





LE SPEZIE INDIANE

Le spezie indiane sono note non solo per il loro sapore delizioso, ma anche per i loro numerosi benefici per la salute.

Queste spezie sono state utilizzate nella medicina ayurvedica per migliaia di anni, e molte ricerche moderne hanno confermato i loro effetti benefici.

Ad esempio, la curcuma, una spezia comune utilizzata nella cucina indiana, contiene un composto chiamato curcumina che ha potenti proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

Il cardamomo, la cannella e il pepe nero sono altre spezie indiane che possono avere effetti benefici sulla salute.

L'utilizzo di spezie indiane nella cucina quotidiana può essere un modo gustoso e salutare per migliorare la propria salute.

Le spezie indiane possono aiutare a prevenire malattie croniche, ridurre l'infiammazione e migliorare la digestione, tra molti altri benefici.



MENU VEGETARIANO

(Per 2 persone)

€40

ANTIPASTI

SAMOSA

Fagottini ripieni di patate e piselli

MIX PAKORA

Verdure pastellate in farina di ceci

SECONDI

BAINGAN BHARTA

Crema di melanzane in salsa curry e spezie indiane

MOONG MASOOR DAL

Lenticchie con spezie indiane

PANEER TIKKA MASALA

Cubetti di ricotta preparati in salsa orientale e spezie cotti nel forno tandoor

MIX VEGETABLES

Verdure miste cotte di stagione in salsa curry

RAITA

Yogurt con pomodoro e cetrioli

MANJY NAAN

Pane

RICE

Riso

DOLCE

PISTACCHIO ICE CREAM

Gelato al pistacchio

GULAB JUMAN

Ricotta cotta nel forno Tandoori con miele

MENU NON VEGETARIANO

(Per 2 persone)

€45

ANTIPASTI

SAMOSA (NO VEG.)

Fagottini ripieni di patate, piselli e carne macinata di pollo

MIX PAKORA

Verdure pastellate in farina di ceci

SECONDI

TANDOORI CHICKEN

Coscia di pollo cotto nel forno tandoor con spezie indiane

BAINGAN BHARTA

Crema di melanzane in salsa curry e spezie indiane

MOONG MASOOR DAL

Lenticchie con spezie indiane

ROGAN JOSH

Piatto aromatico di carne al curry

CHICKEN CURRY

Pollo con salsa al curry

MANJY NAAN

Pane

DOLCE

PISTACCHIO ICE CREAM

Gelato al pistacchio

GULAB JUMAN

Ricotta cotta nel forno Tandoori con miele



ANTIPASTI

SAMOSA €3
Fagottini ripieni di patate e piselli

MIX PAKORA €3
Verdure pastellate in farina di ceci

PANEER PAKORA €4
Bocconcini di formaggio indiano fatto in casa pastellati in farina di ceci

ONION RINGS €3
Anelli di cipolla

BAINGAN PAKORA €3
Fritteelle di melanzane fritte

CHILLI PANEER €10
Formaggio indiano con verdure, spezie e salsa piccante

SAMOSA (NO VEG.) €3,50
Fagottini ripieni di patate, piselli e carne macinata di pollo

CHICKEN PAKORA €4
Bocconcini di pollo con zenzero e aglio fritti con la pastella di farina di ceci con spezie indiane

GAMBERI PAKORA €7
Gamberi con zenzero e aglio fritti con la pastella di farina di ceci e spezie indiane

CHICKEN CHILLI €12
Pollo cotto con verdure, spezie e salsa piccante

PAPAD €1
focaccia o cialda croccante



MIX VEGETARIAN STARTER

€8

SAMOSA
Fagottini ripieni di patate e piselli

MIX PAKORA
Verdure pastellate in farina di ceci

PANEER PAKORA
Bocconcini di formaggio indiano fatto in casa pastellati in farina di ceci

ONION RINGS
anelli di cipolla

BAINGAN PAKORA
Fritteelle di melanzane fritte



MIX NO VEGETARIAN STARTER

€10

SAMOSA (NO VEG.)
Fagottini ripieni di patate, piselli e carne macinata di pollo

GAMBERI PAKORA
Gamberi con zenzero e aglio fritti con la pastella di farina di ceci e spezie indiane

CHICKEN PAKORA
Bocconcini di pollo con zenzero e aglio fritti con la pastella di farina di ceci con spezie indiane



CONTORNI

RAITA €3
Insalata con yogurt

INDIAN MIX SALAD €3
insalata



TANDOORI

DA MANJY SPECIALE TANDOORI €10
Con piccante

DA MANJY SPECIALE TANDOORI €9
Senza piccante

TANDOORI CHICKEN €10
Coscia di pollo cotto nel forno tandoor con spezie indiane

CHICKEN TIKKA €9
Bocconcini di pollo marinati con spezie indiane cotti in forno tandoori

MALAI TIKKA €9
Bocconcini di pollo ricoperti di una cremosa salsa di anacardi cotti in forno tandoori

HARYALI TIKKA €9
Pollo disossato marinato con salsa di menta cotto in forno tandoori

LAMB TIKKA €11
Bocconcini di agnello marinato con spezie indiane cotto in forno tandoori

LAMB SEEKH KEBAB €10
Bocconcini di carne di agnello macinata e speziata cotti in forno tandoori

JHINGHA TIKKA €12
Gamberi marinati con latte di cocco cotti in forno tandoori

FISH TIKKA €12
pesce marinato cotto in forno tandoori

PANEER TIKKA €10
Formaggio indiano cotto in forno tandoori con verdure e spezie

TANDOORI ALOO €7
patate ripiene di Paneer e anacardi cotto in forno tandoori

MIX TANDOORI GRILL €16

COTTO IN FORNO IN TERRACOTTA

TANDOOR

Tandoor è un forno in terracotta che raggiunge temperature piuttosto alte dentro il quale si cuociono spiedi di carne e pollo e anche i pani.



PRIMI VEGETARIANI

MIX VEGETABLES €8
Verdure miste tradizionali

ALOO PALAK €8
Patate e spinaci

JEERA ALOO €7
Patate, semi di cumino e spezie indiane

BUTTER PANEER €10
Formaggio indiano al burro

MALAI KOFTA €10
Polpette di patate in una salsa curry densa e cremosa

PALAK PANEER €9
Spinaci con formaggio indiano e spezie

PANEER TIKKA MASALA €10
formaggio indiano con salsa speziata

KDHAI CHANNA €8
Ceci con salsa

DAL MAKHINI €9
Fagioli neri cotti con spezie e pomodoro

MOONG MASOOR DAL €8
Lenticchie con spezie indiane

BAINGAN BHARTA €8
Crema di melanzane in salsa curry e spezie indiane

MANGO VEGETABLES CURRY €9
curry vegano al mango



NAAN

NAAN Pane	€1,50
.....	
MANJY NAAN Pane Manjy	€2
.....	
MAKKHAN/ BUTTER NAAN Pane di farina 00 spalmato con burro	€2,50
.....	
GARLIC NAAN Pane con aglio	€2,50
.....	
NAAN PESHAWARI Pane lievitato	€3
.....	
PANEER NAAN Pane ripieno con formaggio indiano	€3
.....	
KEEMMA NAAN Pane lievitato ripieno di keema piccante	€3,50
.....	
CHILLY NAAN Pane piccante	€3,50
.....	



ROOTIYAN E NAAN

ROTI PLAIN (SENZA BURRO) Pane basso	€1,50
.....	
MAKKHAN ROTI Pane basso con burro	€2
.....	
ALOO PARATHA Paratha ripieno di patate	€2,50
.....	
PUDINA PARATHA Focacce integrali croccanti, friabili, a strati e aromatizzate alla menta	€2
.....	
PYAAZ PARATHA Focacce integrali ripiene di cipolle piccanti	€2
.....	
JEERA PARATHA Focacce integrali con cumino	€2
.....	
PLAIN PARATHA Focaccia	€2
.....	
GARLIC ROTI Pane basso con aglio	€2,50
.....	



POLLO

CHICKEN CURRY €10
Pollo con salsa al curry
.....

PESHAWARI CHICKEN €10
Pollo preparato in stile Kashmir con
erbe fresche orientali e pomodoro
.....

BUTTER CHICKEN €11
Bocconcini di pollo cotti con salsa
di pomodoro cremosa
.....

CHICKEN SHAHI KOORMA €10
Pollo in crema di zafferano e
cardamomo
.....

MADRAS CHICKEN CURRY €10
Pollo piccante e curry
.....

WHITE CHICKEN €11
Pollo con formaggio e fagioli
.....

CHICKEN TIKKA MASALA €10
Pollo in salsa di erbe orientali
.....

CHICKEN VINDALOO €10
Pollo marinato in salsa piccante
.....

MANGO CHICKEN €11
Pollo al mango
.....



AGNELLO

LAMB SHAHI KORMA €12
Bocconcini di agnello in salsa
delicata di latte di cocco
.....

ROGAN JOSH €11
Agnello al curry
.....

LAMB TIKKA MASALA €12
Agnello alla griglia cotto in salsa
aromatica cremosa al curry
.....

HANDI GOSHT €12
Stufato di agnello
.....

SEEKH KEBAB MASALA €11
Kebab, passata di pomodoro e
masala
.....



PESCE

JHINGA TIKKA MASALA €12
Pesce in salsa di erbe orientali
fresche e spezie
.....

JHINGA VINDALOO €12
Gamberi marinati con spezie
.....

JHINGA CURRY MADRAS €12
Gamberi con salsa al curry
.....

FISH TIKKA MASALA €13
Pesce in salsa di erbe orientali
.....

MADRAS FISH CURRY €13
Pesce con salsa piccante e curry
.....





RISO BASMATI

Il riso basmati è una varietà di riso dal chicco bianco, affusolato e traslucido. Una delle principali caratteristiche di questo cereale è il suo profumo e il suo gusto delicato. Cresce nelle regioni dell'India e del Pakistan, e ha alle spalle una tradizione produttiva e culinaria di centinaia di anni. Inadatto a risotti e minestre infatti, il riso basmati è da sempre usato come accompagnamento per piatti speziati a base di carne, pesce o verdure, quasi fosse una specie di pane. Il suo nome affonda le radici nella lingua hindi: il suo significato è "regina di fragranza". La più pregiata delle varietà di riso basmati è la Dehra Dun, coltivata sulle colline ai piedi dell'Himalaya. Quello coltivato nel Bengala Occidentale prende il nome di Patna. La sua diffusione in Occidente è dovuta anche al basso contenuto di lipidi e al sapore gradevole che il riso basmati mantiene anche se non condito. Inoltre, è facilmente digeribile e privo di glutine, quindi ottimo per l'alimentazione di celiaci e intolleranti al glutine. Per ogni 100 grammi di questo cereale assimiliamo 360 kcal.



RISO

PLAIN RICE Riso bianco	€3
KASHMIRI PULAO Riso vegetariano	€6
BIRYANI SUBZI Riso con verdure e spezie	€8
ZAFRANI RICE Riso con zafferano, noci temperate e frutta secca.	€7
LEMON RICE Riso profumato al limone	€5
JEERA RICE Riso basmati saltato con cumino	€5
MATAR PULAO Riso con i piselli	€5
RICE CURRY Riso al curry	€4
BIRYANI HYDERABAD Riso basmati con agnello	€10
CHICKEN BIRYANI Riso basmati cotto con pollo, spezie e frutta secca	€9
JHINGA BIRYANI Riso con i gamberi	€12
FISH BIRYANI Riso con il pesce	€12



DOLCI

KHEER	€3
Budino di riso basmati, latte e aromi guardinto con polvere di pistacchio	
.....	
GULAB JAMUN	€4
Polpette di latte fritto immerse in uno sciroppo dolce	
.....	
GULAB JAMUN WITH RUM	€5
Polpette di latte fritto immerse in uno sciroppo dolce e rum	
.....	
GAJAR KA HALWA	€4
Budino dolce a base di carote	
.....	
SORBETTO AL LIMONE	€3,50
.....	



BEVANDE

SWEET LASSI	€3
Bevanda allo yogurt	
.....	
COLD COFFEE	€3,50
Caffè freddo	
.....	
NAMKEEN LASSI	€3
Bevanda a base di yogurt, sale e cumino tostato	
.....	
MANGO LASSI	€4
Bevanda allo yogurt e mango	
.....	
NEEMBO KA SODA	€3
Soda	
.....	
COCA COLA	€ 3
.....	
SPRITE	€3
.....	
FANTA	€3
.....	
COCA COLA 1 LITRO	€7
.....	
ACQUA NATURALE	€3
.....	
ACQUA FRIZZANTE	€3
.....	



INDIAN WINE

KAMASUTRA BIANCO	€16
KAMASUTRA ROSSO	€17

INDIAN GRAPPE

PAN	€3,50
GINGER	€3,50
CARDAMON	€3,50
MANGO	€3,50
ROSE	€3,50
KAMASUTRA (GINSENG E VODKA)	€3,50
KAMASUTRA (LIQUEUR)	€3,50
OLD MONK	€3,50



BEVANDE CALDE

CHAI MASALA	€3
Te indiano con spezie con o senza latte	
CAFFÈ ESPRESSO	€1,50
GINSENG (TAZZA PICCOLA)	€1,50
GINSENG (TAZZA GRANDE)	€2
CAFFÈ D'ORZO (TAZZA PICCOLA)	€2
CAFFÈ D'ORZO (TAZZA GRANDE)	€3





SEMPRE

ALWAYS

0 km

FROM MY HEART

📍 **Piazza della repubblica 11
Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia)**