

ইলিশ কারি BANGLADESH



INC | Ispettorica San Giovanni Bosco

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 2009, Utrail
National patron | *Patrono nazionale* – not known | *non conosciuto*



PREP TIME
15 MINS



COOK TIME
15 MINS



TOTAL TIME
30 MINS



PREPARAZIONE
15 MINUTI



COTTURA
15 MINUTI



TOTALE
30 MINUTI



Hilsa Illish Curry is a Bengali dish made from hilsa fish, cooked in mustard paste with green chillies and mustard oil; is popular not only in Bangladesh but also among the people in the Indian states of West Bengal, Tripura and Assam Barak Valley.

Hilsa Illish Curry è un piatto bengalese a base di pesce hilsa, cotto in pasta di senape con peperoncini verdi e olio di senape; è popolare non solo in Bangladesh, ma anche negli stati indiani del Bengala occidentale, Tripura e Assam Barak Valley.

INGREDIENTS | 4 servings

- 4 pcs hilsa steaks
- 1.5 tbsp yellow mustard seeds
- 1 tbsp black mustard seeds
- 1.5 tsp turmeric powder
- 120 ml mustard oil
- 1/2 tsp nigella seeds
- 4-5 green chillies
- salt to taste

INGREDIENTI | 4 porzioni

- 4 pezzi di pesce hilsa
- 20 g di semi di senape gialla
- 15 g di semi di senape nera
- 10 g di curcuma in polvere
- 120 ml di olio di senape
- semi di nigella qb
- 4-5 peperoncini verdi
- sale qb

INFO A meal, for the Bengali, is a ritual in itself. Bengalis spend not only the great deal of time thinking about the food but also on its preparation and eating.

PREPARATION

1. Marinade the hilsa pieces with salt and 1 tsp turmeric powder.
2. Soak the mustard seeds in half a cup of water for 15 minutes.
3. Discard the water and take the mustard seeds in a grinder jar. Add a couple of green chillies, 1 tbsp of mustard oil and little water for grinding it into a smooth paste. It takes some time to make a good paste and add more mustard oil or water, if required to make the paste.
4. In a frying pan take 1.5 tbsps of mustard oil. When it heats, add a couple of green chillies and then nigella seeds. Let them splutter. Then add the rest of the turmeric powder and the mustard paste. While you are doing so, keep the heat to a medium to low.
5. Stir this for a few seconds and then add water. Add as much water as the desired consistency. Let the water come to a boil and then transfer the fish into the mustard gravy.
6. Keep the heat at a medium and let it simmer for 3 to 4 minutes. Then flip the fish and let the other side cook for 3-4 minutes. Then drizzle some more mustard oil and add more split green chillies and let it boil.
7. Season with salt if required and once oil starts to rise, turn off the heat.
8. Serve hilsa illish with steamed rice.

TIP – HOW TO COOK RICE PROPERLY

1. **Wash** well the rice in a sieve with cold water – trace 2 mins!
2. **Put** washed rice in a pot pour cold water and switch on the gas fully, stir, leave without lid. As the rice starts to cook, start tracking down.
3. **Turn down** to level 6 and cook for 5 minutes without a lid. Stir so that the rice grains do not stick to the edges.
4. **Stir**, close the lid, reduce a little (from 6 to 4) and cook for another 5 minutes.
5. **Switch off** the fire, do not lift the lid! Let 20min (± 5min). Pour into a bowl and serve.

BANGLADESH & RELIGIONS

90,4% Sunni Muslims; 8,5% Hindus; 0,5% Christian (mostly Roman Catholic); 0,4% Buddhist; 0,1% others: Shia Muslims, Baha'is, animist, Ahmadi Muslims, agnostics and atheist (data 2017).

Bon appetite!



Buon appetito!

INFO Un pasto, per il bengalese, è di per sé un rituale. I bengalesi trascorrono molto tempo non solo a pensare al cibo, ma anche alla sua preparazione e al consumo.

PREPARAZIONE

1. Marinare i pezzi di hilsa con sale e 1 cucchiaino di curcuma in polvere.
2. Mettete a bagno i semi di senape in mezzo bicchiere d'acqua per 15 minuti.
3. Eliminate l'acqua e mettete i semi di senape in un frullatore. Aggiungete un paio di peperoncini verdi, 1 cucchiaio di olio di senape e poca acqua e macinate fino ad ottenere una pasta liscia. Ci vorrà un po' di tempo per fare una buona pasta: se necessario aggiungete più olio di senape o acqua.
4. In una padella mettete 1,5 cucchiaini di olio di senape. Una volta scaldato, aggiungete un paio di peperoncini verdi e poi i semi di nigella, lasciandoli soffriggere. Quindi aggiungete il resto della curcuma e la pasta di senape, mantenendo sempre il fuoco ad un livello medio-basso.
5. Mescolate per qualche secondo e poi tanta acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata. Fate bollire l'acqua e poi trasferite il pesce nel sugo di senape.
6. Cuocete a fuoco lento per 3 o 4 minuti, poi girate il pesce e fate cuocere dall'altro lato per 3-4 minuti. Quindi irrorate con altro olio di senape, aggiungete altri peperoncini verdi tagliati e fate bollire il tutto.
7. Aggiustate di sale se necessario e quando l'olio inizia a salire di temperatura spegnete il fuoco.
8. Servite l'hilsa illish con riso al vapore.

TIP – COME FARE BENE IL RISO

1. **Lavate** bene il riso in un colino con acqua fredda per almeno 2 minuti!
2. **Mettete** il riso lavato in una pentola, versate acqua fredda, accendete completamente il gas e mescolate, lasciando senza coperchio. Quando il riso inizia a cuocere, iniziate a mescolare.
3. **Abbassate** il fuoco e cuocete per 5 minuti senza coperchio. Mescolate di tanto in tanto in modo che i chicchi di riso non si attacchino ai bordi.
4. **Mescolate**, chiudete il coperchio, e cuocete a fuoco lento per altri 5 minuti.
5. **Spegnete** il fuoco e non sollevate il coperchio! Lasciate riposare 20 min, poi versate in una ciotola e servite.

IL BANGLADESH E LE RELIGIONI

90,4% musulmani sunniti; 8,5% indù; 0,5% cristiani (per lo più cattolici); 0,4% buddisti; 0,1% altri: musulmani sciiti, bahá'í, animisti, musulmani ahmadi, agnostici e atei (dati 2017).