

Recetas

Luis Mario Chaparro Jáquez

26 de junio de 2021

Índice

1. Sopa Miso	2
1.1. Ingredientes:	2
1.2. Instrucciones:	2
2. Curry	3
2.1. Ingredientes:	3
2.2. Instrucciones:	3
3. Lentejas	4
3.1. Ingredientes:	4
3.2. Instrucciones:	4

1. Sopa Miso

1.1. Ingredientes:

- Caldo de pescado en polvo
Preferentemente bonito o hígado de bonito.
Para una opción vegana usa caldo de alga.
- Vegetales al gusto.
Cebollines, zanahorias, hongos, rábanos.
- Alga.
- Tofu.
- Pasta Miso.

1.2. Instrucciones:

1. Hierve todos los ingredientes con excepción de la pasta miso. Primero hierve los vegetales más duros, y agrega el resto poco a poco.
2. Cuando todo esté suave agrega la pasta miso y mantén el calor sin hervir.

2. Curry

2.1. Ingredientes:

- Pollo/camarones/verdura (300g)
- Tomate (1)
- Cebolla grande (1/2)
- Ajo (4 dientes)
- Pasta de gengibre y ajo (2 cdtas)
- Cúrcuma (1/3 cdta)
- Garam masala (3/4 cdta)
- Cilantro en polvo (2 cdtas)
- Chile en polvo (al gusto, 1/2 cdta)
- Agua o leche de coco.
- Para acompañar: Arroz blanco, chapati o ambos (tortillas de harina).

Si usas leche de coco evita la pasta de gengibre y ajo.

2.2. Instrucciones:

1. Picar finamente cebolla, ajo y tomate.
2. Sofreir cebolla.
3. Cuando esté dorada la cebolla agregar el ajo y la pasta de gengibre y ajo. Freir hasta que el ajo dore.
4. Agregar tomate y machacarlo un poco hasta que forme pasta.
5. Agregar todos los polvos agregando aceite para que no se seque la mezcla.

En este momento ya tienes la base, a la que llamamos curry.

1. Picar pollo/camarón/verdura en cubos del tamaño que quieras. El camarón depende del tamaño lo agregas cortado o sin cortar.
2. Agregar pollo/camarón/verdura con agua (leche de coco) para que la mezcla sea más líquida y el ingrediente se marine.
3. Tapar y dejar que el ingrediente se cocine.

Servir acompañado de arroz o chapati (o ambos)

3. Lentejas

3.1. Ingredientes:

- Lentejas.
- Sal.
- Ajo.
- Cebolla.
- Tomate.
- Cilantro.
- Apio.
- Consomate.
- Azafrán.
- Queso.
- Limón.

3.2. Instrucciones:

1. Cocer lentejas con sal y ajo hasta que estén suaves. Puedes dejar remojar unas cuantas horas antes para ablandar.
2. Freir cebolla y tomate. Agregar a las lentejas cuando estén dorados y mezclar.
3. Agregar apio, cilantro, consomate y azafrán.
4. Servir con queso y limón.