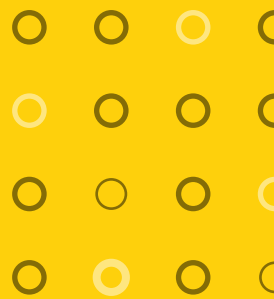


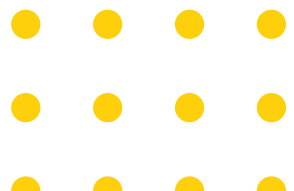
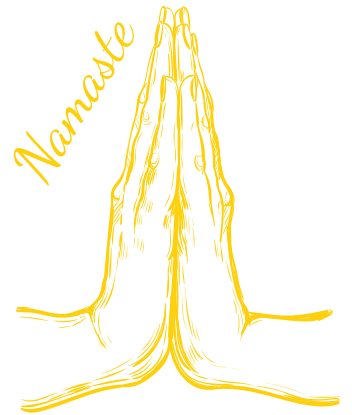
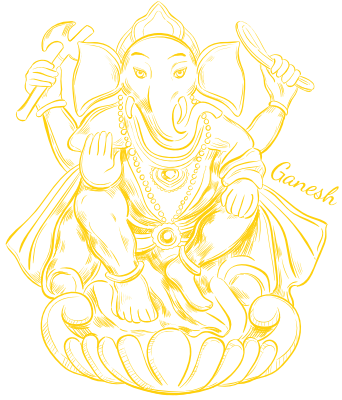


RECETARIO

COCINA

INDIA





Samosas

 4-5 porciones

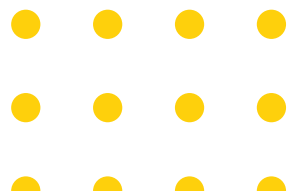
INGREDIENTES

MASA:

- **2 tazas** de harina refinada
- **1 cucharadita** de sal
- **¼ taza** de aceite
- **1 taza** aproximada de agua para formar una masa dura

RELLENO:

- **2 cucharadas** de Ghee o mantequilla
- **1 cucharadita** de semillas de comino
- **1 cebolla** finamente picada
- **1 cucharadita** de jengibre en polvo
- **2 tazas** de papas cocidas y molidas
- **1 cucharadita** de cúrcuma
- **1/2 cucharadita** de fenogreco en polvo o asafétida
- **1 cucharadita** de polvo amchur (mango seco en polvo) / o chaat malasa
- **1 cucharadita** de garam masala
- **1 cucharadita** de ají rojo en polvo (opcional)
- **1 cucharadita** de semillas de cilantro en polvo
- **½ taza** de hojas de cilantro picadas
- **½ taza** de almendras picadas
- **½ taza** de pasas picadas
- **1 cucharada** de azúcar
- **1 cucharadita** de sal



Samosas

PROCEDIMIENTO

- 1) Mezclar harina refinada, sal, y aceite en un bol. Agregar agua de a poco amasando hasta obtener una masa firme. **Mantener cubierto con un paño.**
- 2) Calentar dos cucharadas de mantequilla en un sartén, agregar semillas de comino **hasta que cambien de color.** Luego, agregar la cebolla picada y freir hasta que son translucen.
- 3) Agregue las pasas, almendras **y freir por un minuto.**
- 4) Ahora agregue el jengibre y las papas. **Mezclar y agregar hojas de cilantro, cilantro en polvo, ají rojo en polvo, polvo de mango seco, garam masala, cúrcuma, sal y azúcar a gusto.** Retirar del fuego.
- 5) Uslerear cada porción de masa **formando un óvalo delgado.** Cortar de esto, 2 semi círculos.
- 6) Tomar un semi círculo, aplicar agua en el lado recto. Tomarlo en la mano y doblar el lado recto juntando ambas puntas húmedas, **y sellar formando un cono.**
- 7) Agregar **la mezcla de papas y luego sellar los bordes superiores.**
- 8) Repetir el proceso con el resto de los ingredientes.
- 9) Freir en aceite hondo **hasta que obtengan un color café-dorado.**
- 10) Servir con chutney de menta.



Chutney (Conserva) de Menta y Cilantro

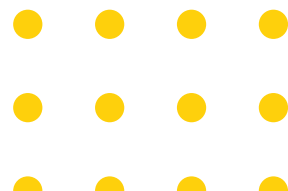
 4-5 porciones

INGREDIENTES

- **1 taza** de cilantro fresco.
- **Unas pocas hojas** de menta fresca
- **1 y 1/2 cm** de raíz de jengibre
- **1 diente** de ajo
- Sal **a gusto**
- Ají verde **a gusto**
- Jugo de limón **a gusto**
- Azúcar **a gusto**
- **1/4** de cebolla
- **4 cucharadas** de maní natural
- **1/4 taza** de agua para incorporar **(use lo menos posible)**

PROCEDIMIENTO

- 1) Limpie las hojas de menta y cilantro.
- 2) Junte todos los ingredientes en una licuadora, **excepto el agua.**
- 3). Mezcle y agregue agua en la medida que sea necesario para que tenga **la consistencia de una mezcla (masa) de panqueques.**

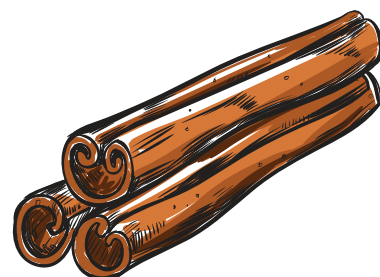


Jheenga Til Tikka

 4-5 porciones

INGREDIENTES

- **500 gramos** Camarones grandes, limpios y desvenados
- **4 cucharadas** de Semillas de sésamo (**blanco y negro**)
- **1 cucharadita** Cúrcuma
- **1 cucharadita** jengibre en Polvo
- **1 cucharada** Jugo de limón
- **1 cucharada** Tikka masala o garam masala
- **1/2 cucharadita** Fenogreco en polvo
- **1 cucharadita** Ají en polvo (o al gusto)
- **1 cucharadita** comino en polvo
- Sal, **según sea necesario**
- **1 cucharadita** Chat masala
- **1/2 taza** Aceite para freír
- **2 huevos**
- **1 cucharada** de Maizena
- **20 Brochetas** de madera mojadas



PROCEDIMIENTO

- 1)** Coloque los Camarones en un tazón y añada el jengibre en polvo, cúrcuma, tikka masala, fenogreco, sal y jugo de limón. **Frote las camarones bien y reserve por 5 minutos.**
- 2)** Batir el huevo y agregue el maizena, agregar el ají en polvo, comino en polvo y sal. **Mezcle bien.**
- 3)** Mojar cada camarón **1 por 1** en la mezcla del huevo y después coloque los en un plato con semillas de sésamo.
- 4)** **Freír los camarones inmediatamente** en aceite caliente.
- 5)** Sacar encima una toalla de papel y **espolvoree con chat masala.**
- 6)** **Servir caliente** con aros de cebolla y chutney de mango.

Tikka Masala

 4-5 porciones

INGREDIENTES

MARINADA:

- **1 kg.** Pechuga de Pollo cortado en trozos
- **1 cucharadita** de Ajo en pasta
- **1 cucharadita** de Jengibre en pasta
- **1 cucharada** de Jugo de limón
- **1 taza** de Yogurt natural
- **1 cucharada** de Ají de color
- **1 cucharadita** de Cúrcuma
- **2 cucharaditas** de Tandoori masala
- Unos gotas de colorante rojo **(opcional)**
- Sal **al gusto**

SALSA:

- **4 cucharadas** de Aceite vegetal
- **1 cucharadita** de Comino entero
- **2 cebollas (1/2 taza)** picada
- **2 cucharadas** de Castañas de cajú
- **200 ml** Tomate en puré (salsa de tomate)
- **1 cucharada** de Ají de color
- **200 ml** Crema
- **200 gr** Mantequilla
- **1 cucharadita** de Fenogreco en polvo
- **1 cucharadita** de Cilantro en polvo
- **1 Ají verde**
- **1 cucharadita** de Azúcar
- **2 cucharaditas** de Tikka masala/ o Garam masala
- Sal **al gusto**



PROCEDIMIENTO

- 1) Cortar el pollo en tiras y **mezcla con la pasta de ajo, jengibre, sal, cúrcuma, colorante, tandoori masala, ají de color, yogurt y jugo de limón.** Cubra y dejar a marinar por 15 a 20 minutos en la refrigeradora.
- 2) En un sartén con tapa, agregue aceite. **Cuando el aceite esté caliente, agregar la mezcla de pollo y saltear hasta que quede cocido.** Sacar y reservar.
- 3) En el mismo sartén con aceite **freír las cebollas y comino por unos minutos.**
- 4) Licuar los tomates, castañas de cajú, cilantro en polvo, fenogreco, garam masala y sal con las cebollas cocidas.
- 5) Vuelva al sartén y **cocine cubierto con poca agua** hasta que todo se quede blando.
- 6) Agregue la crema y **cocine a fuego medio durante pocos minutos.**
- 7) Ahora agregue el pollo y cocine un poco .
- 8) Añadir la mantequilla derretida y **decorar con tiras de crema y hojas de cilantro.**
- 9) Servir con Naan.

Naan

 4-5 porciones

INGREDIENTES

- **500 gramos** de Harina con o sin Polvo de hornear
- **2 Cucharadas** de Levadura Seca
- **1 Cucharadita** de Azúcar
- **1/2 Cucharadita** de Sal
- **1/4 Taza** de Aceite
- **1/2 Taza** de Yogur
- **1/2 Taza** aproximadamente de Agua Tibia

También se requiere:

- **2 Cucharadas** de Mantequilla con Sal
- **1 Cucharada** de Ajo (**opcional**)
- Queso rallado (**opcional**)
- **1/4 Taza de Harina** para uslerear



PROCEDIMIENTO

- 1) Disolver la levadura con azúcar en agua tibia. Dejar reposar por 10 minutos o hasta que la mezcla se ponga esponjosa.
- 2) Mezclar harina y sal. Agregar aceite y yogurt en la mezcla, formando una masa granulosa.
- 3) Agregar la mezcla de agua y levadura hasta formar una masa blanda y suave. Después de la fermentación de la masa, esta **se pondrá aun más suave**.
- 4) Amasar hasta obtener masa suave y blanda. Cubrir masa en lugar tibio por 3-4 horas. **La masa deberá duplicar su volumen.**
- 5) Amasar por 2-3 minutos. **Dividir la masa en 24 partes iguales.**
- 6) Tomar cada pieza de masa y uslerear **formando óvalos de 8 pulgadas.**
- 7) Espolvorear **un poco de harina** para ayudar al uslerear.
- 8) Cocinar el Naan en un sartén muy caliente, **1 minuto por lado.**
- 9) Cubrir con **mantequilla y/o ajo** y volver a calentar.



Tips

Nota: Limpiar el sartén luego de cada uso para evitar que la harina quemada haga que el Naan se pegue en el sartén.

Paneer (Quesillo)

 450grs

INGREDIENTES

- **3 litros** de Leche Entera
- **1/4 taza** Vinagre de Vino Blanco

También necesita una tela de gasa y un colador.

PROCEDIMIENTO

- 1) Forrar un colador grande con una doble capa de gasa.
- 2) En una olla amplia y grande, llevar la leche a ebullición a fuego medio-suave. Revolver con frecuencia para evitar que se queme el fondo.
- 3) Añadir el vinagre y baje el fuego. Revolviendo suavemente, debería ver casi de inmediato la cuajada (sólidos de leche blanca) y suero (el líquido verdoso) separadas. No se preocupe, esto es perfecto!



Tips

* Nota del cocinero: Si la leche no se separa añadir otra cucharada o dos de vinagre. Aumentar el calor nuevamente hasta que la leche se separe. Con un cucharón de madera revolver uniendo la cuajada.

- 4) Retire la olla del fuego y verter cuidadosamente el contenido en el colador con gasa.
- 5) Coger los extremos de la gasa y apretar la bola de queso para exprimir el exceso de suero de leche. Atar la gasa a su grifo y deje que el queso se escurra durante unos 5 minutos.
- 6) Torcer la pelota para compactar el queso en un bloque, colóquelo en un plato con la parte doblada de la gasa en el lado (esto asegurará su bloque de queso quede agradable y suave!)
- 6) Disponer otro plato sobre el queso, con porotos o una olla pesada. Llevar al refrigerador, y dejar enfriar y reposar por 20 minutos.
- 7) Remueva el envoltorio de su hermoso disco de queso hecho en casa. ¡Usted lo hizo! Ahora puede utilizar esta preparación en múltiples platos tradicionales de India, tales como “Palak Paneer”

PALAK PANEER

(Guiso de Espinaca y Quesillo)

 4-5 porciones

INGREDIENTES

- **500 grs.** de Espinaca fresca finamente picada
- **1 cucharadita** de Jengibre picado
- **1 taza** de Cebolla finamente picadas
- **2 tomates** medianos picados
- **1 cucharadita** de Dientes de Ajo finamente picados
- **1 cucharadita** de Semillas de Comino
- **2 cucharadita** de Cúrcuma en polvo
- **1 cucharadita** de Ají rojo en polvo (opcional)
- **Una pizca** de fenogreco (opcional)
- **1 cucharada** de Garam Masala (añadir más si es necesario)
- **2 Hojas** de Laurel
- **500 grs.** Paneer (quesillo) (Hecho con 4 litros de leche)
- **4 cucharadas** Crema
- **4 cucharadas** de Aceite, Mantequilla o Ghee
- Sal **al gusto**
- **1 cucharada** de Chaat Masala o Amchoor
- Agua (cantidad necesaria)
- **1 cucharadita** de Mantequilla o Crema para montar el Saag Paneer(opcional)



PROCEDIMIENTO

- 1) Hervir agua en un sartén con un poco de sal. Agregar las espinacas previamente lavadas y picadas. Agregar el ají verde picado y el jengibre picado. **Tapar y dejar cocinar por 4 a 5 minutos.**
- 2) Colar y **enjuagar las hojas** con agua fría.
- 3) Calentar aceite o mantequilla en una sartén. **Freír el comino primero.** A continuación, añadir las hojas de laurel y la cebolla. Sofría hasta que la cebolla quedé color caramelo.
- 4) Agregar el ajo y cocinar **hasta que el aroma crudo desaparezca.**
- 5) Añadir los tomates. **Cocinar hasta que los tomates estén suaves.**
- 6) Agregar la cúrcuma en polvo, polvo de ají rojo y fenogreco.
- 7) Mezclar y dejar cocinar durante unos segundos.
- 8) Añadir el espinaca cocida.
- 9) **Cocinar a fuego lento durante 6 a 7 minutos,** o más, hasta que la espinaca esté lista.
- 10) Añadir, por último, la sal, el garam masala y la crema.
- 11) Agregar los cubos de paneer previamente salteado en un poco de aceite.
- 12) Cocinar la salsa hasta que los cubos de paneer se vuelvan suave, **por aproximadamente 1 a 2 minutos.**
- 13) Remover y servir el Saag Paneer caliente con Naan o arroz de acompañamiento.
- 14) Puede agregar **un poco de mantequilla o crema** sobre el paneer antes de servir.

Chai Hindú

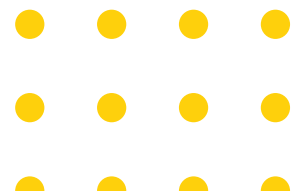
(Té Hindú)

INGREDIENTES

- **1 taza** de leche
- **3 tazas** de agua
- **4 cucharaditas** de hojas de té sueltas
- $\frac{3}{4}$ **cucharadita** de condimento chai según su preferencia de especias (cardamomo, canela, clavo de olor y pimienta negra)
- $\frac{3}{4}$ **cucharadita** de jengibre fresco picado

PROCEDIMIENTO

- 1) Ponga todos los ingredientes en una cacerola (de preferencia que permita verter la mezcla).
- 2) Hervir a fuego medio mezclando en pequeños intervalos para evitar que la leche se queme en el fondo.
- 3) Luego que ha hervido y se ha obtenido el color deseado, apague el fuego y mezcle bien.
- 4) Permita que filtre unos minutos.
- 5) Cuele cuidadosamente y sirva.



Rogan Hosh

🍴 1 porción

INGREDIENTES

PARA LA MEZCLA DE ESPECIAS:

- **1 cm.** Palo de Canela
- **1 Cucharada** de Cardamomo Entero
- **1 Cucharadita** de Clavos de Olor Entero
- **1 Cucharada** de pimienta negra entera
- **1/8 Nuez Moscada**
- 1 Ají Rojo seco Cacho Cabra (**opcional**)/ reemplaza con Ají de Color
- **1 Cucharada** de Semillas de Mostaza Negra
- **3 Hojas** de Laurel



Para el Rogan Josh:

- **1 tarro** de **200 cc** de tomate peladas
- **2 cucharadas** de coco rallado
- **100 cc** de leche de coco
- **10 hojas** de menta
- **200 cc** de yogurt a temperatura ambiente (**dividido en 2 partes**)*
- **1 kg** de Paleta de Cordero sin hueso y mínimo grasa (lechón) cortado en trozos
- **1 cucharada** Pasta de jengibre
- 1 jugo de limón (**3 cucharadas**)
- **1 Cucharadita** de Ají de Color (Paprika)
- **1 Cucharada** de Polvo de Cúrcuma

PROCEDIMIENTO

- 1)** Primero hacer la mezcla de especias. Tostar cada especia (**excepto la cúrcuma y la paprika**), uno por uno, **durante unos 30-45 segundos** (hasta fragante) en una sartén seca a fuego alto, servir en un tazón. Dejar enfriar completamente. Sacar las hojas de Laurel y luego se mezclan a un polvo fino en un molinillo de especias. **Dividirlo en 2 porciones iguales.**
- 2)** Corte el cordero del exceso de grasa, y cortar en trozos grandes. Frote los trozos de carne con la mitad de la mezcla de especias, curcuma, paprika, pasta de ajo y jengibre, limón y sal.
- 3)** Calentar la mitad del aceite en una olla grande.
- 4)** Añadir la cebolla picada y cocinar hasta que se dore.
- 5)** Luego tomar la cebolla dorada, el puré de tomates, hojas de menta, polvo de coco y moler en una licuadora. Calienta en el misma olla la otra mitad de aceite. **Cuando esta caliente agregue las hojas de Laurel y añadir el cordero marinado y la mitad de las hojas de cilantro picadas.** Sellar la carne en fuego alto. Ahora agregue el mezcla del cebolla, tomate, coco, almendras y la mitad de yogurt. **Tapar la olla y cocine a fuego lento durante 1 hora y 30 minutos en fuego bajo o 40 minutos en una olla presión.**
- 6)** Una vez que esta cocido agrega leche de coco, la otra mitad del yogurt y garam masala y dejar que se cocine unos minutos. **Cuando esté cocido, espolvorear las hojas restantes de cilantro y sirva con arroz basmati.**

Kashmiri Pulao

 4-5 porciones

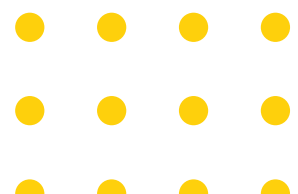
INGREDIENTES

- **2 Tazas** de Arroz Basmati
- **1 Cucharadita** de Comino Entero
- **6 Clavo de Olor**
- **1/2 Rama de Canela**
- **6-8 Cardamomo**
- **1 Hoja** de Laurel
- **1 Cucharadita** de Jengibre en Polvo
- **1 Cucharadita** de Anís en Polvo
- **3 Pizcas** de Azafrán
- **1/4 Taza** de Leche Caliente
- **Sal a Gusto**
- **2 Cucharadas** de Ghee
- **4 Tazas** de Agua
- **1 Cebolla grande** cortada en plumas
- **1 Taza** de Frutas Secas (Castaña de Cajú, Almendras Peladas, Nueces y Pasas Negras o Rubias)



PROCEDIMIENTO

- 1)** En una sartén, tostar el azafrán, retirar y moler con los dedos. **Agregue el Azafrán en la leche caliente y reserve.**
- 2)** Ahora caliente el ghee en una cacerola y **agregue comino entero, canela, laurel, cardamomo y Clavo de olor.**
- 3)** Freír hasta que comiencen a emanar sus aromas.
- 4)** Baje el fuego y agregue polvo de Jengibre, polvo de anís y el arroz. **Mezcle por unos minutos.**
- 5)** Agregue agua y sal y deje que hierva.
- 6)** Cuando el agua llegue al nivel del arroz, mezcle, baje el fuego.
- 7)** Ahora agregue la leche con azafrán, revuelva, tapar.
- 8)** En una sartén, caliente aceite y fría las cebolla hasta queden doradas. **Saque el exceso de aceite colocando sobre papel absorbente (Nova).**
- 9)** En el mismo aceite freír todos las frutas secas hasta de estén ligeramente doradas.
- 10)** Cuando el arroz esté cocido, servir en el plato y **decorar con las frutas secas y cebollas fritas.**



Gulab Jamuns

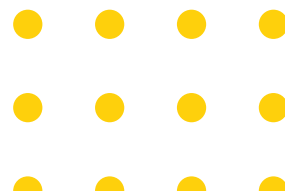
 1 porción

INGREDIENTES

- **2 tazas** de leche en polvo
- **¼ taza** de harina con polvos de hornear
- **¼ taza** de sémola
- **60** gramos de mantequilla sin sal
- **¾** taza de leche entera a temperature ambiente
- **¼** cucharadita de bicarbonato de soda
- **3** tazas de azúcar
- **3** tazas de agua
- **8** semillas de cardamomo molidas gruesas
- **Una pizca** de azafrán
- **2 cucharadas** de almendras
- **Aceite para freír**

PREPARACIÓN ALMÍBAR

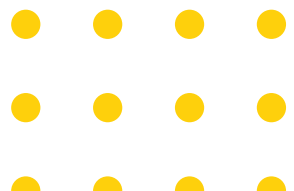
- 1) En una olla grande, lleve a hervor el agua, azúcar, azafrán y semillas molidas de cardamomo.
- 2) Mezcla el almíbar hasta que el azúcar se haya disuelto.
- 3) Deje hervir el almíbar por 15 minutos y luego saque del fuego.
- 4) Guardar el almíbar.



Gulab Jamuns

PROCEDIMIENTO

- 1) En un bol, mezcle la leche en polvo, la harina y bicarbonato de soda.
- 2) Agregue la mantequilla y mezcle bien.
- 3) Disuelva la sémola en la leche.
- 4) Ahora agregue la leche a la primera mezcla y haga una masa blanda. **La masa va a estar pegajosa.**
- 5) Deje reposar la masa unos minutos. La leche en polvo va a absorber la leche que queda. **Si la masa está seca, agregue más leche, pues la masa tiene que estar blanda.**
- 6) Amase la masa sin mucha fuerza. **Engrase sus manos con mantequilla antes de trabajar con la masa.**
- 7) Divida la masa en **30 partes iguales** y haga pelotitas con ellas.
- 8) Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. **El sartén debe tener por lo menos 4 cm de aceite.** Para probar si el aceite está a la temperatura correcta, ponga un poco de masa en el aceite, debería tomar un minuto en subir. **Si la masa sube más rápido, el aceite está muy caliente; si no sube la masa, el aceite no está lo suficientemente caliente.**
- 9) Ponga las pelotitas (**gulab jamun**) en un sartén. Recuerde que van a crecer al doble de su volumen, así que tienen que tener suficiente espacio.
- 10) Freír los gulab jamun debería tomar unos 7 minutos. Mientras los fríe recuerde hacerlos girar constantemente para que se doren de manera pareja. **Fría los gulab jamun hasta que queden castaño dorado.**
- 11) Deje que los gulab jamun se enfríen unos minutos antes de ponerlos en el almíbar caliente.
- 12) Los gulab jamuns **tiene que estar unos 20 minutos en el almíbar caliente antes de servirlos.** Los gulab jamuns pueden guardarse a temperatura ambiente por hasta una semana, o un mes si se refrigeran. También pueden congelarse por meses.





cursosdecocina
— ESCUELA —