

Uno degli stili culinari indiani più rispettati è la cucina Punjabi, che deve la sua popolarità alla posizione geografica del Punjab stesso. La 'terra dei cinque fiumi' è una ricca regione agricola situata in una pianura ai piedi dell'Himalayas con fiumi che scorrono verso campi fertili. La cucina Punjabi richiede un'abile fusione di sapori e metodi di cottura per dar vita a cibi ricchi di gusto e di consistenza omogenea. L'elemento chiave è il giusto equilibrio tra i sapori, poiché le spezie Punjabi migliorano delicatamente (senza mai dominare) il gusto e la consistenza dell'ingrediente principale, sia esso pesce, carne o verdure. Fondato nel 1946, siamo il ristorante dell'India settentrionale più vecchio del Regno Unito che propone una caratteristica cucina Punjabi a generazioni di clienti nel cuore di Covent Garden. Ormai alla quarta generazione di proprietari, offriamo un'eclettica atmosfera Punjabi con muri di seta adornati da svariate fotografie storiche. Se siete allergici o intolleranti a qualcuno dei nostri ingredienti, non esitate a comunicarcelo.

## ANTIPASTI

### PAKORA (V)

Cipolle fritte in pastella di ceci con l'aggiunta di erbe e spezie

### ALOO TIKKI (V)

Crocchette di patate leggermente piccanti servite con la nostra famosa salsa agrodolce

### PUNJABI SAMOSA (V)

Croccanti involtini triangolari ripieni di verdure

### KADU PURI (V)

Zuppa di zucca con pane puri croccante; la pietanza preferita dei clienti più assidui

### CHICKEN CHAT

Pezzettini di pollo succulento serviti con la nostra famosa salsa agrodolce

### TANDOORI CHICKEN WINGS

Su richiesta. Richiedono 20 minuti di cottura nella salsa tandoori rossa. Possono essere servite con il pasto principale

### FISH TIKKI

Costolette fritte di merluzzo fresco con l'aggiunta di erbe e spezie

### PAPADUM (V) Plain o Masala (piccante)

Serviti con chutney e salsine



## TANDOORI

La tradizionale piastra Punjabi è il fulcro di tutte le grigliate indiane. I nostri tandoori sono serviti in una tradizionale casseruola su un letto di cipolle sfrigolanti e con una rinfrescante salsa alla menta.

### CHICKEN TANDOORI

Famoso pollo arrostito Punjabi con le ossa, marinato in yoghurt e spezie

### CHICKEN TIKKA

Spiedini di pollo disossato marinati in spezie e arrostiti

### LAMB BOTI KEBAB

Agnello tenerissimo marinato in yoghurt e spezie

### LAMB SEEKH KEBAB

Spiedini di agnello tritato cotti al tandoori

### TANDOORI KING PRAWNS

Gamberoni saporiti e leggermente piccanti

### TANDOORI MIXED GRILL

Varietà di carni che include pezzi di pollo cotti al tandoori e al tikka, spiedino e pezzi di agnello

### CHICKEN TIKKA SPECIAL

Pezzettini di pollo marinati al tikka e cucinati sulla fiamma col brandy direttamente al tavolo; uno storico piatto flambé che ci rende famosi!

### HARIYALI CHICKEN TIKKA

Teneri petti di pollo marinati dal sapore inebriante e preparati con menta fresca e coriandolo

### TANDOORI VEGETABLES (V)

Verdure miste marinate arrostiti nel forno tandoori

### TANDOORI PANEER (V)

Formaggio magro casalingo marinato in erbe e spezie



(V) – Piatto vegetariano  
(H) – Piatto piccante

## POLLO

Attenzione: pericolo di assuefazione ai nostri piatti di pollo! Stimolano veramente le endorfine ed elettrizzano i nervi. Chiedetelo a uno dei nostri clienti, che ha mangiato al Punjab due volte al giorno, cinque giorni a settimana per 40 anni prima di andare in pensione!

### CHICKEN KORMA

Pollo servito in una squisita crema con yoghurt e salsa leggermente piccante

### CHICKEN MADRAS (H)

Pollo in salsa ricca di spezie assai piccanti

### ACHARRI MURGHA

Squisito pollo sotto aceto leggermente piccante. Va provato almeno una volta nella vita! - **Specialità Punjabi**

### METHI MURGHA

Un vero e proprio tesoro Punjabi. Succulenti bocconcini di pollo cucinati in fieno greco fresco

### CHICKEN KARAHI

Pezzi di pollo tenero cotti con pomodori e peperoni verdi in una tradizionale salsa Punjabi

### CHICKEN TIKKA MASALA

Non esiste una ricetta tipica per questo classico piatto, ma la nostra formula del 1973 continua a sostenere la prova del tempo. Pollo al tikka servito con salsa di pomodoro piccante al tandoori

### CHICKEN JALFREZI

Strisce di pollo semi asciutte fritte con un misto di spezie esotiche e con l'aggiunta di pomodori, cipolle, zenzero e peperoni verdi

### SAAG CHICKEN

Pezzi di pollo disossato cotti in salsa di spinaci e spezie

### BUTTER CHICKEN

Il più antico di tutti i piatti Punjabi. Squisito pollo con le ossa servito in una salsa cremosa ricoperta di burro - **Specialità Punjabi**



## AGNELLO

È ciò che le donne Punjabi danno ai loro uomini per renderli forti abbastanza da rendere alla perfezione! E allora, signori uomini, in guardia! E voi donne, state attente!

### LAMB KORMA

Agnello con spezie non piccanti cotto in una crema di yoghurt

### LAMB MADRAS (H)

Agnello preparato e cotto in spezie molto piccanti

### KARAHI GOSHT

Succulenti pezzi di agnello cotti in una tradizionale ricca salsa di pomodori e peperoni verdi

### LAMB JALFREZI

Strisce di agnello semi asciutte fritte con un misto di spezie esotiche e con l'aggiunta di pomodori, cipolle, zenzero e peperoni verdi

### SAAG GOSHT

Pezzi di carne tenera cotti con spinaci

### METHI GOSHT

Un altro tesoro tipicamente Punjabi. Succulenti bocconcini di agnello cucinati in fieno greco fresco, una famosa erba Punjabi

### PUDINA GOSHT

Agnello marinato in menta fresca e cotto con erbe, spezie e peperoni verdi

### ACHARRI GOSHT

Squisito agnello sotto aceto leggermente piccante. Un piatto irresistibile! - **Specialità Punjabi**

## VERDURE

Le nostre porzioni di verdure non sono né troppo grandi né troppo piccole. Nel 1951, il nonno è stato costretto a spostare il Punjab alla sua sede attuale per essere in prossimità dell'Ambasciata Indiana, dove molti impiegati avevano nostalgia di piatti vegetariani in vero stile Punjabi.

### DALL

Nutriente e genuino piatto Punjabi fatto di lenticchie e pieno di proteine

### GRANDAD'S KALI DALL

Il nostro classico piatto con lenticchie nere basato sulla ricetta segreta del nonno

### SAAG

Spinaci preparati in stile tradizionale del Punjab, il piatto preferito da tutti i culturisti Punjabi

### SAAG PANEER

Pezzetti di formaggio magro cotti in salsa di spinaci e spezie

### SAAG ALOO

Spinaci e patate cotti in spezie

### BAIGAN

Melanzane farcite preparate in stile tradizionale del Punjab molto saporite e buone per la salute!

### MUTTER PANEER

Formaggio magro casalingo e piselli sobbolliti in spezie. Un piatto molto amato!

### VEGETABLE KOFTA

Bocconcini piccanti di zucca serviti con una salsa di erbe

### PANEER MAKHANI

Formaggio magro cotto in una salsa tandoori con pomodori, burro e panna. Famosa specialità di Delhi!

### MIXED VEGETABLES CURRY

Verdure miste cotte con semi di cumino e spezie

### PUNJABI CHOLE

Ceci cotti in una salsa piccante al tandoori. Tradizionale piatto nutriente.

### ALOO CHOLE

Un'altra famosa specialità Punjabi. Ceci e patate cotti con spezie ed erbe

### KARAHI PANEER

Specialità vegetariana di pezzetti di formaggio magro cotto in una salsa di pomodoro piccante con peperoni verdi e pasta di zenzero-aglio. Famoso piatto del Punjab e di Delhi

### BOMBAY ALOO

Patate piccanti preparate con erbe fresche

### GOBI ALOO

Cavolfiore e patate leggermente piccanti. Una classica ricetta passata da madre a figlia nel Punjab

### BHINDI MASALA

Okra fresca preparata con erbe e spezie

### MUSHROOM

Funghi al curry con spezie ed erbe

### KADU SABJI

Deliziosa zucca al curry - **Specialità Punjabi**



## CONTORNI

### DAHI

Nutriente yoghurt naturale, un ingrediente sempre presente nelle case Punjabi

### CUCUMBER RAITA

Yoghurt naturale con cetrioli, delizioso e rinfrescante

### BOONDI RAITA

Rinfrescante yoghurt con perle di farina di ceci

### PUNJABI SALAD

Insalata fresca servita con cipolle

### KACHUMBER SALAD

Misto di insalata verde. Un piatto preferito da molti

## PESCE

### PRAWN BHUNA

Gamberi cucinati in una salsa ricca e appetitosa preparata con pomodori e peperoni verdi

### KING PRAWN BHUNA

Gamberoni e spezie serviti in una crema piccante

### BENAAM MACCHI TARKARI

Pesce al curry



## RISO BASMATI

Riso fresco, aromatico e delicato proveniente dalle colline dell'Himalayas

### PILAU RICE (V) Riso con semi di cumino

### PLAIN RICE (V) Riso bianco bollito alla perfezione

## BIRYANI

Riso cotto in una ricca salsa, preparato con una di tre opzioni diverse e servito con verdure al curry o raita

### VEGETABLE BIRYANI (V)

### CHICKEN BIRYANI

### LAMB BIRYANI

## PANE IN STILE PUNJAB (V)

### BUTTER NAAN

Semplice, ma delizioso pane indiano cotto al forno tandoori

### CHEESE NAAN

Naan con un sottile strato di formaggio francese. Ottimo anche come antipasto!

### KULCHA NAAN

Naan con cipolle e spezie

### GARLIC NAAN

Se avete in programma attività erotiche dopo il ristorante, forse è meglio non farsi tentare da questo delizioso naan all'aglio

### CHILLI NAAN

Pane al lievito con peperoncini

### PESHWARI NAAN

Naan farcito con frutta secca e cocco

### LACCHA PARATHA

Croccanti strisce di pane, ideali per piatti con salse cremose

### ALOO PARATHA

Pane farcito con patate piccanti

### TANDOORI ROTI

Pane integrale cotto al forno tandoori

### CHAPATI

Pane dal sapore irresistibile preparato su richiesta sul nostro tawa (piastra tradizionale)

### TANDOORI PARATHA



SIAMO APERTI SETTE GIORNI SU SETTE PER PRANZO E CENA • SERVIZIO TAKE AWAY DISPONIBILE • SERVIZIO DISCREZIONALE DEL 10% AGGIUNTO AL CONTO • SPESA MINIMA DI £15.00 A PERSONA

© 2011, Amrit Maan.

TUTTI I NOSTRI FORNITORI CI HANNO ASSICURATO CHE GLI INGREDIENTI FORNITI NON SONO GENETICAMENTE MODIFICATI

## IL CUORE DELLA CARATTERISTICA CUCINA PUNJABI

È il motivo per cui vengo a Londra ..... Lucy McLroy, Shrewsbury, Shropshire  
 Le pietanze del Punjab...la seconda migliore sensazione mai provata ..... Alan Tosh, Solihull  
 Mi è stato consigliato da un amico ...non sono rimasto deluso ..... Gareth Davies, Woodford  
 Il cibo è ottimo e il personale veramente simpatico ..... Alex C Castilles Sao Paolo Brasile  
 Siamo diventati assuefatti (4 volte in una settimana!) ..... Lisa Stone, Chelsea, Quebec Canada  
 La mia prima esperienza di cibo indiano,  
 adesso non vedo l'ora ..... Michelle Tvelon, Lansburg Minnesota, USA  
 Una casa fuori casa - Fantastico! Meraviglioso! ..... Vinnay Kumar Jersey City, USA  
 Un ottimo ristorante in cui festeggiare il mio compleanno ..... Ann Timmer Scottsdale, Arizona, USA  
 Raggiungo l'India in un attimo ..... Noel McLaren, Londra  
 Il cibo è buonissimo; mi ricorda il Punjab ..... Arvin Singh, Slough  
 Se non fosse il migliore, pensate che sarei ritornato  
 così spesso negli ultimi trent'anni? ..... John Mandleberg, Cheshire



Il mio ristorante preferito quando vengo a Londra;  
 semplicemente fantastico ..... Ann Sophie, Parigi, Francia  
 Il Punjab è il migliore; apritene uno a New York! ..... Dott. Joseph Cjarette, New York, USA  
 No, apritene uno a Sydney! ..... Alastair McIntyre Sydney, Australia  
 Nessuno serve Onion Pakora o Baigan migliori ..... Phil Grudolphin, Somerset, Inghilterra  
 Grazie per una meravigliosa serata; adoro ogni boccone di tutte le  
 pietanze già consumate e di quelle che consumeremo in futuro ..... Brendan Talbott, Londra  
 Il miglior jalfrezi di Londra ..... Steve Parkin, Bristol  
 Ottimo divertimento!! Ottimo cibo!! ..... Steve Bratt, Harpenden  
 Brindiamo al Punjab e ad altri 60 anni di prosperità,  
 buon umore, ottima cucina e tante risate! ..... J Gautora, Londra  
 Una solida istituzione in un mondo cangiante.  
 Non mollate! ..... Stephen Perriman, Winchester  
 Veramente delizioso. Ci vediamo al centenario! ..... Rashpal Panesar, Londra



# ITALIAN

# Punjab<sup>TM</sup> 1946



*Il ristorante dell'India settentrionale  
più vecchio del Regno Unito che propone una  
caratteristica cucina Punjabi*

