



# COCCINA INDIA



ESCUELA

**CURSOSDECOCINA**

comida, familia & amigos

# POTAGE DE ZAPALLO ITALIANO AL CURRY



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 2 zapallos italianos
- 1/2 cebolla
- Pasta de ajo a gusto
- Aceite de oliva a gusto
- 1 cdta de curry en polvo
- 1 cdta de cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta a gusto
- 20 cc de crema de leche
- Perejil a gusto

## ASÍ SE HACE:

En una olla calentamos aceite de oliva y sofreímos la cebolla con nuestra pasta de ajo, dejamos ahí por unos 5 minutos y añadimos el zapallo italiano cortado irregularmente, dejamos por 5 minutos más revolviendo constantemente.

Luego agregamos el agua o caldo de verduras, tapamos y dejamos cocinar por 30 minutos hasta que esté todo totalmente cocido. Unos 5 minutos antes que esté listo nuestro potaje, en un pocillo juntamos el curry en polvo y la cúrcuma en polvo, disolvemos con un poco del caldo de cocción del potaje y revolvemos hasta formar una pasta homogénea y sin grumos totalmente amarilla, agregamos a nuestro potaje y cocinamos por 5 minutos.

Apagamos el potaje y nos disponemos con una minipimer a moler todo hasta que quede totalmente lisa y pareja, rectificamos con sal y pimienta. Montamos en pocillos de potaje y decoramos con un toque de crema de leche por encima y perejil o cilantro picado fino, servir caliente.

# GARAM MASALA

---

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 1 cdta de semillas cilantro
- 1 cdta de semillas comino
- 1 cdta de sésamo blanco
- 1 cdta de clavo de olor
- 1 cdta de pimienta negra
- 1 canela entera
- 4 cardamomo
- 2 laurel
- 1 estrella de anís

## ASÍ SE HACE:

En un sartén a temperatura medio disponemos todos nuestros ingredientes secos y enteros, las semillas de cilantro, las semillas de comino, el sésamo blanco, los clavos de olor, la pimienta negra, la canela en rama, el cardamomo, la hojita de laurel, y el anís estrella y dejamos cocinar por 6 a 8 minutos hasta que saque sus propios aceites y empiezan a aromatizar. Luego llevar a una máquina moladora y triturar hasta formar un polvo homogéneo y liso, reservar en seco.

# SALSA RAITA

---



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 350 cc de yogurt natural
- 2 tomates
- 1/2 pepino
- 1 cebolla morada
- 50 cc de jugo de limón
- 1/2 cdta de comino en polvo
- 1/2 cdta de cilantro en polvo
- 1/2 cdta de garam masala
- Menta fresca a gusto
- Sal y pimienta a gusto

## ASÍ SE HACE:

En un bowl disponemos el yogurt natural y agregamos la cebolla morada en brunoise, el tomate en brunoise y el pepino en brunoise, revolvemos para juntar todos los ingredientes.

Luego condimentamos la raita con el comino en polvo, el cilantro en polvo y el garam masala, terminamos con unas gotas de jugo de limón, la menta fresca picada fina, sal y pimienta. Reservamos en el refrigerador, servir frío.

# POLLO TIKKA MASALA



5 raciones

## INGREDIENTES:

### Pollo

- 2 pechugas de pollo
- 170 cc de yogurt natural
- 170 cc de limón
- 1/2 cdta de comino polvo
- 1 cdta de cilantro polvo
- Pasta de ajo a gusto
- Paprika a gusto
- 1 cda de harina garbanzos
- Sal y pimienta a gusto
- Condimento indio a gusto

### Salsa

- 2 cebollas
- ½ pimentón verde
- Aceite de oliva a gusto
- ½ cdta de comino en polvo
- ½ cdta de cilantro en polvo
- ½ cdta de paprika
- ½ cdta de cúrcuma
- ½ cdta de curry en polvo
- ½ cdta de garam masala
- Pasta de ajo a gusto
- 3 tomates
- Sal y pimienta a gusto
- 100 g de maní sin sal
- 50 cc de leche
- Cilantro a gusto

## ASÍ SE HACE:

Cortar las pechugas de pollo en cubos de 3x3 aproximadamente y macerar con el yogurt natural, el jugo de limón, la pasta de ajo, el comino en polvo, el cilantro en polvo, la paprika, harina de garbanzos y el condimento indio, llevar al refrigerador por 30 minutos. Una vez macerado el pollo, llevar a una fuente para horno, agregar sal y pimienta y cocinar por 15 minutos a 230°C.

Mientras el pollo está en el horno, nos disponemos a hacer la salsa. Para esto en una olla grande calentamos aceite de oliva y agregamos la cebolla en brunoise y la pasta de ajo y cocinamos por 5 minutos, revolviendo constantemente. Luego agregamos todos los condimentos secos y cocinamos por 5 minutos más.

Agregamos la salsa de tomate y el pimiento verde en brunoise y cocinamos por 5 minutos más. Al final agregamos la pasta de maní sin sal (maní sin sal con leche a la juguera) y cocinamos por 5 minutos más hasta lograr el espesor deseado.

Por último, agregamos nuestro pollo que tenemos en el horno y a la olla y cocinamos por 10 minutos para que se nos concentren los sabores, al final agregamos el cilantro picado fino, reservar caliente.

# SEMIFRIO MANGO LASSI

---

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 500 cc de crema de leche
- 150 g de pulpa de mango
- 1 cda de azúcar flor
- 1/2 cda de gelatina sin sabor
- 1 cda de cardamomo en polvo

## ASÍ SE HACE:

En una bowl para batir agregamos la crema de leche y batimos hasta lograr crema semi batida y vamos agregando la pulpa de mango y el azúcar flor hasta lograr una mezcla homogénea, una vez listo vamos agregando el cardamomo en polvo y revolvemos por 20 segundos más. Mientras tanto disolvemos la gelatina en polvo con un poco de agua caliente hasta que se disuelvan todos los cristales de gelatina. Agregamos de golpe la gelatina en polvo y subimos a toda velocidad la batidora por 10 segundos para que se disuelva bien la gelatina en la mezcla de mango lassi.

Porcionamos en pocillos y llevamos al refrigerador por 20 minutos o hasta que esté con textura de semifrío. Decoramos con un poco de salsa de mango, chocolate rallado y una hoja de menta, servir frío.

# ARROZ BASMATI

---



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 500 g de arroz basmati
- 4 cardamomos
- 2 clavos de olor
- 900 cc de agua

## ASÍ SE HACE:

Dejar el arroz basmati dos horas antes en abundante agua para que se hidrate y el grano al cocinarse sea más largo, luego en una olla para hacer arroz agregamos aceite de oliva y las especias, revolver constantemente para no formar grumos y cocinar por 5 minutos. Una vez listo agregamos el arroz basmati y sellamos por 5 minutos, luego agregamos el agua y dejamos cocinar por 12 a 15 minutos o hasta que el arroz esté cocido y graneado. Retiramos el cardamomo y los clavos de olor y decoramos con una hoja de cilantro fresco, servir caliente.