

SECRETOS DE LA DESPENSA INDIA

Ingredientes Imprescindibles para
Cocinar como un Experto





Hola, soy Anamika, autora y fotógrafa de la Web Spice & Colour, una página en español sobre recetas y secretos de la gastronomía india.

Si alguna vez te has sentido intrigada por la deliciosa gastronomía de la India, pero te ha parecido un desafío encontrar los ingredientes adecuados, has llegado al lugar correcto.

Sabemos que la cocina india puede parecer misteriosa y complicada, pero con mi guía, que ahora es tuya, quiero llevarte de la mano a través de este delicioso viaje culinario.

Esta guía está diseñada especialmente para personas como tú, apasionadas por la cocina, que desean explorar nuevos sabores sin perder mucho y sin complicaciones. Aquí, te revelaré los secretos de la despensa india, mostrándote los ingredientes esenciales que necesitas para cocinar auténticos platos indios.

Vas a encontrar una relación de las especias básicas, tanto enteras como molidas, con las que se consiguen esos sabores tan característicos. Vas a aprender cuales son los cereales, legumbres, condimentos, y mezclas necesarias para crear auténticas delicias indias. ¡Ya no tendrás que preocuparte por buscar ingredientes desconocidos o perder tiempo de tienda en tienda!

Pero eso no es todo. También he incluido cinco recetas prácticas y deliciosas que podrás preparar con estos ingredientes básicos. Cada receta es una ventana a la rica diversidad de sabores de la India, desde platos para todos los paladares hasta opciones más picantes.

Cuando hayas llegado al final de esta guía, te garantizo que te sentirás más segura y preparada para explorar nuevos sabores y aromas de la India en tu propia cocina.

Para tener más ideas de recetas puedes visitar mi página

www.spiceandcolour.com

LAS ESPECIAS: EL ALMA DE LA COCINA INDIA

Si hay un ingrediente que no puede faltar en la despensa de todos aquellos que quieran empezar a elaborar platos indios, estas son las especias. Son las que dan el toque tan característico a la cocina india y las que la hacen fácilmente identificable en cualquier lugar del mundo.

Usamos las especias no solo para dar color y sabor a los platos, sino también para facilitar la digestión y estimular el apetito.

Desde la antigüedad se conocen los beneficios de las especias para la conservación de alimentos y se han utilizado por sus propiedades curativas. La medicina ayurvédica que tiene sus orígenes en India y que es cada vez más popular en occidente, ha utilizado desde tiempos inmemorables las especias en sus fórmulas.



¿Especias enteras o molidas?Cuál elegir.

Esta despensa básica tiene que incluir tanto especias enteras como especias molidas. Las especias enteras y las especias molidas se utilizan de manera diferente en la cocina india, y cada una tiene sus propias características y ventajas. A continuación, te explicaré las diferencias entre ellas:

Durabilidad y sabor: ten en cuenta que las especias enteras tienden a tener una vida útil más larga en comparación con las especias molidas. Esto se debe a que las especias molidas tienen una mayor superficie expuesta al aire y la luz, lo que puede acelerar su deterioro. Por lo tanto, si deseas que tus especias duren más tiempo, es preferible comprarlas en forma entera y luego molerlas. Para obtener el máximo sabor de una especia molida, lo mejor es molerla justo antes de ser utilizadas, si es posible. Las vas a comprar ya molidas, asegúrate de guardarlas adecuadamente.

Uso: Las especias enteras se utilizan normalmente al principio de la cocción, ya que requieren más tiempo para liberar sus sabores. A menudo se infusionan en aceite caliente para realzar su sabor antes de agregar otros ingredientes y en cualquier elaboración de los platos de curry. También se utilizan para preparar las mezclas de diferentes tipos de Masalas.

Las especias molidas son más fáciles de usar y se van agregando durante la elaboración de los platos. Liberan su sabor de manera más rápida.

En resumen, las especias enteras suelen conservar su sabor durante más tiempo, pero requieren un poco más de trabajo en la cocina, como tostarlas o molerlas antes de su uso. Las especias molidas son más convenientes para platos de cocción rápida, pero es importante asegurarse de que estén bien almacenadas para mantener su frescura y sabor. La elección entre especias enteras y molidas depende del tipo de plato que estés preparando y tus preferencias personales.

LAS ESPECIAS IMPRESCINDIBLES EN TU DESPENSA

A continuación, encontrarás las especias básicas que no deberían faltar en vuestra despensa si queréis impresionar a todos con vuestras dotes para preparar deliciosos platos indios. La buena noticia es que, con seguridad, muchas ya forman parte de vuestra despensa del día a día y que lo que vas a aprender es cómo darles un nuevo uso y sacar nuevos sabores.



CANELA:

La canela ocupa un lugar muy especial en la cocina de la India. Conocida como "dalchini" en hindi. Se puede utilizar tanto entera como molida y es imprescindible en la elaboración de muchos curries, masalas y arroces.

Los biryanis y pulao, adquieren un sutil dulzor y profundidad de sabor gracias a ella. Su fragancia impregna el arroz, realza el sabor y crea un aroma delicioso. También es un componente esencial del Garam Masala, una mezcla tradicional usada en platos como el curry y las legumbres.

Curiosamente, en la cocina india no es habitual utilizar la canela en platos dulces. Pero si se utiliza en algunas bebidas calientes como por ejemplo el icónico Chai (té).



CARDAMOMO VERDE:

Muchos lo consideran como la reina de las especias indias y por algo será. En la India se conoce como Elaichi. El cardamomo verde se utiliza tanto para elaborar platos salados como platos dulces.

También se utiliza para preparar diferentes tipos de Masalas y está también presente en el té Masala o Chai Masala.

Puedes utilizar el cardamomo en tres formatos:

- 1. Vainas de cardamomo** - Son las vainas de cardamomo enteras con semillas en su interior.
- 2. Cardamomo en polvo** - Es la forma molida, en la que las semillas de cardamomo se trituran hasta convertirlas en polvo.
- 3. Semillas de cardamomo** - Como su nombre indica, son las semillas enteras de las vainas.

Utilizar vainas de cardamomo verde es una de las formas más sencillas y rápidas para potenciar los sabores. Sus complejos sabores, sus diferentes matices y su facilidad de uso hacen del cardamomo verde una de las especias que nunca pueden faltar en una despensa para preparar recetas indias.



LAUREL:

La hoja de laurel es conocida en la India como Tejpatta.

Aunque veréis que en frecuentemente se utiliza la palabra laurel para referirse tanto a la variedad india como a la planta de laurel que conocemos en occidente, lo cierto es que son árboles diferentes con diferentes características y matices de sabor.

El laurel indio procede del árbol casia, las hojas son más largas con tres nervaduras a lo largo y tiene un sabor suave a canela.

En la cocina india el laurel o Tejpatta se utiliza para aromatizar tanto los platos salados como los platos dulces. Es un ingrediente básico para hacer la salsa base de la mayoría de los platos indios.

Las hojas también se añaden a las mezclas de especias. Es uno de los componentes de Garam Masala y otras mezclas de especias.

Aunque hoy en día es sencillo encontrar Tejpatta en tiendas especializadas u online, no te preocupes: si alguna vez te falta, puedes utilizar las hojas de laurel que tengas en casa.



CLAVOS:

En India se conoce como Lavang y se utiliza para preparar arroces, Biryanis, carnes y Masalas. También es muy común añadir clavos en las bebidas calientes como Chai Masala. En el norte de la India se utiliza clavo en casi todos los platos y salsas.

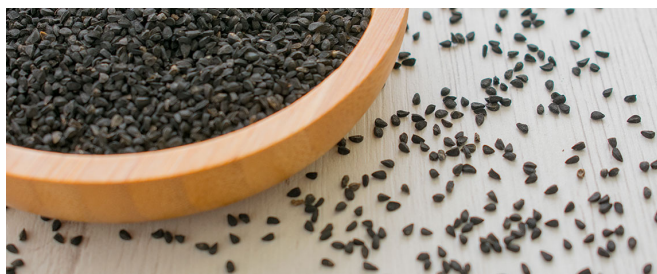
Normalmente, se utilizan molidos junto con otras especias. Los encontrarás en la mezcla de especias conocida como Garam Masala. También para preparar el arroz Biryani, muchas carnes y para aromatizar el arroz pilaf. En algunas regiones de la India y en Pakistán, el clavo se utiliza también para preparar platos dulces.



PIMIENTA NEGRA:

La pimienta negra es una de las especias más usadas en el mundo. En la cocina india, la pimienta negra es ampliamente utilizada tanto en grano como en polvo. Es el componente básico de Garam Masala junto con otras especias.

Aparte de Garam Masala se utiliza en guisos, aperitivos y salsas.



SEMILLAS DE NIGELLA:

Nigella o Ajenuz, también conocido como comino negro. Son unas semillas de color negro, muy parecidas en tamaño a las semillas de sésamo, pero más triangulares.

Las semillas de Nigella no tienen un aroma intenso propio de la mayoría de las especias, pero que eso no te lleve a engaño, porque dan un sabor muy interesante a los alimentos. Aportan también un toque crujiente y un sabor particular a las masas de Naan, Chapati, Samosas, galletas saladas etc. También se utilizan para preparar algunos platos de legumbres, verduras y pescados.



GUINDILLA ROJA SECA:

También conocida como cayena o Chile rojo, es un ingrediente sin el que no existiría la cocina india. Se usan enteras, en polvo o en copos y son las responsables de ese punto picante tan característico de los platos indios a la vez que le aportan ese tono rojizo de muchas especialidades de la cocina india. La guindilla roja seca entera se utiliza mucho como aliño para preparar platos vegetarianos, legumbres, Sambar etc. También para preparar Masalas y Chutneys. La guindilla roja molida se usa en la elaboración de todo tipo de platos de curry.



COMINO:

El comino es una especia ampliamente utilizada, no sólo en la cocina India, sino también en la cocina árabe y europea y es una de las especias más utilizadas en el mundo. En la gastronomía hindú se utiliza tanto en grano como molido.

El comino en grano se utiliza para aliñar platos de legumbres y platos vegetarianos. El comino molido es el ingrediente básico de la mezcla de especias para hacer platos de curry. Yo os recomiendo tener a mano ambas variedades: en grano y en polvo.



CILANTRO:

En la cocina india el cilantro se utiliza en tres formas: las hojas frescas, las semillas y las semillas molidas. Las hojas se utilizan como guarnición y para elaborar Chutneys frescos. Con las semillas se suelen preparar diferentes tipos de Masalas.

El cilantro molido se obtiene de las semillas secas del cilantro. Es un componente básico para preparar mezclas de curry. Para la despensa básica no debe faltar semillas de cilantro en formato polvo y las hojas de cilantro fresco.



CÚRCUMA:

La cúrcuma, conocida como "haldi" en la cocina india, es una especia fundamental que no solo aporta color vibrante a los platos, sino también dan un sabor distintivo y numerosos beneficios para la salud.

Originaria de la India, esta especia amarilla brillante se obtiene de las raíces de la planta *Cúrcuma Longa* y ha sido un elemento esencial en la cocina y la medicina tradicional India durante siglos.

El uso de la cúrcuma en la cocina india es tan versátil como su color. Se añade a una gran variedad de platos, desde curries hasta arroces, sopas, salsas y guisos.

Además de proporcionar un tono dorado característico, la cúrcuma agrega un sabor cálido y ligeramente amargo, con matices terrosos y ligeramente picantes.

Sin embargo, la importancia de la cúrcuma en la cocina india va más allá de su papel como condimento. Se considera una especia con propiedades medicinales y se utiliza en la medicina ayurvédica para promover la salud y el bienestar.

Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y se dice que mejora la digestión.

La cúrcuma se combina a menudo con otras especias como el comino, la canela, el jengibre y el cilantro para crear perfiles de sabores complejos y auténticos.



JENGIBRE:

Es otro ingrediente imprescindible en la cocina india. El jengibre, o "adrak" en hindi, aporta un toque picante, fresco y cálido a una amplia variedad de platos.

Esta raíz aromática y medicinal no solo se utiliza para dar sabor, sino que también se aprecia por sus propiedades beneficiosas para la salud. Originario de Asia, el jengibre ha sido parte integral de la cocina india durante siglos.

En la cocina india, el jengibre se utiliza tanto en su forma fresca como en polvo, y su presencia es especialmente prominente en platos como curries, sopas, guisos y tés.

Su sabor distintivo añade profundidad y calidez a las preparaciones culinarias, y su versatilidad permite que se integre perfectamente tanto en platos salados como en postres.

El popular té indio conocido como chai, a menudo incluye jengibre fresco rallado para darle un toque picante y revitalizante.

Además, el jengibre se combina con ajo, cebolla y otras especias en muchas mezclas de curry, aportando un equilibrio de sabores que caracteriza a la cocina india. Al jengibre se le atribuyen beneficios para la salud, como aliviar la indigestión, reducir la inflamación y proporcionar energía.

MASALAS

Según el diccionario, Masala es una mezcla de especias molidas en forma de polvo o pasta que se utiliza para cocinar comida india.

En hindi masala significa literalmente especias. Es un término genérico utilizado para denominar especias individuales o cuando se mezclan 2 o más especias. Las especias utilizadas para hacer la mezcla popularizada como masala, variarán según el plato y los sabores que se quieran conseguir.

En la India las mezclas de masala varían según la región y dependiendo del uso que se le vaya a dar. Dentro de los más populares encontramos el Garam Masala, Tandoori masala, Biryani Masala, Sambar Masala, Chaat Masala, Bhaja Masala, Pav Bhaji Masala, Chai Masala etc.

Para una despensa básica, es suficiente disponer de un buen Garam Masala casero, que os servirá para elaborar muchos platos indios.

GARAM MASALA

Es una de las combinaciones de Masalas más usadas para preparar los platos en la India. Se utiliza para condimentar platos de entrantes, carnes, pescados y verduras.



El Garam Masala se distingue por su sabor y aroma intenso. Cada región de la India tiene su propia mezcla. Tradicionalmente, se añade al final de la cocción como guarnición para potenciar el sabor de los platos. Además, se emplea en la maceración de carne y pescado junto con otras especias, así como en la elaboración de diversos aperitivos. Este versátil condimento juega un papel fundamental en la culinaria india, destacando por su riqueza de matices y su capacidad para realzar la experiencia gastronómica.

Las especias básicas que se usan para Garam Masala son: cardamomos verdes, canela en rama, clavos, pimienta negra y hojas de laurel.

Si tenéis un buen molinillo para moler, lo podéis preparar en casa ya que incluye todas las especias básicas que he mencionado arriba. Podéis encontrar la receta [aquí](#) o también lo podéis comprar ya hecho.

CONDIMENTOS Y OTROS INGREDIENTES

GHEE:



El Ghee es un componente esencial y apreciado en la cocina india, reconocido por su rico sabor y su versatilidad. Se trata de una forma clarificada de mantequilla, dejando únicamente la grasa.

El Ghee se prepara a fuego lento, hasta que los sólidos lácteos empiezan a dorarse ligeramente, lo que le proporciona un ligero sabor a nuez y caramelo tostado. Se conserva bien y tiene un punto de humo más alto en comparación con la mantequilla, lo que lo convierte en una opción ideal para freír y saltear a altas temperaturas sin quemarse.

Muchas recetas indias comienzan con el calentamiento de Ghee para luego añadir especias. Este proceso, conocido como "tadka" o "temperado", libera los aromas de las especias y aumenta el sabor del plato.

El Ghee se agrega a menudo a arroces y lentejas (Dal) durante la cocción para darles un sabor más rico y una textura suave, también se utiliza para untar panes como el roti y el naan, aportando un delicioso sabor. Lo utilizamos también en la preparación de muchos postres, como Halwa y Ladoos, proporcionando una riqueza adicional.

El Ghee se considera beneficioso para la salud en la medicina ayurvédica y se dice que tiene propiedades nutritivas y medicinales. Preparar Ghee en casa es muy fácil. Podéis encontrar la receta de Ghee casero [aquí](#) y un artículo sobre el Ghee [aquí](#)

YOGUR:



Además del Lassi, una de las bebidas más populares de la India, el yogur también tiene un amplio uso en la cocina. En la India se conoce como Dahi. A menudo se añade yogur para macerar la carne y ablandarla.

En los platos de curry, el yogur se utiliza para dar cremosidad a la salsa y potenciar el sabor. La famosa salsa de yogur conocida como Raita, es perfecta para refrescar el paladar después de un plato de curry picante o para acompañar cualquier plato de aperitivos indios, incluso platos de arroz como Biryani.

TAMARINDO:



El tamarindo es el fruto del árbol tamarindo que posee una vaina de color marrón, fina y rígida. Por dentro se encuentra su pulpa fibrosa envolviendo las semillas.

La pulpa es la que se utiliza para preparar los platos. Se usa como un condimento en la mayoría de las cocinas del sur de Asia, incluidas la india y la tailandesa. En la India es conocido como Imli.

El tamarindo, ya sea en forma de pasta, pulpa o jugo, es valorado por su capacidad para realzar y complementar una amplia variedad de platos de la cocina india. Su sabor agridulce y ácido agrega un elemento distintivo a muchas recetas, contribuyendo a la diversidad y riqueza de la gastronomía india. Es un ingrediente indispensable en platos del sur de la India como el Sambar, el Rasam, o Tamarind rice. También se utiliza ampliamente en los platos callejeros en forma de Chutneys y salsas para agregar a los Chaats, Pani Puri, Aloo Tikki, Bhel o en la Mashalamuri.

Hay varias bebidas refrescantes que utilizan la pulpa de tamarindo. Estas bebidas son populares, especialmente durante los meses calurosos, ya que el tamarindo aporta un sabor refrescante y ligeramente ácido.

FRUTOS SECOS:



Los frutos secos forman parte de la cultura india desde hace siglos. Desde las bodas hasta los festivales, los frutos secos desempeñan un papel importante en las tradiciones indias. Dentro de muchas variedades los más populares son las almendras, los cacahuètes, los anacardos,

las pasa, los dátiles, los albaricoques y los pistachos. En la cocina india, se añaden tanto a platos dulces como salados. También se consumen como tentempié y es muy habitual añadir frutos secos en forma de pasta para dar cuerpo y sabor a las salsas de curry.

PASTA DE AJO Y JENGIBRE:



La pasta de ajo y jengibre es una preparación fundamental en la cocina india que aporta un sabor distintivo a numerosos platos. Esta mezcla, obtenida al triturar jengibre fresco y dientes de ajo, ofrece una base aromática y sabrosa que se utiliza en diversas etapas de la cocción.

En la cocina india, la pasta de ajo y jengibre se considera un ingrediente esencial para realzar el sabor de curries, guisos, arroces y otras preparaciones. Su combinación agrega una profundidad de sabor única, equilibrando el picante del ajo con el frescor y el matiz cítrico del jengibre.

Esta pasta suele ser el punto de partida en la preparación de muchas recetas, ya que se saltea al principio del proceso de cocción para liberar sus aceites esenciales y construir una base de sabores. También se utiliza como adobo para marinar carnes, aves o pescados, infundiéndolos con su rico perfil aromático antes de la cocción.

Es una pasta que se prepara triturando jengibre fresco y ajo. Si eres fan de cocina India no debe faltar este ingrediente en tu despensa. Además, se puede preparar mucha cantidad y congelarla. Podéis encontrar la receta de cómo preparar pasta de ajo y jengibre y cómo conservarla [aquí](#).

SAL NEGRA:



Sal negra también conocida como Kala namak, es un tipo de sal mineral de roca que proviene del Himalaya. Cuando se extrae tiene un color que puede variar entre rosa y violeta.

Este color se debe al alto contenido en sulfuro de hierro. Al molerla muy fina queda de color rosa y con un olor característico a azufre lo que la hace especial y se usa mucho en la cocina vegetariana y vegana como sustituto del huevo por su sabor umami y parecidos al huevo. También se utiliza en bebidas frías, yogures, ensaladas, aperitivos, Chutneys, etc.

ARROZ BASMATI:



El arroz es el principal cultivo de la India. Es el alimento básico de un 65% de la población. Dentro de todas las variedades, el arroz Basmati es el más apreciado. Es uno de los mejores arroces largos del mundo por su delicada fragancia y el sabor.

El arroz Basmati se utiliza para elaborar platos como Biryani, Pulao y también como acompañamiento de los platos de curry. Así que en una despensa básica de cocina India no puede faltar un buen arroz Basmati.

HARINA DE GARBANZO:



Se conoce como Besan o Bengal Gram flour. Es uno de los ingredientes muy comunes en las cocinas indias. Se utiliza tanto para preparar platos salados como platos dulces.

La harina de garbanzo se utiliza para hacer la masa crujiente de Bhajis y Pakoras, que son frituras populares en la cocina india. Se mezcla con especias y agua para crear una masa que recubre ingredientes como cebollas, espinacas o patatas antes de freírlos.

También se emplea para hacer la base de algunas salsas, como la "kadhi", una salsa a base de yogur y harina de garbanzo.

La harina de garbanzo no solo aporta un sabor único, sino que también es apreciada por su contenido nutricional, ya que es rica en proteínas y fibra.

HARINA DE TRIGO:



Además del arroz, la harina de trigo es otro ingrediente imprescindible en la despensa básica para elaborar Chapatis y muchos otros tipos de panes planos de la cocina India. Se suele utilizar harina integral de molienda fina que se llama Atta.

LEGUMBRES:



Qué sería la cocina India sin sus legumbres. Se consumen casi a diario en forma de sopa, con verduras incluso con la carne.

En la India las lentejas se llaman Dal. Hay varias variedades de lentejas, como las lentejas rojas, las lentejas amarillas o las lentejas verdes. Las lentejas amarillas, también llamadas "toor dal", son comúnmente utilizadas en la preparación del "sambar", un guiso de verduras con lentejas amarillas y especias, muy típico en el sur de la India.

Los garbanzos, conocidos en India como chana, son versátiles y se utilizan de diversas formas. Se pueden cocinar en guisos como el "Chana Masala", un curry popular, o se pueden utilizar para hacer "besan" (harina de garbanzo) que se emplea en la preparación de Bhajis, Pakoras y otros platos.

Otras legumbres populares en India son unas judías rojas, conocidas como "rajma", que se utilizan para hacer el popular plato llamado "Rajma", un guiso espeso de judías rojas con especias. Suele servirse con arroz.

Los guisantes se utilizan en una gran variedad de platos, como el "Matar Paneer", que es un curry que combina guisantes con queso Paneer en una salsa de tomate y especias.

Los frijoles negros, también conocidos como "urad dal", se utilizan para hacer el famoso "Dal Makhani", un guiso cremoso y rico que se cocina a fuego lento con especias y se sirve con arroz o pan.

Las habas, conocidas como "surti papdi", se utilizan en guisos y platos de verduras. También se pueden agregar a sabji (preparaciones de verduras) para añadir textura y sabor.

Como despensa básica os recomiendo tener a mano las lentejas rojas y los garbanzos.

EL LISTADO COMPLETO

ESPECIAS

- Canela
- Cardamomo verde
- Laurel
- Clavos
- Pimienta negra
- Semillas de Nigella o comino negro
- Guindilla roja seca
- Guindilla roja seca en polvo
- Comino en grano
- Comino en polvo
- Semillas de cilantro molido
- Cúrcuma
- Jengibre
- Garam masala

CONDIMENTOS Y OTROS INGREDIENTES

- Pasta de ajo y jengibre
- Ghee
- Tamarindo
- Yogur
- Frutos secos
- Sal negra del Himalaya
- Arroz Basmati
- Harina de trigo
- Harina de garbanzo
- Lentejas rojas
- Garbanzos

Podéis encontrar todas las especias y la mayoría de los ingredientes en mi tienda, además os he preparado un [Kit Básico](#) con las especias básicas mencionadas arriba que también está disponible en mi tienda.

LAS CINCO RECETAS DE LA INDIA

Ahora os presento cinco recetas prácticas y deliciosas que podrás preparar con estos ingredientes básicos. Además, os va a servir como un menú completo.

PAKORA CON SALSA RAITA

La Pakora es el aperitivo estrella de la cocina india. Suelen ser de verduras, pero también existen versiones con carne. Su elaboración es muy sencilla y rápida y es ideal para todas las ocasiones. Además, es una receta sin gluten y por lo tanto apto para celíacos. Para acompañarlas vamos a preparar Raita que es una riquísima salsa de yogur muy fácil de elaborar.



INGREDIENTES:

(Para 4 raciones)

- 200g de repollo cortado en juliana muy fina
- Una cebolla cortada en juliana muy fina
- 250g de harina de garbanzo (Besan)
- Una cucharadita de cúrcuma
- Una cucharadita de chile en polvo
- Sal al gusto
- 250ml de agua (aproximadamente)
- Abundante aceite para freír

ELABORACIÓN:

- Con la ayuda de un cuchillo quitamos la parte dura que se encuentra en el centro de cada hoja del repollo. Juntamos las hojas y las cortamos en juliana fina.
- Cortamos la cebolla también en juliana.
- En un cuenco ponemos la harina de garbanzo, la cúrcuma, el chile y la sal.
- Vamos añadiendo el agua poco a poco y mezclamos con una varilla de metal hasta formar una masa homogénea semilíquida.
- Añadimos las verduras cortadas y mezclamos para que las verduras se impregnen bien con la masa.
- Ponemos un recipiente amplio a fuego medio-alto con abundante aceite (los recipientes tipo Wok son perfectos para hacer este tipo de fritura).
- Cuando el aceite esté bien caliente, con la mano o con la ayuda de una cuchara vamos cogiendo porciones de masa y las agregamos al aceite.
- Las freímos a fuego medio hasta que queden bien doradas y crujientes.
- Las colocamos en una fuente con papel absorbente y las servimos con la salsa de yogur.

RAITA (SALSA DE YOGUR):

INGREDIENTES:

- Un yogur natural
- Zumo de media lima (aprox.)
- Una cucharada sopera de pepino rallado o picado
- Medio diente de ajo rallado
- Cuatro-cinco hojas de menta muy bien picada
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- Sal al gusto
- Media cucharadita de sal negra del Himalaya (Kala Namak)
- Media cucharadita de comino tostado molido (opcional)

ELABORACIÓN:

- En un bol ponemos el yogur y lo batimos muy bien con un tenedor.
- Añadimos el resto de los ingredientes y mezclamos todo muy bien hasta que queden todos bien integrados.
- La servimos con las Pakoras.



MASOOR DAL TARKA

Masoor Dal Tarka es un plato de legumbres que se prepara con lentejas rojas. La palabra “Dal” se refiere a las legumbres secas de la India. Pueden ser lentejas, garbanzos, judías, guisantes etc. Tarka es el proceso de sazonar o aliñar la legumbre.

Este guiso de lentejas rojas es un básico entre los platos que se sirven diariamente en los hogares indios. Las lentejas rojas no necesitan ponerse a remojar previamente. Su tiempo de cocción es corto y son muy fáciles de digerir.

INGREDIENTES:

(Para 4 raciones)

- 100g de lentejas rojas
- Media cebolla muy bien picada
- Una cucharadita y media de pasta de ajo y jengibre
- Un tomate maduro cortado en trozos pequeños
- Media cucharadita de comino en grano
- Una cucharadita de cúrcuma
- Una cucharadita de comino molido
- Dos cucharadas soperas de aceite
- Un litro y medio de agua (aprox.)
- Sal al gusto

Para la Tarka:

- Una cucharada sopera de aceite
- Media cucharadita de comino en grano
- Media cucharadita de semillas de mostaza (opcional)
- Dos-tres guindillas rojas o cayenas
- Media cucharadita de chile en polvo
- Dos dientes de ajo cortados en laminas finas

Para la guarnición:

- Cuatro-cinco ramitas de cilantro fresco muy bien picado



ELABORACIÓN:

- Ponemos las lentejas en un colador y las lavamos bien bajo el grifo con abundante agua. Las dejamos a escurrir.
- Ponemos una olla a fuego medio-alto con aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadimos los cominos en grano.
- Cuando empiecen a crepitar, agregamos la cebolla picada y una pizca de sal.
- Cuando la cebolla esté dorada, añadimos la pasta de ajo y jengibre, tomate, cúrcuma y comino molido. Mezclamos todo añadiendo agua (una cucharada sopera aproximadamente) para que no se nos quemen las especias.
- Mezclamos todo muy bien y sofreímos durante unos segundos.
- Incorporamos las lentejas lavadas y las freímos en el sofrito durante unos segundos.
- Añadimos el agua y la sal. Dejamos cocer a fuego medio-alto durante 20-30 minutos.
- Después, con la ayuda de una varilla metálica removemos la sopa muy bien. Así se romperán las lentejas y obtendremos una textura homogénea.
- Dejamos que las lentejas sigan cociendo a fuego medio. Mientras en una sartén aparte preparamos el Tarka o el aliño.
- Ponemos una sartén a fuego medio-alto con un poquito de aceite. Cuando el aceite este bien caliente agregamos las cayenas, comino en grano, semillas de mostaza y los ajos.
- Cuando empiecen a crepitar las semillas y los ajos estén dorados, apagamos el fuego y añadimos chile en polvo. Enseguida mezclamos todo y añadimos directamente a la lenteja cocida. Todo este proceso hay que hacerlo muy rápido sin llegar a quemar las especias.
- Removemos todo muy bien y espolvoreamos con cilantro fresco picado.
- La servimos caliente, acompañado con arroz Basmati o Chapati.

POLLO AL CURRY

Pollo al curry, creo que no necesita presentación. Aparte del Pollo Tikka Masala, el pollo al curry sea probablemente el otro plato que más representa la cocina de India en el mundo occidental.

La receta de pollo al curry que os traigo es la más clásica de la cocina india y no lleva nata ni leche de coco. En India lo solemos cocinar con especias y lo condimentamos con yogur, pasta de ajo y jengibre. Tiene una textura diferente pero esta delicioso, así que os quería presentar esta versión clásica del pollo al curry.

INGREDIENTES:

(Para 4 raciones)

- 1 kilo de contra muslos sin hueso y sin la piel
- 1 cebolla grande cortada en juliana fina
- 1 ½ cucharada sopera de pasta de ajo y jengibre
- 1 yogur natural
- 3-4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Especias enteras:

- 1-2 hojas de laurel
- ½ rama de canela
- 4-5 cardamomos verdes

Especias en polvo:

- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 ½ cucharaditas de comino molido
- 1 ½ cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de Garam Masala



ELABORACIÓN:

- Cortamos los contramuslos en dados de 3cm de grosor y los reservamos.
- En un bol añadimos el yogur y con un tenedor lo batimos muy bien.
- Ponemos un recipiente a fuego medio-alto con aceite. Cuando el aceite esté caliente añadimos las especias enteras (hoja de laurel, canela y cardamomo).
- Esperamos hasta que salgan burbujas alrededor de las especias y agregamos la cebolla cortada.
- Cuando la cebolla esté pochada añadimos la pasta de ajo y jengibre. Freímos unos segundos y agregamos todas las especias en polvo, excepto el Garam Masala.
- Enseguida agregamos un poco de agua para que no se nos quemen las especias.
- Mezclamos y sofreímos unos segundos hasta que el agua se evapore. Añadimos el yogur que hemos batido antes.
- Sofreímos nuevamente unos segundos y agregamos los contramuslos. Añadimos la sal. Los mezclamos con el sofrito y tapamos el recipiente.
- El pollo va a soltar agua y vamos a cocinar el pollo en su propio jugo a fuego medio.
- Esperamos hasta que reduzca todo el líquido y destapamos. Sofreímos un poco más para que el pollo coja un poco de color.
- Ahora añadimos un vaso de agua, mezclamos y rectificamos la sal. Dejamos cocinar unos 5 minutos o hasta obtener la densidad deseada de nuestra salsa.
- Por último, agregamos el Garam Masala por encima y mezclamos. Apagamos el fuego y tapamos el recipiente para que penetre el aroma del Garam Masala en el guiso.
- Dejamos reposar durante 10-15 minutos antes de servir. Servimos con arroz Basmati o pan Naan.

NOTA: En el caso de que el pollo suelte mucha agua, podéis cocinarlo sin la tapa, a fuego suave para que se vaya evaporando todo el líquido.

ARROZ BASMATI

El arroz es el principal cultivo de la India. Es el alimento básico de un 65% de la población. Dentro de todas las variedades, el arroz basmati es el más apreciado. Es uno de los mejores arroces largos del mundo por su delicada fragancia y por su sabor. Lo encontramos en la elaboración de platos como el Biryani y el Pulao y como acompañamiento de los platos de curry.

Cocinar el arroz Basmati perfecto no es difícil, solo hay que seguir algunos pasos para conseguir un arroz en su punto de cocción y suelto.

INGREDIENTES:

(Para 2 raciones)

- 200 g de arroz Basmati.
- 300 ml de agua

Nota: La medida de agua siempre es: por una medida de arroz, una medida y media de agua.



ELABORACIÓN:

- Poner el arroz en un colador de malla fina y lavar abundantemente bajo el grifo. Así se eliminará el almidón y tendremos un arroz suelto.
- Una vez que el agua salga clarita, escurrimos muy bien y ponemos el arroz en una olla mediana.
- Añadimos el agua con la medida correspondiente y lo ponemos a fuego medio-alto. Removemos todo muy bien.
- Cuando empiece a hervir el agua, bajamos el fuego al mínimo y ponemos la tapa.
- Esperamos 12 minutos. Durante el tiempo de cocción no levantemos la tapa. Cuando han pasado los 12 minutos, destapamos y con la ayuda de un tenedor removemos los granos de arroz de abajo hacia arriba con cuidado. Así el arroz va a quedar suelto, sin apelmazar.
- Apagamos el fuego y dejamos reposar 5 minutos con la tapa puesta.

NOTA:

En la India no solemos añadir la sal al arroz ya que siempre lo acompañamos con curry. Vosotros podéis sazonar el arroz a vuestro gusto.

Si tenéis fuego de inducción, hay que bajar el fuego gradualmente para que no pierda la cocción.

PAN NAAN

Dentro de todas las variedades de pan plano asiático, el pan Naan es uno de los más conocidos y apreciados mundialmente. Naan viene de la palabra persa «non», que significa pan. Su origen fue probablemente en la India desde la llegada de la levadura desde Egipto. Durante la época mogol, el Naan se servía como desayuno en las familias nobles.

En la India no es un pan que se suele preparar en las casas, sin embargo, es muy común encontrarlo en los restaurantes y puestos callejeros. Esto es debido a que, tradicionalmente se prepara en el horno Tandoor que no es muy habitual tener en las casas.

Dentro de las variedades de Naan, los más populares son: Naan de Ajo, Paneer Naan, Keema Naan, Peshwari Naan, Kashmiri Naan etc.

La receta que os presento hoy creo que es una de las mejores versiones caseras que he probado. Es perfecta tanto en la textura como en el sabor. Suave, esponjoso, sabroso...son tan adictivos que no vais a parar hasta terminarlos 😊, Además, os vais a sorprender de lo rápido y fácil que es hacer esta receta de Naan en la sartén.

INGREDIENTES:

(Para 2 raciones)

- 300 g de harina (para todo uso)
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de levadura química
- 3 cucharadas soperas de yogur natural
- 80 ml de leche entera tibia (aproximadamente)
- 60ml de agua templada
- 1 sobre de levadura seca de panadería activa
- 1 cucharada soperas de azúcar
- 30g de mantequilla derretida para pintar el Naan

Para la guarnición:

- 30g de Mantequilla
- Dos-tres dientes de ajo muy bien picados
- Cuatro-cinco ramitas de cilantro muy bien picadas
- Una pizca de sal



ELABORACIÓN:

En un bol ponemos 60ml de agua templada. Agregamos la levadura seca de panadería activa y el azúcar. Mezclamos y dejamos reposar durante 5-10 minutos o hasta que esté espumoso, que será lo que nos indique que ha empezado a fermentar.

- En un recipiente grande ponemos la harina, levadura química, la sal y el yogur. Añadimos la mezcla de levadura seca y agua que hemos preparado antes.
- Poco a poco vamos añadiendo la leche tibia y vamos amasando.
- Amasamos formando una bola de masa homogénea y suave. Tenemos que conseguir una masa blanda pero manejable. Si se nos pega la masa, podemos untar un poco de aceite en la palma de la mano para ayudarnos.
- Pintamos con una fina capa de aceite un recipiente profundo y ponemos la masa dentro.
- Cubrimos la masa con papel film y la mantenemos en un lugar cálido durante aproximadamente 2-3 horas o hasta que doble su volumen.
- Dividimos la masa en porciones pequeñas y formamos unas bolitas. Suelen salir 6-7 bolitas aproximadamente. Las dejamos tapadas con un paño de cocina mientras trabajamos.
- Antes de estirar la masa, en un cuenco derretimos un poquito de mantequilla. Ponemos la sartén al fuego medio-alto. Si usáis una de hierro fundido debéis untarla con una fina capa de aceite con papel de cocina así no se nos pegará la masa.
- Estiramos la masa con un rodillo dándole una forma redonda u ovalada de unos 20cm de diámetro y 1-1,5mm de grosor. Podemos espolvorear un poquito de harina si se nos pega.
- Pintamos con un poquito de mantequilla derretida por encima (pero tiene que ser muy poca cantidad) y la colocamos en la sartén bien caliente por el lado untado de mantequilla hacia abajo.
- Esperamos hasta que se formen pequeñas burbujas. Suelen tardar unos 45-50 segundos.
- Le damos la vuelta y cocinamos por el otro lado. Para cocinar este lado es importante bajar el fuego a medio para que se cocinen bien por dentro.

- Retiramos y lo tapamos con un paño de cocina mientras vamos haciendo el resto.
- Ponemos otra sartén al fuego. Agregamos dos trozos de mantequilla y la dejamos derretir. Añadimos los ajos picados, una pizca de sal y salteamos unos segundos. Incorporamos el cilantro picado, mezclamos. Lo reservamos en un cuenco.
- Servimos el Naan caliente untando con esta mezcla de mantequilla, ajo y cilantro justo antes de servir.

NOTA:

Para conseguir mejores resultados hay que dejar el yogur fuera de la nevera media hora antes para que no esté tan frío.

Es importante estirar la masa por igual, con un grosor aproximado de unos 1-1.5mm. Podéis sustituir la mantequilla por el aceite. Aunque la mantequilla le da un color dorado bonito.

Una sartén de hierro fundido realmente marca la diferencia a la hora de cocinar un Naan perfecto. Las sartenes de hierro fundido mantienen la temperatura alta durante mucho rato, eso hace que nuestro Naan salga con los bordes dorados y burbujas en la superficie. Si no la tenéis, yo os recomiendo una sartén de fondo grueso.



Copyright ©
spiceandcolour.com

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. Todas las marcas y marcas registradas que aparecen en este documento son propiedad de sus respectivos dueños.