

Recetas de India y Nepal:

Aloo Dum

Ingredientes:

6 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de salsa de cebolla
500 g de patatas pequeñas, peladas y hervidas
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de guindilla en polvo
Una pizca de sal
Una pizca de azúcar
175ml de agua
1/2 cucharadita de Garam masala

Preparación:

Primero se prepara la salsa de cebolla: en una batidora poner 2 cebollas grandes, 3 tomates, un trozo de raíz de gengibre, 5 dientes de ajo, 3 guindillas verdes, 4 cucharadas de vinagre blanco y se bate.

Se calienta el aceite en un wok o sarten alta a fuego medio. Añadir la salsa de cebolla y sofreir durante 5 minutos, mientras se remueve con una cuchara de madera. Incorporar las patatas, la cúrcuma, la guindilla, la sal y el azúcar y saltéelo todo durante 3 o 4 minutos más.

Remueva sin parar para evitar que se pegue. Se cubre con el agua, tapando el wok cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y dejamos cocer unos 10 minutos hasta que la salsa espese. Antes de retirar las patatas del fuego, se espolvorea de Garam masala y se sirven acompañadas de arroz.

Garam Massala: Canela 3 ramitas, cardamomo pelado 3 cucharaditas, clavo de olor 1, comino 2 cucharaditas, pimienta blanca 1/2 cucharadita, nuez moscada una pizca, turmeric 1/2 cucharadita, mostaza en granos 1 cucharadita.

Arroz con lentejas

Ingredientes

Medio vaso de agua de lentejas rubias

1 cebolla

1 ramita de canela

1 cucharadita de jengibre rallado

1 guindilla verde

1/2 cucharadita de ajo

4 cucharadas de ghee

2 clavos de olor

1 hoja de laurel

1/2 cucharadita de cúrcuma molida

1 vaso de agua de arroz

1/2 vaso de agua de lentejas rojas

2 cebolletas picadas

1 cucharadita de sal

Preparación:

Después de poner las lentejas en remojo durante 6 horas, se hierve durante 20 minutos (también puede usarse un bote de lentejas ya hervidas).

En una sartén rehogar el ajo, la cebolla picada, el jengibre y la guindilla picada hasta dorarlo ligeramente, añadir los clavos, la canela, las hojas de laurel y la cúrcuma y cocer durante 2 minutos sin dejar de remover.

Agregar las lentejas y el arroz todo bien escurrido, remover bien y cubrir de agua, llevar todo a ebullición a fuego lento durante 20 minutos hasta que el líquido se evapore, agregar 2 cucharadas de cebolleta picada, remover y quitar la rama de canela antes de servir.

Crepes de India

Ingredientes:

1/2 taza de lentejas

1/2 taza de arroz

1/4 taza de harina integral

Sal

Pimienta

Agua

Preparación:

Remojamos y molidos la lenteja y el arroz. Mezclamos los ingredientes e incorporamos agua hasta formar una masa (aguada).

Colocamos aceite en una sartén caliente y agregamos 1 cucharada de la masa.

Damos vuelta cuando se forman hoyitos en la crepa.

Servimos acompañado por la salsa.

Kabli Channa

Ingredientes:

200g de garbanzos cocidos
225 ml de agua
4 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de comino en grano
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharada de guindilla en polvo
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de comino molido
1 y 1/2 cucharaditas de mango seco en polvo
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de zumo de limón

Preparación:

Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
Añada las semillas de comino.
Añada los garbanzos escurridos, la cúrcuma, la guindilla en polvo, el cilantro, el comino, el mango seco, y la sal.
Saltee estos ingredientes de 2 a 3 minutos.
Cubra los ingredientes con 225ml de agua ya sazonada y deje cocer durante 20 minutos removiendo de vez en cuando.
Antes de servir, rocíe la superficie con el zumo de limón.

Kebabs de India

Ingredientes:

200g de garbanzos cocidos
225 ml de agua
4 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de comino en grano
1/2 cucharadita de cúrcuma molida

1/2 cucharada de guindilla en polvo
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de comino molido
1 y 1/2 cucharaditas de mango seco en polvo
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de zumo de limón

Preparación:

Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.

Añada las semillas de comino.

Añada los garbanzos escurridos, la cúrcuma, la guindilla en polvo, el cilantro, el comino, el mango seco, y la sal.

Saltee estos ingredientes de 2 a 3 minutos.

Cubra los ingredientes con 225ml de agua ya sazonada y deje cocer durante 20 minutos removiendo de vez en cuando.

Antes de servir, rocíe la superficie con el zumo de limón.

Pakorás

Ingredientes para la masa:

4 cucharadas de harina de garbanzos
2 cucharaditas de aceite
1 cucharadita de levadura en polvo
Media cucharadita de sal
75 ml. de agua

Hortalizas:

Berenjenas en rodajas muy finas
Cebollas en aros finos
Patatas en rodajas finas
Coliflor en ramitos pequeños
Guindillas enteras
Calabaza en rodajas finas
Pimiento verde en tiras finas
Aceite para freír

Preparación:

Preparar la masa mezclando todos los ingredientes.

Pase cada hortaliza por la masa y póngalas en el aceite muy caliente.

Fríalas hasta que estén crujientes y doradas, escúrralas y ponga en una bandeja donde se habrá puesto en la base papel de cocina para que absorba el aceite sobrante, sírvalas con un chutney de cilantro o menta.

Pan Naan

Ingredientes:

15 gr. de levadura de panadero
100 cc. de leche caliente
2 cucharadas de azúcar
500 gr. de harina de fuerza
1 cucharadita de levadura en polvo
1 pizca de sal
140 cc. de leche
140 gr. de yogurt batido
25 gr. de ghee derretido (o mantequilla)
1 cucharada de harina (o mantequilla) para espolvorear
1 cucharadita de ghee, para engrasar
1 ramito de cilantro fresco picado
1 cucharada de semillas de cebolla, para espolvorear

Preparación:

Mezclar el azúcar, la levadura y la leche hasta que se disuelva, dejar reposar.

Tamizar la harina y la harina en polvo y la sal.

Hacer un volcán en el centro, poner la mezcla anterior de la levadura, poner el yogurt, el ghee (o mantequilla), y el huevo.

Mezclar todo. Amasar, poner en un bol tapar y dejar reposar hasta que la masa doble su volumen.

Hacer porciones y estirar con el rodillo, espolvorear con el cilantro y las semillas de cebolla.

Poner en una bandeja engrasada e introducir en el horno a 200° centígrados, hasta que esté hecho.

Pilaf de arroz Basmati

Ingredientes:

200 gr. de arroz Basmati
150 gr. de margarina
1 cebolla pequeña
40 decilitros de caldo de pollo
1 pizca de canela molida
0,5 cucharaditas de pimienta negra molida
15 gr. de perejil fresco picado
40 gr. de pasas
0,5 cucharaditas de corteza rallada de Naranja
60 gr. de piñones tostados
1 pizca de sal

Preparación:

Se derrite la Margarina a fuego moderado en una cacerola. Se añade la cebolla picada se dora durante unos 5 minutos.

Se agrega e arroz y se deja rehogar durante 1 minuto sin parar de remover.

Por otro lado, se mezcla el caldo de pollo con un poco de agua, las pasas la canela y la pimienta y se lleva a ebullición a fuego vivo.

Se le añade al arroz y se deja cocer durante 20 minutos se aparta del fuego y se deja reposar el arroz durante 5 - 10 minutos.

Antes de servir se ahueca el arroz se la añade la corteza de naranja y se mezclan con los piñones y el perejil.

Este arroz se puede utilizar como guarnición para carnes.

Pollo con Curry

Ingredientes:

1 pollo de aproximadamente 1200 grs.
40 grs de mantequilla
1 cebolla

1/2 litro de caldo de carne de cubitos
2 manzanas
3 cucharaditas de curry
1 cucharada de harina
4 cucharadas de leche condensada sin azúcar
1 cucharadita de miel
1 pizca de pimienta blanca
4 cucharadas de nata
2 cucharadas de pasas
Almendras tostadas partidas por la mitad
1 plátano
Sal

Preparación:

Lavar el pollo, secarlo y cortarlo en raciones. Derretir la mantequilla y freír en ella el pollo dorándolo por todos los lados. Pelar la cebolla y cortarla a cuadraditos pequeños. Incorporarlos a la carne y dejar que también se doren. Añadir el caldo de carne preparado y dejar que la carne cueza por espacio de 30 minutos con la olla tapada. Mondar las manzanas, quitarles el corazón, cortarlas a cuadraditos pequeños y echarlos en la olla. Espolvorear el conjunto con curry y dejar cocer otros 10 minutos a fuego medio.

Sacar el pollo, deshuesarlo y reservar la carne al calor. Desleír la harina en leche condensada y ligar esta mezcla el jugo de cocción del pollo. Sazonarlo con sal, miel y pimienta. Echar los trocitos de carne en esta salsa y calentar el conjunto brevemente.

Incorporarle la nata, las pasas y luego las almendras tostadas, partidas por la mitad. Mondar el plátano y cortarlo a ruedas. Inmediatamente antes de servir la comida incorporar los pedazos de plátano.

Pollo Tikka

Ingredientes:

750 gr de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

150 ml de yogurt
2,5 cms de jengibre fresco, pelado y molido
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de chili
1 cucharadas sopera de granos de coriandro molidos
2 cucharadas sopera de zumo de limón
2 cucharadas sopera de aceite
Sal

Preparación:

Se corta el pollo en dados de aproximadamente de 2 cms.

Se prepara la marinada con el yogurt, ajo, chili, coriandro, limón, sal y aceite. Poner los trozos de pollo en la marinada de manera que queden totalmente cubiertos. Marinar un mínimo de 6 horas. Poner los trozos en brochetas y hacerlos a la plancha mojándolo con la marinada de vez en cuando.

Incorporarle la nata, las pasas y luego las almendras tostadas, partidas por la mitad.

Mondar el plátano y cortarlo a ruedas. Inmediatamente antes de servir la comida incorporar los pedazos de plátano.

Samosas vegetarianas

Las Samosas son unas empanadillas muy típicas de la cocina hindú y es muy habitual que la gente las compre en los puestos de los mercadillos. La pasta de las samosas vegetarianas es muy crujiente y se rellena de diferentes verduras muy condimentadas, aunque también se pueden elaborar de carne de pollo o cordero.

Ingredientes para la masa:

Media taza de harina
Media taza de agua templada
1 cucharada sopera de aceite
1 pellizco de sal

Ingredientes para el relleno:

2 cebollas medianas picadas
1 patata cortada a cuadraditos pequeño
1 taza de guisantes hervidos
2 cucharaditas de jengibre molido
1 cucharadita de Garam Masala (mezcla de especias molidas y tostadas)
1 pizca de pimienta de Cayena
1 cucharadita de curry
1 chorrito de vinagre o zumo de limón
Sal
Aceite

Preparación:

Se mezcla muy bien la harina, la sal, y el aceite. Añadiremos lentamente el agua tibia. Amasaremos durante diez minutos hasta que la pasta quede bien suave. Cubriremos con un trapo para que repose un mínimo de 30 minutos.

Para el relleno herviremos las patatas y las dejaremos enfriar. Saltearemos la cebolla picada y cuando ya esté ligeramente dorada añadimos las especias y continuamos salteándolo todo un minuto más.

Añadiremos la cebolla, los guisantes y las patatas bien cortaditas. añadimos también el chorrito de vinagre o de limón y un poco de sal. Lo cocinaremos todo junto un par de minutos más a fuego muy lento vigilando que no se pegue. Dejaremos que todo el relleno repose, tapado, hasta que se enfríe.

Cogemos la masa y haremos pequeñas bolitas. Las aplastaremos con el rodillo haciendo círculos muy finos. Dividiremos cada circulito en dos.

En cada semicírculo pondremos al medio una cucharada del relleno en el centro. Los bordes se cierran con un par de gotas de agua y luego presionando un poco.

Con un tenedor podemos pincharlas (sin que salga el relleno) a fin de que no revienten cuando las friamos. Se frien en abundante aceite muy caliente y luego las pasaremos por un paño o papel de cocina para que absorban el aceite sobrante y serviremos con salsa de yogurt o chutney.

Momos

Los momos es uno de los platos más consumidos en Nepal y son una especie de empanadilla de harina, rellenas de verdura o carne. Los momos pueden comerse también fritos, aunque es más habitual comerlos hervidos al vapor o en sopas.

Ingredientes:

20 plantillas de momos (se pueden conseguir en las tiendas de productos orientales)

1 taza de tofú cortado en cuadritos pequeños

3 cucharadas de salsa de soja

2 repollos chinos

1/2 taza de Bamboo, cortado en pedacitos pequeños, puede ser fresco o de lata

1 zanahoria cortada en rodajas finas

1 cucharada de jengibre rayado

1 cebolla picada

2 higos picados

2 cucharada de aceite de oliva 1 puñado de cilantro fresco

2 cucharada de sofrito

1 cubito de caldo vegetal

1 puñado de fideos orientales

Una pizca de chile rojo

5 tazas de agua

Preparación:

En una sartén se vierte 2 cucharadas de aceite de oliva y se dora la cebolla junto con 1 cucharada de sofrito, el tofú, bamboo, el chile, el cilantro, los higos, el jengibre, se sazona y durante 10 minutos se va moviendo y se incorpora 1 cucharada de salsa soja.

Una vez listo el relleno, se procede a ponerlo encima de la base de los momos y se rellenan como si fuesen empanadillas. Una vez hechos se introducen en el caldo que anteriormente habremos hecho con la siguiente receta y se deja hervir durante 10 minutos.

Caldo: en una olla, se pone una cucharada de aceite de oliva y se dora 1/2 cebolla, junto al sofrito. Luego se añaden 5 tazas de agua y se agrega el cubito

de caldo vegetal, las zanahorias, una cucharada de salsa de soja, los fideos chinos y los momos ya rellenos, se sazona al gusto y se añade los repollos chinos.

Sha Momo

Ingredientes:

2 puerros
Carne picada de ternera
2 dientes de ajo
Jengibre
Comino en grano y molido
Caldo de carne
Sal
Aceite de oliva

Para la masa:

300 gramos de harina
y un vaso de agua

Preparación:

Troceamos el puerro y lo añadimos a la ternera picada, junto con el ajo y el jengibre rallados.

Mezclamos bien y condimentamos con un poco de comino en grano y una cucharada de comino molido.

Regamos el relleno con caldo de carne y abundante aceite de oliva. Para la masa, simplemente hay que mezclar la harina con el agua, y la dejamos reposar durante una hora.

Transcurrido este tiempo, damos forma a las empanadillas, y las cocemos al vapor durante 10 minutos.

Tarkari Dahl

Ingredientes:

Mantequilla

Tsampa (harina de cebada)

Queso seco

Agua y sal

Preparación:

En una cazuela vertemos un litro de agua y añadimos la harina de cebada.

Removemos hasta que hierva y añadimos la mantequilla y la sal. Una vez hayamos servido la sopa, le ponemos queso seco rallado por encima.

Tsamthuk

Ingredientes:

Mantequilla

Tsampa (harina de cebada)

Queso seco

Agua y sal

Preparación:

En una cazuela vertemos un litro de agua y añadimos la harina de cebada.

Removemos hasta que hierva y añadimos la mantequilla y la sal. Una vez hayamos servido la sopa, le ponemos queso seco rallado por encima.