

## I momos tibetani *(Primi piatti asciutti)*



### Preparazione

Preparare un impasto con farina e acqua e tirarlo in un filone spesso 4cm. Tagliare a dadini tutte le verdure e lessarle in acqua salata. Sgranare il tofu con le mani. Tritare il peperoncino, la cipolla, l'aglio e grattugiare lo zenzero. Far soffriggere l'aglio, la cipolla, lo zenzero e il peperoncino in un wok con del burro fuso, poi aggiungere il tofu e far sfumare con salsa di soia. Preparare il kopan masala battendo in un mortaio le seguenti spezie: pepe nero, semi di cumino, semi di cardamomo, semi di coriandolo, cannella, chiodi di garofano, noce moscata.

Aggiungere nel wok le verdure e condire con un cucchiaino di kopan masala, poi far sfumare con un goccio d'aceto. Aggiungere le patate lessate e tagliate a dadini. Preparare la salsa per i momos facendo soffriggere zenzero, peperoncino, cipolla e aglio. Aggiungere la salsa di pomodoro, salare e aggiustare con abbondante zucchero e lasciare cuocere 30 minuti.

Preparare i ravioli stendendo con il mattarello i pezzetti di impasto a formare dei dischetti.

Posizionare un dischetto nel palmo della mano e riempirlo con il ripieno. Chiudere il raviolo a mezzaluna con un particolare movimento della mano sinistra a formare delle ondine che verranno pressate con la mano destra. Cuocere i ravioli al vapore. Servire con la salsa di pomodoro precedentemente preparata.

### Consigli

Se volete seguire fino in fondo la vera tradizione tibetana per la preparazione dei vostri momos, dopo averli cotti al vapore, dovrete farli saltare nel burro o alla piastra.

### Curiosità

In realtà, sebbene i momos siano tipicamente tibetani, si possono anche trovare in altri paesi in cui vi siano giunti - attraverso la diaspora - i tibetani, come Nepal o anche Buthan.

### Informazioni

**Preparazione** 60 minuti

**Cottura** 15 minuti

**Dosi per** 3 persone

**Difficoltà** Difficile

la terra di Puglia



**ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP**

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Farina** 300 grammi

**Tofu** 100 grammi

**Carote** 70 grammi

**Cavolfiore** 70 grammi

**Cipolle** 100 grammi

**Aglio** 3 spicchi

**Piselli** 50 grammi

**Fagiolini** 50 grammi

**Zenzero** 20 grammi

**Peperoncino** 10 grammi

**Patate** 150 grammi

**Passata di pomodoro** 400 millilitri

**Kopan masala**

**Burro** 50 grammi

**Salsa di soia** 40 millilitri

