

Masala Chai: come preparare la tipica bevanda indiana in versione vegan

Masala chai è il tradizionale tè indiano a base di tè nero e spezie. Ideale come bevanda riscaldante durante l'inverno, è un vero toccasana contro i tipici malesseri causati dal freddo. Vediamo come prepararlo in casa.



Ingredienti

PER 2 TAZZE

1-2 cm di Zenzero fresco

5 Semi di cardamomo aperti

5 Chiodi di garofano

5 grani di Pepe nero bio

3-4 cm di Stecca di cannella

1 tazza e mezzo di Acqua

1 tazza di Latte di riso

1 cucchiaino di Tè Nero Darjeeling

Miele o succo d'agave (a piacere)

Preparazione: 15 minuti

Difficoltà: Facile

Il masala chai è una bevanda di origine indiana, oggi consumata in tutto in mondo, la cui ricetta può avere delle varianti, a seconda di chi lo prepara, ma solitamente prevede tè nero, spezie e latte o bevande vegetali. Se siete in cerca di una calda tisana dal profumo e dal sapore orientale, il masala chai è quello che fa per voi.

Utilizzato da secoli nella tradizione ayurvedica indiana, questo decotto può contare diversi benefici per la salute. Ottima bevanda riscaldante in inverno, aiuta contro i malesseri tipici da freddo in quanto rafforza le difese immunitarie e gode di ottime proprietà antiossidanti. Con tanto zenzero aiuta anche in caso di crampi mestruali.

La ricetta che vi proponiamo è vegan, il latte vaccino è stato sostituito con il latte di riso.

Procedimento:

Mettete l'acqua in un pentolino e portatela ad ebollizione con le spezie (che potrete mettere in una garza o in un apposito filtro per tisane per evitare che si disperdano);

Fate bollire per una decina di minuti a fuoco medio, coprendo parzialmente il pentolino con un coperchio;

Aggiungete un cucchiaino di tè nero e spegnete il fuoco, lasciate in infusione per 3 minuti, coprendo il pentolino con il coperchio;

Trascorsi i 3 minuti filtrate e aggiungete il latte di riso;

Dolcificate a piacere con miele o succo d'agave per una versione completamente vegan e lasciatevi avvolgere dal caloroso aroma del vostro chai!

Tratto da: “Vegan Street Food” di E. Ferrante e V. Costanza, ed. Macro Edizioni