

Momos tibétains (Plats principaux à base de pâtes et de riz)



Préparation

Faire une pâte avec de la farine et de l'eau et former un boudin d'environ 4 cm de diamètre. Couper tous les légumes en dés et les faire bouillir dans de l'eau salée. Émietter le tofu à la main. Hacher le piment, l'oignon, l'ail et le gingembre râpé. Faire revenir l'ail, l'oignon, le gingembre et le piment dans un wok avec du beurre fondu, puis ajouter le tofu et la sauce soja et réduire. Préparer le kopan masala, en broyant dans un mortier les épices suivantes: poivre noir, graines de cumin, graines de cardamome, graines de coriandre, cannelle, clous de girofle, muscade. Ajouter les légumes dans le wok et assaisonner avec une cuillère à café de kopan masala, puis ajouter un peu de vinaigre et réduire. Ajouter les pommes de terre bouillies coupées en dés. Préparer la sauce en faisant revenir le gingembre, le piment, l'oignon et l'ail. Ajouter le coulis de tomates, saler et assaisonner avec beaucoup de sucre et laisser cuire 30 minutes. Préparer les momos en étalant les différents morceaux de pâte pour former de petits disques. Placer un disque de pâte dans la paume de votre main et le remplir avec le mélange de légumes épicés. Retourner la pâte pour former une sorte de demi-lune, en utilisant un mouvement particulier de la main pour former les ondulations caractéristiques. Cuire les momos à la vapeur. Servir avec la sauce tomate épicée.

Conseils

Si vous voulez suivre la méthode tibétaine authentique et traditionnelle pour faire vos momos, après la cuisson à la vapeur, vous devriez les faire cuire dans du beurre ou sur une plaque chauffante.

Anecdotes

En fait, bien que les momos soient typiquement tibétains, vous pouvez également les trouver dans d'autres pays proches où vit la diaspora tibétaine, comme le Népal ou le Bhoutan.

Information

Préparation 60 minutes

Temps total 15 minutes

Pour X Pour 3 personnes

Niveau de difficulté Difficile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Farine 300 grammes

Tofu 100 grammes

Carottes 70 grammes

Chou-fleur 70 grammes

Oignons 100 grammes

Ail 3 gousses

Petits pois 50 grammes

Haricots verts 50 grammes

Gingembre 20 grammes

Piment 10 grammes

Pommes de terre 150 grammes

Coulis de tomate 400 millilitres

Kopan masala

Beurre 50 grammes

Sauce soja 40 millilitres

