

LA COCINA AYURVÉDICA



Ediciones Perdidas

Ediciones Perdidas
Primera edición 2000
Segunda edición 2007
Tercera edición 2010
Camino de los Espejos 51
04131 Retamar - Almería
☎ 950 20 74 23
www.librosdearena.es

El alimento es la vida de todos los seres, y todo el mundo lo busca. La piel, la claridad, la buena voz, la larga vida, el entendimiento, la felicidad, la satisfacción, el crecimiento, la fuerza y la inteligencia, todo se fundamenta en el alimento. De todo lo que es beneficioso para la felicidad mundana y de toda acción que conduzca a la salvación espiritual, se dice que se fundamenta en el alimento.

Charaka

INTRODUCCIÓN

Las cantidades indicadas en las recetas de cocina en este libro, corresponden a comidas para unas 4 ó 6 personas. A fin de facilitar a nuestros lectores la tarea, nos ha parecido conveniente indicar, cada vez y aproximadamente, el tiempo que les demandará la preparación y cocción. Sin embargo, como en España los pueblos y ciudades están situados en altitudes muy variadas, recuerde que a mayor altura sobre el nivel del mar, más prolongada debe ser la cocción.

LA VAJILLA

En la India la comida se sirve generalmente en un *thali* –bandeja redonda de plata, cobre o acero inoxidable–, sobre el cual se colocan pequeñas escudillas del mismo metal, llamadas *katoris*. Lo más frecuente es que todos los alimentos se sirvan juntos, el orden en que se comen depende del gusto de cada cual. El arroz, los panes y otros alimentos secos, pueden colocarse directamente en el *thali*, en cambio los un tanto líquidos o delicados, tales como las hortalizas, los *chatnis*, los *dhals*, las legumbres y el yogur, se sirven en los *katoris*. Si no se dispone de *thalis* y *katoris*, se emplearán platos y escudillas comunes.

Los indios comen directamente con los dedos de la mano derecha (la mano izquierda se encarga de asear el cuerpo, la derecha lo nutre) y llega a parecer que los dedos y la comida india estuviesen hechos la una para los otros. En efecto, ¿cómo nos arreglaríamos los occidentales para desgarrar el extremo de un *chapati*, coger con él una hortaliza en salsa y llevarnos el conjunto a la boca? Por cierto, quienes no quieran hacer la experiencia, pueden siempre utilizar una cuchara; sin embargo, en todo caso, los tenedores y el cuchillo no serán de ninguna utilidad.

Si quiere experimentar más a lo vivo lo que es una comida india genuina, tómela sentado en el suelo, sobre un cojín o almohadilla y servida en una mesa de poca altura.

Las bebidas alcohólicas no tienen cabida en la cocina vegetariana de la India, porque alteran los sabores delicados que constituyen su excelencia y también, quizás principalmente, porque alteran el espíritu. Se las reemplaza por agua pura o por alguna de las bebidas que se detallan en esta obra.

Para disponer una comida, a la vez agradable y nutritiva, prevea dos preparados de hortalizas, uno en salsa, y el otro algo más seco, un pan indio, *dhal*, arroz, *chatni*, yogur y un dulce. Cuando se trate de fiestas, agregue más preparados de hortalizas, dulces y *chatnis* y también *raita*. El arroz podrá ser reemplazado por un segundo pan indio. Al final de la comida, piense en servir, para facilitar la digestión, un poco de granos de anís y cardamomo mezclados.

La comida vegetariana de la India seduce primero a los ojos, luego al olfato y finalmente al paladar. El *thali*, con arroz en el centro, los diversos *chatnis* alrededor, las legumbres y sopas adornadas con cilantro y rodajas de limón, agradan a los ojos. El aroma de las especias y de los ingredientes frescos, satisfacen al olfato. Y el equilibrio entre los alimentos con especias y los sin ellas, acrecienta el placer del paladar (los alimentos sin especias, como el arroz, los panes y el yogur, dan realce al sabor de los con especias).

En fin, sea que la tome en una mesa normal o sentado en el suelo, que se valga de los dedos o de la cuchara, que guste cien manjares o uno solo, ciertamente descubrirá que la comida india, hecha en casa, es una verdadera fiesta para los sentidos, la mente y el alma.

LOS UTENSILIOS DE COCINA

Las proporciones recomendadas en esta obra corresponden a las formulas tradicionales y permiten obtener manjares de aromas clásicos. Por cierto, pueden ser modificados según el gusto de cada cual. Con un poco de experiencia, el cocinero podrá dosificar los ingredientes a ojo, pero siempre será prudente utilizar instrumentos de medir para cocinar grandes cantidades. Una buena balanza, una escudilla graduada y un conjunto de cucharas de medir serán entonces útiles. En cuanto a las ollas y las cacerolas, es indispensable tener un surtido de ellas; una profunda para cocer el *dhal*, otra más grande para el arroz, una para cuajar la leche y otra para cocer las hortalizas al vapor.

Es preferible utilizar el acero inoxidable en vez del aluminio, porque se conserva más fácilmente limpio y la comida no corre el riesgo de sufrir, en contacto con el metal, una reacción química. Para freír o tostar, trate de obtener un *karahi* de la india o un *wok* de la China; tanto el uno como el otro son ideales porque tienen las paredes y el fondo redondeados. Si no, contétese con una freidora o una sartén comunes.

Para la cocción de los *chapatis* y *parathas*, una sartén pesada reemplazará a la *tawa* tradicional. Para la confección de dulces se reservará una cacerola grande. Hay que pensar también en procurarse dos tablas de trinchar; una servirá para las hortalizas y las especias, la otra para las nueces y los ingredientes que se utilizan en la preparación de manjares azucarados.

COCINA AYURVÉDICA

Úsense cucharas y espátulas de madera. Un juego de coladores y escurridores de metal, también será útil. Para moler las especias, se podrá reemplazar la muela tradicional por un mortero de loza o madera, o por un molinillo eléctrico.

LOS INGREDIENTES UTILIZADOS EN LA COCINA INDIA

Agua de rosas: Muy apreciada en la repostería india es una esencia diluida, que se extrae de los pétalos de las rosas mediante destilación por el vapor. Es un ingrediente esencial en la preparación de los *gulab yamuns* y los *rasgulas*. Se suele utilizar también para preparar el arroz *biryani*. Se puede dosificar con una cucharilla. Sin embargo, si se trata de la esencia no diluida de rosas, o de un extracto, hay que ser prudente para no dar a la preparación un sabor demasiado fuerte; en tales casos no se utilizarán sino unas pocas gotas. Se puede adquirir el agua de rosas al natural, en las farmacias o en las tiendas especializadas en productos asiáticos y dietéticos.

Anís: Es aromático, tiene sabor a regaliz y se utiliza para perfumar ciertas preparaciones culinarias y bebidas dulces. El anís facilita la digestión y elimina los gases intestinales. Masticado después de las comidas, también tiene la propiedad de refrescar el aliento.

Asafétida: Se trata de la resina de una planta que crece en Afganistán e Irán. Utilizada en pequeña cantidad, el asafétida, de sabor semejante al del ajo o la cebolla, previene los gases intestinales. Aunque el olor poco agrada-

ble de por sí, cuando se la reduce a polvo y se utiliza la proporción de un cuarto de cucharadita de las de café para una preparación de 2 kilos, da a los guisos un sabor muy apreciado. En forma entera, como también en polvo, el asafétida no se encuentra sino en las tiendas especializadas en alimentación india.

Azafrán: Es la especia más cara del mundo; proviene de los estambres de la flor del azafrán cogidos a mano. Es capaz de colorear un volumen de líquido mil veces mayor que el suyo propio. Generalmente se remoja en agua o leche caliente, para extraerle el colorante, que es de un color anaranjado brillante. Sus filamentos son muy aromáticos y dan un sabor delicado a los dulces. También se encuentra en polvo; pero es entonces dos veces más concentrado.

Canela: La canela genuina es originaria de Sri Lanka (Ceilán). Adquiérala en rama, porque en polvo pierde el aroma al cabo de un tiempo. Tuéstela y luego muéllala a fin de que el perfume y el sabor sean más intensos. La canela en rama puede ser masticada, para refrescar el aliento y fortalecer las encías.

Cardamomo: Esta especia pertenece a la familia del jengibre. De aroma intenso, a menudo se mastican los granos después de la comida, para facilitar la digestión y refrescar el aliento. El cardamomo es uno de los ingredientes básicos de la *garam masala*. Se puede utilizar en forma de vainas o de granos machacados o molidos. El cardamomo de

vainas blancas entra en la preparación de dulces; el de vainas verdes, en la preparación de otros manjares.

Cilantro: (Culantro, coriandro): El cilantro en grano, seco y molido, es una de las principales especias de la cocina india. Su pronunciado aroma mejora los *currys*, las hortalizas, los *dhals*, las sopas y los entremeses. Las hojas frescas de cilantro, por su parte, son tan utilizadas en la cocina india como lo es el perejil en la francesa, no sólo como aderezo, sino sobre todo como un factor esencial del sabor. Si quiere conservar las plantas frescas, que se venden en ramilletes, guárdelas en el frigorífico, con las raíces o los tallos sumergidos en agua; permanecerán así frescas por más de una semana. Lávelas al ir a usarlas. Cuando en una receta se requiera cilantro fresco, utilice las hojas y los tallos, picados.

Si le es difícil obtener esta planta, cultívela en casa, en un pequeño rincón del jardín o incluso en una maceta. Esparza los granos, cúbralos de tierra y riéguelos diariamente. Los granos no germinan sino después de unos 18 a 21 días; pero en general brotan vigorosamente. Coja las plantas cuando alcancen unos 15 centímetros de altura, antes de que granen.

Clavo (de olor): Ha sido la base del comercio de las especias desde la antigüedad. Su aceite posee poderosas propiedades antisépticas y aromáticas. Es, además, estimulante y facilita la digestión. Se emplea como analgésico local en el dolor de muelas. Es uno de los ingredientes esenciales de la *garam masala*. Para reducirlo a polvo, tuéstelo antes de molerlo.

Comino : Como el cilantro, el comino es uno de los ingredientes esenciales en la preparación de los *currys* de hortalizas, diversas variedades de arroz, *dhals* y entremeses. Se encuentra en granos o en polvo. Para molerlo, tuéstelo primero en una pequeña sartén.

Cúrcuma: A veces llamada “azafrán de la India”, esta raíz carnosa de una planta de la misma familia que el jengibre, contiene un pigmento amarillo brillante del que se hacen numerosos usos. Así, la ropa azafranada de los sabios indios se tiñe frecuentemente con cúrcuma, cuyo polvo se utiliza, por otra parte, como colorante en las fiestas tradicionales y en las ceremonias de ofrenda al fuego sagrado. La cúrcuma es un diurético, que se emplea también en la fabricación de numerosos remedios contra el estreñimiento. Como la pimienta, debe utilizarse con moderación, pues su sabor fuerte y amargo es muy intenso. El empleo de una cantidad excesiva de cúrcuma apagaría cualquier otro sabor, con lo que el resultado del preparado se malograría. Se emplea a menudo para colorear el arroz, vertiéndola directamente en el agua hirviendo.

Curry: No utilizamos aquí la palabra *curry* –que no es española– para designar la mezcla de especias en polvo, que se vende generalmente en el comercio con este nombre, sino en otros sentidos muy diferentes. En efecto, este nombre es también el de una planta cuyas hojas, frescas o secas, sirven para dar un sabor característico a ciertos preparados de hortalizas, como la *sukta* y la *upma*; se las encuentra en las tiendas de alimentos exóticos. En otro

sentido, preparar un plato de *curry* significa cocerlo con una salsa de especias (*masala*).

Dhal: El dhal se consume en todo el mundo. Ocupa un lugar destacado en la cocina india, porque es una importante fuente de proteínas. Las legumbres, es decir, las semillas de las plantas leguminosas –una de las cuales es la lenteja– son en general ricas en proteínas. La palabra *dhal* designa tales semillas, peladas y partidas en dos. Entre las numerosas variedades existentes de *dhal*, cuatro se mencionan en este libro:

Mung dhal: Es la soja verde, pelada y partida. Siendo fácil de digerir, se recomienda para los niños, los ancianos y quienes quieren conservar la línea, manteniéndose delgados.

Urad dhal: Es de color ligeramente grisáceo. En polvo adquiere, cuando se deja en remojo varias horas, la propiedad de fermentar y hacer muy ligeros y esponjosos los preparados en los que se utiliza. El *urad dhal* es rico en proteínas, incluso más que la carne; no se debe consumir más de dos o tres veces por semana.

Tur dhal: Es equivalente a nuestro guisante partido, salvo que es amarillo en vez de verde. Es muy nutritivo.

Channa dhal: Es un pequeño garbanzo partido y descortezado. Rico en proteínas, se utiliza sobre todo a principio del invierno. Se consume a menudo azucarado.

Fenogreco (Alholva): Estos pequeños granos de color castaño, aplanados y más o menos cuadrados, son esenciales en la preparación de los *currys* de hortalizas; pero a causa de su gusto ligeramente amargo, deben emplearse estrictamente

tamente en la cantidad que recomienda cada receta. Cuando los saltee en *ghi* cuide de no quemarlos, porque se tornarían más amargos.

Las hojas de fenogreco tienen un sabor y un perfume bastante intenso. La planta puede cultivarse en casa, de la misma manera que el cilantro.

Garam masala: Es una mezcla de especias molidas, que se utiliza mucho en la cocina india.

Ghi: Es la mantequilla clarificada, calentándola y despojándola de toda el agua y de las materias sólidas que puedan encontrarse en ella. El *ghi* resiste, sin quemarse, temperaturas mucho más elevadas que la mantequilla común y comunica un sabor particular a guisos en los que se emplea. Para hacer su propio *ghi*, consulte la receta de éste.

Guindilla: (ají, chile, pimienta de (las) Indias): fresco, aparece de color brillante, rojo o verde. Una vez seco, se utilizan las vainas enteras, o se muelen las semillas para hacer con ellas la así llamada pimienta de Cayena. La guindilla da a los platos un sabor particular, picante.

Harina de garbanzos: Se encuentra en las tiendas de alimentos asiáticos y dietéticos; posee un sabor característico, para el cual no se conoce ningún sustituto. Se utiliza en la preparación de ciertos panes y de varios entremeses. Sirve también de base a la preparación de *pakorás* y los *laddus*. Si quiere preparar su propia harina de garbanzos,

hágalo en un molinillo de café, llenándolo sólo hasta la mitad. Consérvela en un bote cerrado.

Jenjibre: Este rizoma, de sabor picante, se emplea mucho en la cocina India. De preferencia se utiliza fresco. El polvo no puede reemplazarlo, pues el sabor es diferente. Para prepararlo, ráspele la piel con un cuchillo afilado; después rállelo o píquele finamente. Tomado en cantidades pequeñas, el jengibre cura los males del estómago y actúa como un estimulante. En infusión, es excelente contra el resfriado y la gripe.

Moscada: Se emplea esta especia, en pequeña cantidad, para perfumar la bechamel, los manjares azucarados y los dulces, e incluso a veces la *garam masala*. Para obtener de ella el mayor sabor posible, pulverícela finamente en el momento en que vaya a utilizarla.

Mostaza negra: Los cocineros indios prefieren los granos de mostaza negra, que son más pequeños y más picantes que los de la mostaza amarilla. Cubra bien la sartén, cuando los saltee, pues tienden a saltar, cuando hayan terminado de reventar, se quita la tapadera y se agregan las otras especias al *ghi*.

Panir: La cuajada fresca, de la leche cortada con una sustancia ácida, se llama *panir*, en hindi. Es un componente esencial de numerosos dulces; puede también cortarse en forma de dados y freírse, para agregarlo a los entremeses y los platos de hortalizas.

Sémola: Este subproducto del trigo se presenta en tres formas: gruesa, mediana y fina. En las recetas se aconseja cuál utilizar cada vez; pero siempre se puede emplear otra, aunque el resultado será entonces diferente.

Tamarindo: Esta especia, de sabor ácido, proviene de los frutos de un gran árbol tropical. Las vainas se secan y se venden en atados. Antes de utilizar el tamarindo, ponga un trozo del tamaño de una nuez en 100 gramos de agua hirviendo, durante 15 minutos, hasta que se ablande. Páselo a través de un colador, aplastando la pulpa y quitándole los granos y fibras. Utilice esta agua de tamarindo, en la cantidad recomendada, para realzar los preparados de hortalizas agridulces, así como también las ensaladas, los *dhals*, los *chatnis* y las bebidas.

Yogur: En hindi se llama *dahi*; se utiliza en la cocina o se consume fresco. Ciertas recetas de este libro indican su empleo y naturaleza. Para hacer su propio yogur, vea la receta de él.

LA MASALA O LA MAGIA DE LAS ESPECIAS

El secreto de la cocina india reside en la *masala*, que es una sabia mezcla de especias, hierbas y aromas. El cocinero que conoce el arte de utilizarlas, puede fácilmente transformar las frutas y hortalizas de todos los días en una sorprendente variedad de platos deliciosos, todos diferentes. Incluso la patata, de humilde apariencia y reputación, revelará unas virtudes insospechadas al toque de la *masala*. Y por cierto la *masala* puede igualmente servir para realzar el sabor de una comida que no sea india.

Fue el comercio de las especias el que impulsó a los primeros aventureros europeos hacia el Oriente. En efecto, las especias han sido buscadas por el Occidente desde hace mucho tiempo, no sólo por su función culinaria, sino también por sus poderes curativos. La cúrcuma, por ejemplo, es un depurativo de la sangre, la pimienta de Cayena es un estimulante gástrico y el jengibre un tónico. En resumen, las diversas *masalas* son mezclas de especias que realzan mutuamente su poder de satisfacer el paladar y preservar la salud.

En la preparación de las *masalas* se utilizarán especias a veces enteras, a veces molidas, pero más a menudo una combinación de ambas clases. Sofríalas en *ghi* (unas dos cucharadas soperas) hasta que se doren y liberen su perfume. Cuando las especias sean enteras esto tardará uno o dos minutos, en tanto hay que

comenzar por las primeras (granos de mostaza, comino entero, fenogreco, etc.) y agregar luego las otras (cilantro o cúrcuma en polvo, *garam masala*, etc.) A veces también se utilizan las especias en polvo, tal como están, sin freírlas.

En este libro nos proponemos introducir el uso de algunas especias poco conocidas en España, pero que pueden adquirirse con una relativa facilidad. Como quiera que sea, a falta de una determinada especia, se la puede substituir por otra o simplemente prescindir de ella. Esto afectará poco al buen resultado de nuestras recetas.

Para ciertos preparados, como los *sabjis*, se agregarán los diferentes ingredientes a la *masala*. Para otros como el *dhal*, la *masala* se agregará al final de la cocción.

La *panch masala* es una mezcla de cinco especias enteras, que se utilizan principalmente con las hortalizas. Las otras *masalas* consisten en diferentes proporciones de especias variadas y finamente molidas. La *garam masala* por ejemplo, es un compuesto de especias dulces, tostadas en seco y molidas, que se agrega a los guisos al final de la cocción, a veces, inmediatamente antes de servirlos.

He aquí una receta de *panch masala* y dos de *garam masala*:

PANCH MASALA

- 2 cucharadas soperas de comino en granos
- 2 cucharadas soperas de cilantro negro
- 2 cucharadas soperas de granos de mostaza
- 2 cucharadas soperas de granos de anís o de hinojo
- 1 cucharada soperas de fenogreco en granos

INTRODUCCIÓN

Vierta todos los ingredientes en un cazo con tapadera. Antes de sofreír la *panch masala* en el *ghi*, agite vivamente el cazo para asegurarse de que los componentes queden bien mezclados.



GARAM MASALA I

- 4 cucharadas soperas de cilantro en granos
- 2 cucharadas soperas de comino en granos
- 2 cucharadas soperas de pimienta negra entera
- 2 cucharaditas de granos de cardamomo
- 1 cucharadita de clavo
- 2 varitas de canela de 5 centímetros de largo cada una

En una sartén pequeña con un poco de *ghi* tueste a fuego vivo y sucesivamente el cilantro, el comino, la pimienta, el cardamomo, el clavo y la canela. Desgrane luego las vainas del cardamomo, para no conservar más que los granos. En un molinillo eléctrico, reduzca todo a polvo. Conserve la *masala* en un bote de cristal.



GARAM MASALA II

- 2 cucharaditas de granos de cardamomo
- 2 varitas de canela de 5 centímetros de largo
- 1 cucharadita de clavo
- ½ nuez moscada, rallada

En un cazo con *ghi* caliente, tueste sucesivamente el cardamomo, la canela y los clavos. Muéloslos y agregue la nuez moscada rallada. Si la confecciona con especias de buena calidad y la mantiene en un bote bien cerrado, la *garam masala* conservará el sabor y el perfume durante varios meses.



Limpie bien las especias enteras antes de usarlas, a fin de eliminar las piedrecitas y briznas que puedan encontrarse en ellas. Conserve las especias en botes de cierre hermético, para el uso cotidiano. Lo mejor será que compre las especias enteras y las muele a medida que las necesite, porque nada es comparable al aroma de las especias recién molidas.

En algunas recetas se hace referencia a lo que se llama pasta de especias o *masala* en pasta. Esta la obtendrá moliendo las mismas especias que hemos descrito para la *panch masala*, con un poco de jengibre y unas gotas de agua. Hecho esto, dore la pasta en *ghi* caliente, antes de mezclarlas al plato que quiera aderezar.

Las hierbas aromáticas pueden utilizarse frescas o secas. El cilantro y el fenogreco puede comprarlos o, si no, cultivarlos en su jardín o incluso –¿por qué no?– en su balcón.

LAS RECETAS

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

La dietética moderna y la sabiduría eterna de los Vedas están acordes en alabar las virtudes de la leche, verdadero alimento milagroso. En efecto, contiene los elementos necesarios no sólo a la salud del cuerpo, sino también al desarrollo de los tejidos cerebrales más finos. Es el ingrediente más importante de la alimentación védica, pues favorece la realización espiritual. Las Escrituras nos hablan, por otra parte, de sabios itinerantes que se nutren exclusivamente de leche.

Tres productos esenciales en la cocina India se obtienen de la leche: el *ghi* (mantequilla clarificada), el *panir* (la cuajada) y el yogur. Desde los tiempos védicos, cuando las riquezas domésticas se calculaban según la cantidad de cereales, el número de vacas y las reservas en *ghi*, éste ha sido la materia grasa más utilizada en la India. Sigue siendo nuestro mejor elemento para freír y para los guisos cuya preparación necesite de una sustancia grasa. Su sabor delicado es irremplazable y, además, se conserva por un tiempo indefinido a la temperatura ambiente.

El *panir*, crudo o frito, puede igualmente acompañar a los platos de hortalizas cocidas y entrar en la composición de los rellenos de *samosas*, *parathas* y *pakorás*. También se utiliza en dulces tales como el *sandesh* y las *rasgulas*.

Respecto al yogur, se sirve en casi todas las comidas indias; permite preparar numerosas bebidas, las *raitas* y los entremeses salados. También puede servirse al natural.

Ghi Mantequilla clarificada

- 1 a 5 kilos de mantequilla fina sin sal
(según la cantidad de *ghi* que se desee)
- 1 cacerola de fondo grueso

Calentando la mantequilla a fuego muy lento, el agua que hay en ella se evaporará y las materias sólidas se separarán, quedando una substancia perfectamente clara, que es el *ghi*.

Comience fundiendo la mantequilla a fuego lento. Aproximadamente cada media hora examine el *ghi* y, con una espumadera, retire las materias sólidas que surjan a la superficie. Si alguna se pegase al fondo, despéguela con una cuchara de madera. Cuide de que el fuego sea bastante débil para que el *ghi* no se queme. Al cabo de unas 2 horas, cuando el *ghi* se torne de color ambarino y se pueda, como a través de un cristal, ver claramente el fondo de la cacerola, estará listo. Si le parece necesario, puede filtrarlo en un tamiz, para que quede perfecto.

Las materias sólidas extraídas podrán servir en la preparación de panes, bizcochos, hortalizas o cereales. Es conveniente que haga su propio *ghi*; sin embargo, si no puede hacerlo, adquiéralo en alguno de los sitios donde se compran ingredientes indios.

Si no dispone de *ghi*, puede substituirlo por mantequilla corriente o aceite de maíz.

Preparación o cocción: 2 a 3 horas.

Para utilizar el *ghi* recuerde que:

- El *ghi* se solidifica a la temperatura ambiente y se conserva sin refrigeración; está compuesto de 100% de materias grasas, de las cuales se han retirado los sólidos lácticos y el agua.

- Cuando quiera dorar, freír o sofreír especias en *ghi*, debe tenerlas al alcance de la mano, porque correría el riesgo de que el *ghi* se quemara si tuviese que ir por ellas mientras lo calienta.
- Antes de poner el *ghi* en una vasija, asegúrese de que ésta esté completamente seca. Cuide también de no verter agua sobre el *ghi* caliente, porque salpicaría violentamente. En general, nunca se debe mezclar agua con el *ghi* destinado a freír.
- Para una fritura a fondo, el *ghi* debe estar tan caliente que tueste un trozo de alimento en un minuto. Seguidamente es necesario reducir el fuego. Nunca vierta demasiado alimento a la vez en el *ghi* caliente, si lo hace, producirá un descenso de la temperatura de éste y la fritura sufrirá.
- Si, para freír, se emplea *ghi* que ya ha sido utilizado, hay que filtrarlo primero y quitarle todos los residuos de la fritura precedente, porque éstos, calcinados, coloran el *ghi* y se altera el sabor.



PANIR Queso fresco casero

- 2 litros de leche completa
- el zumo de dos limones, o
- una cucharadita –de las de café– de ácido cítrico, o
- 2 vasitos de yogur (unos 250 gramos)
- 1 gasa o muselina cuadrada de unos 30 centímetros por lado

Caliente la leche, revolviéndola de vez en cuando, para impedir que se forme nata en la superficie. Cuando la leche comience a hervir, agréguele el coagulante elegido. Retírela del fuego y déjela reposar 5 minutos, al cabo de los cuales la cuajada debe haberse separado bien del suero (éste se torna amarillo claro). En el fregadero o en una vasija, vierta el contenido sobre la gasa o la muselina que se habrá dispuesto cubriendo el fondo de un colador, dejando que las cuatro esquinas cuelguen hacia fuera. Ate luego entre las cuatro esquinas y cuelgue la bolsa así formada sobre una vasija para recibir el suero que escurra.

La cuajada, llamada *panir* en hindi, se utiliza mucho en nuestras recetas y no se le conoce ningún sustituto. Los quesos que se encuentran en el comercio no pueden reemplazarla, porque se derriten con el calor. El *panir* fresco, una vez escurrido, puede agregarse tal como está a los preparados de hortalizas o servir para rellenar *samosas* y *katchoris*. Amasándolo, se utilizará en la confección de dulces; en forma de bolitas fritas, enriquecerá numerosos guisos.

El *panir* prensado se cortará en forma de pequeños cubos o dados que se freirán, luego se remojarán en una solución con sal y a veces con especias para ser añadidos a las preparaciones de hortalizas.

Preparación y cocción: 20 minutos.

Algunas indicaciones concernientes a la confección del *panir*:

- Un litro de leche fresca rinde 110 gramos de panir fresco escurrido o 95 gramos de panir prensado (este es un cálculo basado en un prensado de 10 minutos).
- Zumo de limón: Es un medio natural, que tiene la parti-

cularidad de dar al *panir* un sabor ligeramente agrio.

- Acido Cítrico: Lo encontrará en las farmacias. Lo fácil que es usarlo y conservarlo hacen de él el cuajo más práctico. Para evitar poner demasiado ácido cítrico en la leche, no agregue más que un poco cada vez, revolviendo suavemente hasta que la leche cuaje.
- Yogur: Ciertos cocineros lo prefieren, porque produce un *panir* más suave. Antes de agregarlo a la leche hirviendo, hay que diluir el yogur en un poco de agua.
- Suero de leche: Puede conservarse el de una vez para la siguiente, y si lo deja agriarse varios días, se transforma en un buen cuajo barato.



PANIR BAIGAN TARKARI Guiso de *panir*, berenjena y tomate

- 3 berenjenas grandes, cortadas en trozos de 2 centímetros.
- 3 tomates de tamaño medio
- 2 pimientos dulces, grandes
- 250 gramos de *panir* cortado en forma de dados o cubitos de 2 centímetros.
- 4 cucharadas soperas de *ghi* o aceite de maíz
- 3 cucharadas soperas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada soperas de cilantro en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
- 1 cucharadita de granos de comino
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de granos de mostaza
- ½ cucharadita de *garam masala*

¼ de cucharadita de guindilla verde, finamente picada
¼ de cucharadita de sal

Fría bien los dados o cubitos de *panir* hasta que adquieran un color castaño dorado y remójelos en agua tibia con sal. Cueza al vapor los trozos de berenjena hasta que se ablanden.

Caliente el *ghi* en una olla, a fuego mediano. Fría los granos de mostaza hasta que estallen; agregue entonces las semillas de comino, el jengibre y la guindilla hasta que se tornen de color castaño. Agregue los pimientos y fríalos hasta que se ablanden.

Agregue los tomates, el cilantro en polvo y la cúrcuma y fríalos un par de minutos.

Añada todos los demás ingredientes. Aminore el fuego y cueza unos 5 minutos más.

Preparación y cocción: 40 minutos



DAHI Yogur

4 litros de leche fresca
125 centilitros de yogur (un vasito: unos 125 gramos)

Caliente la leche hasta que hierva, revolviéndola de tiempo en tiempo. Así que hierva, retírela del fuego. Déjela enfriarse hasta que pueda mantener 10 segundos un dedo dentro de ella sin quemarse. Entonces agréguele el vasito de yogu y revuelva suavemente. Ponga la tapadera y envuelva la vasija en un muletón o paño gordo. Seguidamente colóquela en un lugar caliente o en un horno ligeramente calentado. Déjela reposar unas 4 ó 6

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

horas, hasta que se forme el yogur; póngala después en un lugar fresco.

No olvide guardar 125 centilitros de este yogur para la próxima ocasión. Si al cabo de algún tiempo el fermento comienza a debilitarse, utilice un yogur nuevo.

Le aconsejamos que no utilice una vasija de aluminio, porque el yogur sufre una reacción química indeseable en contacto con este metal.

Preparación y cocción: 4 ó 6 horas.



EL ARROZ

El arroz es el alimento principal de más de la mitad de la población mundial. En la India, en donde casi todos los habitantes comen arroz al menos dos veces al día, se ha elaborado una innumerable variedad de preparados, que difieren entre sí no sólo por la técnica de cocción, sino también por la mezcla del arroz con otros cereales, nueces, hortalizas o *panir*.

Existen numerosas variedades de arroz, adecuadas cada una a diferentes preparados. Así, el arroz largo y en especial el *basmati*, de granos finos; o el arroz perfumado de Tailandia, se recomienda para los platos salados, como el *pulau* y el *biryani*; para los platos azucarados es preferible utilizar el arroz redondo y mediano.

El arroz completo es un arroz descascarado, pero no blanqueado; es bien conocido por las personas que se preocupan de su salud. Puede utilizarse en todas las recetas sugeridas en nuestro libro; pero a causa del salvado que envuelve cada grano, habrá que agregar más agua y prolongar la cocción 15 ó 20 minutos más.

Cuando cueza el arroz, tenga en cuenta lo siguiente:

- Por cada persona, se requieren unos 50 gramos de arroz, que hay que lavar varias veces en agua hasta que ésta salga clara; finalmente escúrralo.

- Por cada taza de arroz, agregue dos tazas de agua y una cucharadita de sal.
- Después de dorarlo ligeramente, agréguele el agua y mezcle suavemente para que los granos no se peguen.
- Tape y déjelo hervir a fuego muy lento por 18 a 20 minutos, sin quitar la tapadera ni revolver.
- Destápelo para que el vapor escape durante algunos minutos; retire luego las especias en trozos, tales como las varitas de canela o las hojas de laurel, que suben a la superficie. Separe delicadamente los granos entre sí, con un tenedor, antes de servirlo.



CHAWAL Arroz sencillo

- 300 gramos de arroz
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- 25 gramos de mantequilla
- 2 cucharaditas de *ghi*
- 1 cucharadita de sal

En una cacerola, funda el *ghi* y luego dore el arroz previamente lavado y escurrido. Cuando se torne opaco, cúbralo de agua hirviendo, con sal –un volumen de agua doble que el del arroz–. Revuelva para que no se pegue; espere hasta que hierva; reduzca entonces el fuego y ponga la tapadera. Déjelo cocerse durante 15 a 20 minutos, hasta que el agua sea absorbida completamente.

EL ARROZ

Separe entre si los granos con un tenedor y sívalo con bastante mantequilla. El arroz se aviene bien con las hortalizas, las nueces y el *panir*.

Una forma todavía más simple de prepararlo, consiste en hervir el arroz ya lavado y escurrido, en un litro de agua con una o dos cucharaditas de sal. Diez o doce minutos después, el arroz debe estar listo, con los granos tiernos pero firmes. Póngalo entonces en un colador y déjelo escurrir. Los granos no deben aglutinarse ni pegarse, sino, por el contrario, separarse unos de otros

Preparación y cocción: 25 minutos.



NIMBU CHAWAL Arroz con limón

300 gramos de arroz
¾ litro de agua
25 gramos de mantequilla
1 cucharadita de *ghi*
3 hojas de laurel
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de cilantro en polvo
1 varita de canela
½ cucharadita de cúrcuma en polvo
el zumo de 2 limones
1 cucharadita de cilantro fresco, picado
sal

Primero lave y escurra el arroz. En *ghi* caliente, dore los granos de comino y la varita de canela y, seguidamente, las demás

especias. Agregue en seguida el arroz, dorándolo durante algunos minutos. Cuando se torne ligeramente opaco, viértale el agua hirviendo con sal. Déjelo hervir un minuto, revuélvalo a menudo raspando el fondo de la cacerola, disminuya el fuego y ponga la tapadera hasta que el arroz haya absorbido toda el agua.

Cuando el arroz esté listo, retire la varita de canela y las hojas de laurel y agregue la mantequilla y el zumo de limón. Antes de servirlo, adórnelo con cilantro fresco y finas rodajas de limón.

Preparación y cocción: 25 minutos.



PALAK CHAWAL Arroz con espinacas

- 300 gramos de arroz de grano largo
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- 250 gramos de espinacas frescas
- 120 gramos de cacahuets tostados y salados (optativo)
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimentón picante
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada sopera de *ghi*
- 1 cucharadita de cilantro en polvo, sal y pimienta

Lave el arroz y déjelo secarse. Lave tres veces las espinacas en agua con sal y escúrralas cuidadosamente.

En *ghi* caliente, dore rápidamente la guindilla, el laurel, el cilantro y el arroz. Agregue las espinacas, mezcle el conjunto y viértalo encima el agua hirviendo con sal. Cubra con la tapade-

EL ARROZ

ra y deje cocer a fuego lento hasta la completa absorción del agua. Al servirlo, puede decorar el arroz con cacahuetes.

Preparación y cocción: 25 minutos.



MATAR PULAU Arroz con guisantes y *panir*

300 gramos de arroz largo
100 gramos de guisantes frescos o congelados
100 gramos de *panir*
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de *ghi*
sal

Corte el *panir* en forma de dados o cubitos; dórelos en *ghi* y luego báñelos en suero sazonado con sal y cúrcuma. En una cacerola, caliente una cucharada de *ghi* y en él dore el arroz. Cuando éste adquiera un color ligeramente opaco, añádale el agua hirviendo, con sal. Ponga la tapadera y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente o hasta que el arroz se torne blando. Si emplea guisantes frescos debe incorporarlos al comienzo de la cocción y si son guisantes congelados, al final. Cuando el arroz haya absorbido toda el agua, mezcle cuidadosamente con la mantequilla común y los cubitos de *panir*. Finalmente decore con tomate y pepinos cortados en finas rebanadas.

Preparación y cocción: 30 minutos.



MASALA BHAT Arroz con especias

300 gramos de arroz
¾ de litro de agua
1 cucharadita de *ghi*
1 cucharadita de granos de comino
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
2 vainas de cardamomo
1 cucharadita de canela en polvo
2 guindillas machacadas
1 cucharadita de cilantro fresco picado
sal

Lave el arroz en un colador y déjelo escurrir durante 15 minutos. En *ghi* caliente, dore el comino, el jengibre y las guindillas, luego la canela, el cardamomo y el arroz. Dórelos durante algunos minutos; en seguida, viértalos encima el agua hirviendo con sal. Ponga la tapadera y deje cocer a fuego lento, hasta que toda el agua sea absorbida y el arroz esté tierno.

Dispóngalo en una bandeja y decórelo con cilantro fresco.



NARIAL CHAWAL Arroz con coco

350 gramos de arroz
200 gramos de azúcar
¾ de litro de agua
2 cucharadas soperas de *ghi*
150 gramos de coco fresco rallado

EL ARROZ

- 50 gramos de pistachos
- 50 gramos de nueces de anacardo (*acajú*) descortezadas o de almendras peladas
- 50 gramos de uvas pasas
- ½ cucharadita de cardamomo en polvo

Remoje el arroz durante una hora; después escúrralo cuidadosamente. Mientras, dore en *ghi* caliente los pistachos y las nueces de anacardo o las almendras, que triturará seguidamente. Dore también el coco rallado.

En otra vasija, dore rápidamente el arroz y añádale agua hirviendo azucarada. Tape y cueza a fuego lento. En mitad de la cocción, añada todos los otros ingredientes. Deje el arroz cocerse así, lentamente, a fuego lento, hasta que toda el agua sea absorbida.

Preparación y cocción: 30 minutos, más una hora de remojo.



DAHI BHAT Arroz con yogur

- 300 gramos de arroz
- ¾ de litro de agua
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 litro de yogur
- 1 cucharadita de *ghi*
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de granos de mostaza
- 2 guindillas machacadas
- sal

Lave el arroz y escúrralo bien. En *ghi* caliente, sofría los granos de mostaza, hasta que comiencen a saltar; después dore las guindillas y el jengibre. Agregue el arroz, después de haberlo dorado también; cúbralo de agua hirviendo, tape y déjelo cocerse así, a fuego muy lento, durante 18 a 20 minutos. Dos minutos antes del final de la cocción, agregue la mantequilla y el yogur. Sírvalo tibio o frío.

Es éste un preparado refrescante, muy popular en el sur de la India.

Preparación y cocción: 25 minutos



KESAR PANIR PULAU Arroz con azafrán y *panir*

- 300 gramos de arroz
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- 100 gramos de *panir* en forma de dados o cubitos
- 50 gramos de uvas pasas
- 50 gramos de almendras trituradas
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 3 pulgaradas de azafrán
- 2 cucharaditas de azúcar
- 50 centímetros cúbicos de leche ($\frac{1}{2}$ decilitro, unos 50 gramos)

Lave el arroz y luego escúrralo bien. Ponga las uvas pasas en una escudilla de agua tibia, para que se hinchen, durante unos 15 minutos. Disuelva el polvo de azafrán en leche caliente.

Mientras, funda la mantequilla en una cacerola grande, en la

EL ARROZ

que pondrá a dorar el arroz. Agregue también, delicadamente, las nueces de anacardo o las almendras, los trocitos de *panir* fritos y las uvas pasas escurridas. Tape y deje cocer lentamente hasta que el arroz haya absorbido el agua y la leche.

Preparación y cocción: 25 minutos, más 15 minutos de remojo.



SABYI PULAU Arroz con hortalizas

350 gramos de arroz
¾ de litro de agua
1 cucharada sopera de *ghi*
50 gramos de guisantes
50 gramos de judías verdes cortadas a lo largo
50 gramos de coliflor dividida en pequeñas porciones
50 gramos de zanahoria cortada en forma de dados
o cubitos
2 tomates cortados en cuartos
½ cucharadita de jengibre fresco rallado
2 guindillas verdes machacadas
½ cucharadita de cúrcuma en polvo
sal

Primero envuelva en una gasita, a la manera de una bolsita para té, las siguientes especias:

2 clavos (de olor)
1 cucharadita de comino en granos

- 1 cucharadita de cardamomo molido
- ¼ de cucharadita de asafétida
- 2 varitas de canela partidas en trocitos

Lave el arroz, remójelo 15 minutos, escúrralo. Machaque juntos el jengibre, las guindillas, las hojas de laurel y la cúrcuma. En *ghi* caliente sofría esta pasta aromática; luego agréguele todas las hortalizas, dorándolas 2 ó 3 minutos. Añada el arroz, dórelo unos minutos y luego viértale el agua hirviendo con la sal. Haga hervir otro minuto; seguidamente introduzca el saquito de especias, colgado de un hilo, en el preparado. Tape y cueza a fuego lento hasta que el arroz absorba toda el agua. Retire el saquito. Esparza cilantro fresco sobre el preparado y sirva éste con un entremés salado.

Preparación y cocción: 35 a 40 minutos.



BIRYANI Arroz florecido

- 300 gramos de arroz *bastami* o perfumado tailandés, o arroz de grano fino y largo
- ¾ de litro de agua
- 2 patatas peladas y cortadas en forma de dados o cubitos
- 200 gramos de guisantes
- 4 tomates pelados y machacados
- 3 cucharadas soperas de *ghi*
- 4 cucharadas soperas de cilantro fresco, picado
- 3 cucharaditas de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

EL ARROZ

- 2 cucharaditas de agua de rosas
- ¼ de litro de yogur
- 2 gramos de azafrán en polvo
- 3 cucharaditas de sal

En una cacerola grande, haga hervir el agua y vierta el arroz en forma de lluvia. En cuanto el agua vuelva a hervir, reduzca el fuego y tape. Deje entonces que el arroz se cueza 15 minutos.

Durante este tiempo, ponga a remojar el azafrán en polvo en un poco de leche caliente. Comience a preparar el aderezo aparte, hirviendo las patatas y los guisantes hasta que estén tiernos; luego escúrralos. En *ghi* caliente, sofría las especias en polvo y agregue los tomates, dejándolos que se deshagan. En mitad de la cocción, añada las hortalizas, el cilantro fresco, la sal y deje cocer hasta que toda el agua se evapore.

Mezcle bien el yogur, el agua de rosas y la leche azafranada al arroz. Cubra el fondo de un molde con la mitad del arroz; sobre éste distribuya una capa de hortalizas; finalmente una nueva capa de arroz. Cúbralo con una hoja de aluminio o estaño y póngalo en el horno caliente durante media hora.

Preparación y cocción: 45 minutos.



SOPAS Y LEGUMBRES

El ser humano no necesita de las carnes, los huevos ni el pescado para nutrirse de las proteínas indispensables, porque de éstas existe una abundante provisión en la leche, el *panir*, varios frutos secos y las legumbres en general –lentejas, guisantes, judías, garbanzos, habas, *dhal*, etc.– *Dhal* es el nombre que en la India se da a ciertas legumbres peladas y partidas. En esta sección de nuestro libro encontrará recetas de sopas preparadas con las 4 variedades más comunes de *dhal*. Si no le es posible obtenerlas, en las mismas recetas se recomiendan las legumbres que, siendo fáciles de obtener en España, substituyen perfectamente a las correspondientes variedades de *dhal*. En la India es raro que se sirva una comida sin alguna forma de *dhal*: con arroz en el *kitri* o el *sambar*, frito y salado en los *bharats* y en el relleno de los *katchoris*, en diferentes formas de galletas, panes u hojuelas tales como las *crêpes* y los *papadams*, o en sopas.

Las sopas son tan apreciadas en la India como en Occidente; en este libro se le ofrecen algunas que son especialidades preferidas en nuestros restaurantes y pueden servirse con cualquier comida.

Los garbanzos se consumen generalmente por la mañana, acompañados de jengibre rallado. Siendo una fuente extraordinaria de energía, una moderada cantidad de garbanzos refuerza el poder nutritivo de una dieta vegetariana.

DHAL TARKARI Puré de soja con hortalizas

250 gramos de *mung dhal*, guisantes partidos o soja verde remojados toda la noche
2 litros de agua
100 gramos de hortalizas variadas (coliflor, apio, tomate, zanahoria, col, patata, etc.)
2 cucharadas soperas de *ghi*
2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
½ cucharadita de comino entero
1 cucharadita de jengibre rallado
1 varita de canela
4 hojas de laurel
2 guindillas machacadas
1 cucharada soperas de mantequilla
½ cucharadita de asfatita
sal

Hierva el *dhal*, el laurel y la canela en una cacerola grande. Cuando se forme espuma, quítela y agregue la cúrcuma y la mantequilla (esto impedirá que la espuma vuelva a formarse); después tape parcialmente la cacerola.

Al cabo de 20 ó 30 minutos, el *dhal* comenzará a transformarse en puré (si utiliza soja verde, cuézala por más tiempo, porque la cubierta del grano le impide romperse); agréguele entonces las hortalizas, cortadas en forma de dados y siga cocinando hasta que se ablanden. Revuelva de tiempo en tiempo.

En un poco de *ghi* caliente, dore los granos de comino, los pimientos machacados, el jengibre, después el asfatita. Vierta entonces, de una vez, esta *masala* en el *dhal*, cuidándose de las

salpicaduras. Si le parece que el *dhal* está muy espeso, puede diluirlo con un poco de agua o –¿por qué no?– con leche o nata líquida.

Sírvalo muy caliente con arroz o pan, habiéndole quitado las hojas de laurel y la varita de canela. Si lo quiere más cremoso, bátalo. Puede también adornarlo con *panir* frito, cortado en forma de dados o cubitos.

Preparación y cocción: 30 a 40 minutos.



GUDYARATI URAD DHAL *Dhal* con yogur y especias

200 gramos de *urad dhal* limpio y lavado –o de judías blancas–
2 litros de agua
¼ de litro de yogur
1 cucharada sopera de *ghi*
1 cucharada sopera de azúcar
1 cucharadita de granos de mostaza
¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo
2 guindillas machacadas
6 hojas de laurel (o de nima)
sal

En una cacerola grande, hierva el agua con el *dhal*, las hojas de laurel y la sal. Cubra con la tapadera unas $\frac{3}{4}$ partes de la boca de la cacerola y deje que siga hirviendo, suavemente, hasta que el *dhal* esté bastante blando.

Si a falta de *dhal* emplea judías blancas, deberá haberlas

mantenido en remojo toda la noche. Cuézalas después durante 45 minutos. Cuando estén ya blandas, conviértalas en puré con la batidora eléctrica. Condiméntelas en la forma antedicha para el *dhal*.

Cuando el preparado de *dhal* –o de judías– esté ya casi listo, sofría en *ghi* los granos de mostaza y luego las guindillas machacadas. Agregue esta *masala* al *dhal* –o a las judías– y agregue también el yogur y el azúcar. Mezcle bien.

Si le parece que el preparado ha quedado demasiado espeso, agregue un poco de agua y déjelo cocer a fuego lento unos minutos más.

Preparación y cocción: entre 45 minutos y una hora.



TAMATAR TUR DHAL *Tur dhal* con tomates

250 gramos de *tur dhal* limpio y lavado o de lentejas peladas, enteras

200 gramos de tomate troceado

1 cucharada sopera de *ghi* o de mantequilla

1 guindilla partida en dos

1 cucharadita de jengibre fresco, rallado

1 cucharadita de granos de comino

½ cucharadita de asfatita

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

1 cucharadita de cilantro en polvo

1 cucharadita de azúcar morena

1 cucharada sopera de cilantro fresco

2 cucharaditas de sal

Remoje el *dhal* durante 1 ó 2 horas. Escúrralo y sofríalo en *ghi* o mantequilla. Cuando el *dhal* desprenda su aroma, agréguele los 2 litros de agua caliente, la cúrcuma y la sal. Mezcle, coloque la tapadera cubriendo a medias y deje hervir hasta que los granos estén blandos.

En mitad de la cocción, agregue los tomates, la guindilla y el azúcar. Cuando el preparado esté bien cocido, sofría aparte en los granos de comino, el jengibre, la asfatita y las especias en polvo. Cuando estas últimas desprendan su aroma y se tornen ligeramente opacas, agréguelas al *dhal* –o las lentejas–, mezclando bien y deje cocer unos cuantos minutos más. Adorne con cilantro fresco picado.

Preparación y cocción: unos 45 minutos o una hora.



YAGANNATH PURI CHANNE KI DHAL Sopa dulce de *dhal*

- 200 gramos de *channa dhal* limpio y lavado o de garbanzos
- 2 litros de agua
- 5 tomates en trozos
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de *ghi*
- 2 cucharadas soperas de coco
- 2 cucharadas soperas de azúcar morena
- 2 cucharaditas de melaza
- 1 cucharadita de pimienta negra entera
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- ½ cucharadita de asfatita en polvo
- 1 cucharadita de granos de comino
- 4 hojas de laurel o de *curry*

Hierva el agua. Agréguele el *dhal* –o los garbanzos– y las hojas de laurel –o de *curry*– y cueza a fuego vivo. Revuelva de tiempo en tiempo mientras dure la cocción. Si se forma espuma, quítela. Cubra a medias la cacerola con la tapadera y siga cocinando hasta que los granos se ablanden. Si emplea garbanzos la cocción deberá prolongarla unos 30 a 45 minutos, para ablandarlos; entonces podrá o machacarlos ligeramente o dejarlos enteros. Agregue los tomates, la mantequilla y la sal y continúe cocinando hasta que los tomates desaparezcan entre los granos.

Aparte, sofría en el *ghi* la pimienta, el comino, el jengibre, el coco y el asfatita. Agregue esta *masala*, como también la melaza y el azúcar, al *dhal* –o a los garbanzos– y siga cocinando unos segundos más. Sírvalo enseguida, preferentemente con arroz.

Preparación y cocción: 40 a 50 minutos.



MILI YULI SABYI KA SUP Sopa de hortalizas

400 gramos de hortalizas lavadas y cortadas en finos trozos (apio, hinojo, patatas, zanahorias, hortalizas verdes, etc.)
¼ de litro de leche o nata líquida
25 gramos de mantequilla
4 hojas de laurel
1 cucharadita de cilantro en polvo
½ cucharadita de asfatita y sal

Hierva las hortalizas, con las hojas de laurel, en una cantidad de agua al doble de su propio volumen. Agregue el cilantro en polvo y el asfatita. En el momento de servirla, agregue la man-

requilla y la leche o nata líquida.

Preparación y cocción: 30 minutos



TAMATAR KA SUP Sopa de tomates

- 6 tomates grandes
- 25 gramos de mantequilla
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- $\frac{1}{2}$ litro de nata líquida o leche
- 1 cucharadita de *ghi*
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de asfatita
- 1 cucharada sopera de tomillo
- 1 cucharada sopera de cilantro en polvo
- sal y pimienta

Después de lavarlos, deshaga los tomates en el agua triturándolos. Sofría la asfatita y viértala en el agua juntamente con el tomillo. Reduzca a fuego mediano durante 25 minutos. Agregue entonces la nata o la leche; 10 minutos antes de terminar la cocción, añada el cilantro. Un momento antes de servirla, agregue la sal, la pimienta y un buen trozo de mantequilla. Si quiere una sopa más espesa, añádale una cucharada sopera de “Maicena” (fécula de maíz), previamente disuelta en un poco de agua.

Preparación y cocción: de 30 a 40 minutos.



CHANNA MASALA Ensalada de garbanzos

240 gramos de garbanzos
1 limón (el zumo de éste)
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de asfatita
sal

Remoje los garbanzos durante toda la noche (si no ha podido remojarlos, hágalos hervir 30 ó 45 minutos en agua con una cucharadita de bicarbonato de soda). Hiérvalos en agua durante 45 minutos, hasta que se ablanden. Luego de escurrirlos bien, agrégueles el zumo del medio limón, el asfatita y el jengibre rallado. Finalmente, sazónelos con sal y pimienta.

Preparación y cocción: 45 minutos, más una noche de remojo.



CHANNA RAITA Garbanzos con yogur

300 gramos de garbanzos
200 gramos de yogur
1 cucharadita de *garam masala*
½ cucharadita de asfatita
sal y pimienta

Primero limpie y lave los garbanzos y póngalos en remojo toda la noche, en ½ litro de agua. En la misma agua en la que se han remojado, cuézalos, con la tapadera puesta, hasta que que-

den blandos. Escúrralos y agrégueles el yogur con las especias.

Preparación y cocción: 45 minutos, más una noche de remojo.



CHANNA AUR SIMLA MIRCH Garbanzos con pimientos

300 gramos de garbanzos
1 pimiento verde
 $\frac{3}{4}$ de litro de agua
2 cucharadas de semillas de comino
1 cucharadita de jengibre rallado
2 cucharadas soperas de *ghi*
2 guindillas machacadas
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma en polvo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de asfatita
el zumo de un limón
sal y pimienta

Remoje los garbanzos toda la noche. En la misma agua cuézalos unos 40 minutos, hasta que se ablanden; luego escúrralos. En un poco de *ghi* caliente dore el jengibre rallado, las guindillas machacadas y luego las demás especias. Cuando esta *masala* (mezcla de especias) comience a humear, agréguele el pimiento verde y siga sofriendo.

Al cabo de unos 5 minutos, agréguele los garbanzos escurridos y siga sofriendo unos 10 minutos más, revolviendo con frecuencia; si lo desea más jugoso, agregue 2 ó 3 tomates troceados.

Finalmente agregue el zumo de un limón.

Preparación y cocción: 50 minutos más una noche de remojo.



SAMBAR Sopa de *dhal* con hortalizas

200 gramos de *mung dhal* –o bien guisantes partidos, lentejas peladas o *tur dhal*– seleccionado y lavado.
1 litro y medio de agua
400 gramos de hortalizas surtidas –berenjena, calabaza, judías verdes, etc.–
30 gramos de pulpa de tamarindo
30 gramos de coco rallado
2 cucharadas soperas de *ghi*
2 cucharaditas de cilantro en polvo
1 cucharadita de granos de mostaza
1 cucharadita de pimentón picante o
dos guindillas finamente troceadas.
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
2 cucharaditas de sal

Lave el *dhal*. Hiérvalo en agua sazonada con sal hasta que se ablande. Mientras, macere el tamarindo machacándolo en medio vaso de agua caliente, cuélelo y agregue el líquido al *dhal* (a falta de tamarindo, agregue el zumo de un limón al final de la cocción).

Saltee los granos de mostaza en el *ghi* caliente. Agrégueles las especias y el coco rallado y dórelas también. Agregue las hortalizas, sofríendolas unos 5 minutos. Vierta el conjunto en la sopa de *dhal*.

Revolviendo de vez en cuando, continúe la cocción hasta que las hortalizas se ablanden.

Sírvalo caliente, acompañado de *dhosas* o arroz. Este preparado de *dhal* puede tomarse bien líquido o algo espeso, según se quiera.

Preparación y cocción: de 30 a 40 minutos.



KITCHRI Potaje de arroz con *dhal*

- 250 gramos de arroz lavado y escurrido
- 250 gramos de *mung dhal* –o bien guisantes partidos o soja– lavado y escurrido
- ¼ de coliflor o col troceada
- 3 tomates troceados en cuartos
- 2 patatas pequeñas, peladas y troceadas en forma de cubitos cuadrados o dados
- 50 gramos de mantequilla
- 2 guindillas machacadas
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de asfatita
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado
- sal y pimienta

En agua sazonada con sal y cúrcuma, hierva el *dhal* hasta que se ablande. Agregue entonces el arroz y las hortalizas, ponga la tapadera y reduzca la intensidad del fuego.

Continúe la cocción hasta que todos los ingredientes estén

debidamente cocidos. Revuelva de tiempo en tiempo; si el *kitchri* se espesase demasiado, agréguele un poco de agua.

En un poco de *ghi* caliente, dore las guindillas machacadas y el jengibre y luego las otras especias, mezclándolas todas. Vierta esta *masala* en el *kitchri*. Revuelva con suavidad. Antes de servir el *kitchri*, disuelva en él un trozo grande de mantequilla.

Decórelo con cilantro fresco.

Preparación y cocción: 30 a 40 minutos.



LOS PANES

Aunque se elaboran más fácil y rápidamente que el pan con levadura de los países occidentales, los panes indios son de una variedad sorprendente en cuanto a sabor y modo de prepararlos. El pan común, el de todos los días, llamado *chapati*, se hace de harina integral, se cuece en una sartén seca y, finalmente, se infla al someterlo a la acción directa de una llama. Las *parathas* se componen de los mismos ingredientes que el *chapati*, aunque con una mayor cantidad de *ghi* o mantequilla se elaboran como un hojaldre. Los *puris* son más ligeros, más delicados; se hacen con harina blanca o con harina integral; se inflan como globos al freírlos. Las *doshas* se componen de harina de trigo y de arroz; se cuecen como hojuelas y pueden rellenarse, por ejemplo, con puré de patatas y especias. Es verdad que la confección de estos panes requiere cierta destreza en el empleo del rodillo de amasar; pero no se desanime, pues la destreza la adquirirá rápidamente con la práctica.

PURIS Galletas fritas de trigo

250 gramos de harina de trigo

1 cucharada sopera de *ghi*

1 pizca de sal
ghi para freír

En un cuenco o tazón, mezcle la harina, el *ghi* y la sal. Agregándoles agua tibia poco a poco, amáselos hasta lograr una pasta suave, firme y homogénea. Cúbrela con un paño húmedo y déjela en reposo treinta minutos.

Unte de mantequilla la superficie de trabajo y el rodillo de amasar. Haga de la masa bolas de 4 centímetros de diámetro; aplánelas con el rodillo para darles la forma de galletas o tortitas redondas. Con la práctica aprenderá cómo hacerlas cada vez mejor. Deslícelas una a una en el *ghi* muy caliente. Cuando suban a la superficie, con el dorso de la espumadera manténgalas sumergidas hasta que se inflen como globos. Vuévalas con rapidez y déjelas dorarse un momento. Sáquelas y colóquelas de canto para que escurran.

Cuando los *puris* se preparan con harina integral o con una mezcla de harinas, integral y blanca, saben mejor pues tienen a la vez el sano sabor de los *chapatis* y la suavidad de los *puris*. La preparación y la cocción no cambian.

Hay otra clase de *puris*, muy sabrosos, llamados *masala puris*, hechos de pasta con especias. La masa puede ser de harina blanca o bien de harina integral. Bastará con agregarle media cucharadita de comino en grano, un cuarto de cucharadita de cúrcuma y 2 pulgaradas (pellizcos) de pimienta de Cayena.

Preparación: 10 minutos más 30 minutos de reposo.

Cocción: 3 minutos por cada *puri*.



CHAPATIS Tortas a fuego vivo

250 gramos de harina integral de trigo
50 gramos de mantequilla fundida
1 cucharadita de sal
un poco de agua tibia

En un recipiente hondo mezcle poco a poco la harina, la sal y el agua. Amase la pasta unos diez minutos, hasta que esté suave y firme. Cúbrala con un paño húmedo y déjela reposar unos 30 minutos (mejor toda la noche: los *chapatis* resultarán aún más ligeros y crujientes)

Enharine la superficie de trabajo. Divida la masa en bolas de unos 4 centímetros de diámetro y aplánelas con el rodillo de amasar, para darle la forma de tortas redondas, de unos 15 centímetros de diámetro y unos 3 milímetros de espesor.

En una sartén muy caliente, de hierro fundido o de fondo grueso, ponga cada torta y al cabo de 1 ó 2 minutos, antes de que se quemé, de le vuelta con rapidez; retírela al cabo de uno o dos minutos más. Cójala con unas pinzas y expóngala a una llama de fuego vivo; se inflará como un globo de inmediato.

El mismo efecto puede lograrse de otro modo: En vez de exponer el *chapati* a la llama, póngalo de nuevo en la sartén y presiónelo hacia su propio centro, en los bordes, con las manos protegidas por un paño; lo verá inflarse sorprendentemente.

Cuando todos los *chapatis* estén cocidos, úntelos de mantequilla; manténgalos calientes envolviéndolos en un paño.

Si coordina bien las operaciones, podrá terminar de amasar un *chapati* mientras el anterior esté cociéndose.

En esta forma podrá hacer un *chapati* cada dos o tres minutos.

Preparación: 15 minutos más 30 minutos de reposo.

Cocción: 2 ó 3 minutos por cada *chapati*.



PARATHA Tortas de harina, fritas

250 gramos de harina integral

100 gramos de *ghi* –o mantequilla común–

agua tibia

sal

Prepare la masa como para hacer *chapatis* (consulte la receta de éstos). Divídala en bolas de unos 4 centímetros de diámetro. Ponga al alcance de su mano el *ghi* o la mantequilla común calentada para que esté líquida. Enharine el rodillo de amasar y la superficie de trabajo.

Con el rodillo, aplane cada bola de masa dándole la forma de una torta cuadrada algo gruesa. Úntela de *ghi* o mantequilla común.

Dóblela dos veces consecutivas, uniendo cada vez dos ángulos o esquinas opuestos; el resultado será un triángulo de 4 láminas u hojas, un tanto demasiado grueso. Adelgácelo aplanándolo con el rodillo, resultará así más fino y extendido.

En la sartén, untada de mantequilla sofría cada *paratha* o triángulo unos 2 minutos por cada lado, untando de mantequilla el lado de arriba, antes de darle la vuelta.

Las *parathas* tardan más que los *chapatis* en cocerse; pero hay que estar muy alerta para que no se quemen. Cubriéndolos con un paño pueden conservarse calientes.

Preparación y cocción: 20 minutos más 5 minutos por *paratha*.



ALU PARATHA Empanadillas de patatas, fritas

Para el relleno:

- 3 patatas de tamaño mediano
- 3 cucharadas soperas de *ghi*
- 2 cucharaditas de cilantro fresco, picado.
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- ½ cucharadita de comino en grano
- ¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ de cucharadita de pimentón picante
- el zumo de un limón
- sal

La pasta:

Prepárela igual que para los *chapatis* y *parathas*.

El relleno:

Hierva las patatas con piel. Cuando estén cocidas, pélelas y muélalas. En *ghi* caliente, dore el comino y el jengibre, y luego, agregándolos, también la cúrcuma y el pimentón picante. Mezcle esta *masala* con el puré y cueza de nuevo 2 ó 3 minutos. Finalmente agréguele la sal y el zumo de limón.

Con la ayuda del rodillo de amasar, haga de la pasta tortas de mediano espesor, unte cada una de mantequilla y póngale en el centro una cucharada soperas del relleno, cerrándola con los

dedos. Enharine esta *paratha* rellena y oprímala con suavidad entre las palmas de las manos, para aplanarla. Con el rodillo, aplánela aún más, para que quede tan delgada como sea posible sin romperla.

En una sartén con *ghi* –o con mantequilla común– dore la *paratha* por ambos lados. Sírvala caliente, acompañada de un plato de hortalizas, de una *raita* o de yogur.

La composición del relleno puede variarse. Por ejemplo, en vez de patatas pueden emplearse guisantes machacados y/o espinacas cocidas.

Preparación y cocción: 30 minutos.



DOSHA Empanadillas de patatas y especias

- 250 gramos de harina de arroz
- 3 cucharadas soperas de harina de *urad dhal* –o de soja–
- ½ cucharadita de azúcar moreno
- ½ cucharadita de levadura artificial
- 2 guindillas machacadas (pueden suprimirse)
- 1 cucharadita de sal
- ghi* para freír

En un tazón mezcle bien todos los ingredientes, batiéndolos mientras les vierte agua, hasta obtener una pasta semilíquida de *crêpes*. Déjela en reposo unos 30 minutos.

Unte de *ghi* –o de mantequilla común– una sartén gruesa; caliéntela bastante. Viértale una cucharada soperas de la pasta extendiéndola con rapidez. Pronto la *crêpe* se despegará. Dele la

vuelta entonces para que se dore por la otra cara.

El relleno puede prepararse con los siguientes ingredientes:

- 5 patatas de tamaño mediano
- 1 cucharada soper de coco rallado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas soperas de *ghi*
- 1 cucharadita de granos de mostaza
- 1 cucharadita de cominos enteros
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ de cucharadita de pimentón picante
- sal

Hierva las patatas; luego pélelas y muélalas. Con unas gotas de agua mezcle el coco rallado, el pimentón y el jengibre para hacer una *masala* en pasta. En *ghi* caliente dore las demás especias. Mézclelas con las patatas molidas y con la *masala* en pasta y cueza el conjunto unos 5 minutos: éste será el relleno. Ponga un poco de este relleno sobre cada *crêpe* y dóblela envolviéndolo. Fríala por un solo lado en una sartén con abundante mantequilla hasta que se torne dorada y crujiente. Sírvala caliente.

Preparación: 10 minutos más 30 minutos de reposo.

Cocción: 4 minutos por *dosha*.



ATA DOSHA Crêpes de harina integral

- 300 gramos de harina integral
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado

1 guindilla verde finamente troceada
1 pizca de levadura artificial
1 pizca de sal
agua

En una ensaladera mezcle todos los ingredientes, agregando suficiente agua para que resulte una pasta de *crêpes*. Prepárela y fríala como se explica en la primera parte de la receta anterior sobre la *dosha*. Las *ata doshas* resultantes sirvalas calientes, con *chatni* o yogur.

Preparación: 10 minutos más 30 minutos de reposo

Cocción: 5 minutos por cada *dosha*.



PUDLA Tortas fritas de harina de garbanzos

150 gramos de harina de garbanzos
150 gramos de tomates troceados
1 cucharadita de comino en grano
¼ de cucharadita de asfatita
½ cucharada de jengibre fresco finamente rallado
2 pizcas de pimienta
sal
mantequilla
agua tibia
zumo de limón

En un cuenco grande, mezcle la harina de garbanzos cernida, el comino en grano, la asfatita, la pimienta y la sal. Agregue

agua poco a poco, batiendo la mezcla hasta que se forme una pasta homogénea. Agréguele entonces el tomate troceado y el jengibre. La pasta debe resultar un poco más espesa que la pasta para *crêpes*. Si ha quedado demasiado líquida, agréguele un poco más de harina.

Caliente un trozo de mantequilla en una sartén. Vierta en ella dos cucharadas soperas de pasta, extendiéndola rápidamente mediante un movimiento circular con el reverso de la cuchara. El diámetro de la *crêpe* debe ser de unos 10 centímetros. Fríala unos tres minutos por cada lado, agregando cada vez un poco de mantequilla.

Las *pudlas* deben resultar doradas, con algunas manchas oscuras. Rocéles zumo de limón y sírvalas calientes con yogur o con una ensalada de verduras.

Preparación: 15 minutos

Cocción: 6 minutos por cada pudla.



BESAN ROTI Tortillas de harina de garbanzos

150 gramos de harina integral

150 gramos de harina de garbanzos

15 centilitros de agua tibia (150 gramos)

1 cucharada soperas de *ghi* –o mantequilla común–

4 cucharadas soperas de cilantro –o de espinacas– fresco y finamente picado

½ cucharadita de comino en grano

½ cucharadita de pimienta negra machacada

¼ de cucharadita de pimentón picante y una pizca de sal.

Mezcle las dos harinas, la sal y la pimienta. Agrégueles el *ghi* –o la mantequilla común– y todas las especias. Agregue el agua poco a poco, amasando hasta obtener una pasta homogénea, lisa y elástica. Cúbrela con un paño húmedo y déjela en reposo una hora o más. Divida la pasta en bolas de unos 4 centímetros de diámetro.

Enharine la superficie de trabajo y el rodillo; con éste aplane y extienda cada bola, convirtiéndola en una torta redonda. En una sartén de fondo grueso, untada de mantequilla, dore las tortas por ambos lados.

Los *besan roti* van muy bien con yogur o con un *curry* de hortalizas.

Preparación: 15 minutos más 1 hora de reposo.

Cocción: 8 minutos por cada *roti*.



BHATHURA Tortas fritas de harina integral

- 150 gramos de harina blanca
- 375 gramos de harina integral
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- 2 cucharaditas de azúcar en polvo
- 15 centilitros (unos 150 gramos) de yogur
- 12 centilitros (unos 120 gramos) de agua tibia
- 1 cucharada de *ghi*

Mezcle el yogur, el azúcar, la levadura y la harina blanca. Cubra la mezcla con un paño y déjela en reposo toda la noche

en un lugar caliente, para que fermente.

Al día siguiente, mezcle la harina integral con la sal, la cucharada de *ghi* y luego el agua tibia, que añadirá poco a poco, amasando sin cesar. Añada esta masa a la mezcla fermentada de yogur y harina que preparó la víspera, amasándolas bien para que la pasta resultante quede bien homogénea. Cúbrala con un paño húmedo y déjela en reposo.

Divida esta pasta en bolas de unos 4 centímetros de diámetro. Extiéndalas con el rodillo, transformándolas en tortas de unos 12 centímetros de diámetro. Fríalas una a una, manteniéndolas sumergidas en *ghi* caliente hasta que se inflen y doren bien. Sáquelas entonces del *ghi* y escúrralas.

Sírvalas tibias, acompañadas, por ejemplo, de *chatni* o de un *curry* de hortalizas.

Preparación: (la víspera) 10 minutos más una noche de reposo; (el mismo día) 10 minutos más 2 ó 3 horas de reposo.

Cocción: 5 minutos por cada *bhathura*.



MATTHI *Crêpes* Indias

300 gramos de harina

2 cucharadas de *ghi* –o mantequilla común–

½ cucharadita de levadura artificial

ghi para freír

2 cucharadas soperas de *carvi* (semillas de alcaravea) –o de sésamo (ajonjolí)–

17 centilitros (170 gramos) de agua fría

COCINA AYURVÉDICA

En un cuenco, mezcle la harina, las semillas de alcaravea, —o sésamo—, la sal, la levadura y el *ghi*. Agregue agua poco a poco, hasta que se forme una pasta de consistencia como la de masa para tarta.

Con el rodillo, extienda la masa de modo que quede de ½ centímetro de espesor. Divídala en tiras de 5 centímetros de largo, dórelas en *ghi* caliente.

Preparación y cocción: 15 minutos



LAS HORTALIZAS

La cantidad y gran variedad de platos de la cocina vegetariana de la India no tiene igual en el mundo. Su arte de cocinar las hortalizas proviene de una cultura espiritual, donde la vida se desarrollaba en armonía con las leyes de Dios y donde las personas virtuosas preparaban manjares dignos de ser ofrecidos al Señor. El sabor de los platos indios de hortalizas satisface los gustos más exigentes y convence a muchos de que el dejar de comer carne, es menos difícil de lo que parece.

Las recetas de este capítulo le enseñarán a transformar las más humildes hortalizas en manjares aromáticos. A la patata se la califica la “reina de las hortalizas”, por la multiplicidad de posibles presentaciones culinarias. La berenjena y la coliflor –ambas muy apreciadas– se emplean en la alimentación védica, como también se emplean las espinacas, las judías verdes, y los guisantes.

Las hortalizas se cuecen ya sea al vapor, al horno, al baño maría o a la sartén, para que puedan conservar su valor nutritivo y su aroma. Si quiere cocerlas en agua, sofríalas siempre en *ghi* –o mantequilla común– antes de servir las. Puesto que una cocción prolongada disminuye el valor nutritivo de las hortalizas, retírelas de la lumbre tan pronto como se ablanden. Finalmente, recuerde que es conveniente consumir las hortalizas lo más frescas posible.

ALU PUL GOBHI SABYI Coliflor y patatas en salsa rubia

- 1 coliflor de tamaño mediano
- 2 patatas medianas, peladas y troceadas
- 2 tomates cortados en rodajas
- 50 gramos de mantequilla
- 4 cucharadas soperas de harina
- ½ litro de leche
- 1 cucharadita de cilantro fresco finamente picado
- ½ cucharadita de nuez moscada, rallada
- sal y pimienta

Cueza al vapor las patatas y la coliflor. Mientras, prepare la salsa rubia, dorando la harina en la mantequilla caliente. Cuando comience a dorarse, agréguele la leche, la nuez moscada, la sal, la pimienta y siga cociéndola así, revolviendo de continuo, hasta que resulte una salsa algo espesa.

Sirva las patatas con la coliflor, cubiertas de salsa rubia, adorne con el cilantro y las rebanadas de tomate.

Preparación y cocción: 20 minutos.



ALU PUL GOBHI AUR PAN IR SABYI Coliflor y patatas con *panir*

- 4 patatas peladas cortadas como dados
- 1 coliflor mediana troceada en cabezuelas
- 250 gramos de *panir* en forma de dados
- 1 cucharada soperas de *ghi*
- 40 gramos de jengibre fresco rallado

LAS HORTALIZAS

- 20 centilitros (200 gramos) de agua
- 2 guindillas
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- ½ cucharadita de granos de mostaza
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de *garam masala*
- ½ cucharadita de asfatita
- ¼ de cucharadita de clavo en polvo
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida

En el *ghi* caliente, saltee los granos de mostaza. Cuando comiencen a saltar, agregue las hojas de laurel, las guindillas machacadas, el jengibre rallado y dórelos un minuto. Añada todas las especias en polvo, excepto la *garam masala*, y agua. Cuando hierva, ponga la tapadera y cueza a fuego lento para obtener la *masala* líquida.

Mientras, fría los dados de patatas sumergiéndolos en *ghi* caliente; cuando se doren retírelos y escúrralos. A continuación haga lo mismo con las cabezuelas de coliflor y los dados de *panir*. Cuando las patatas y la coliflor y el *panir* se hayan dorado y escurrido, agrégueles la *masala* líquida y la sal. Mezcle bien y hierva a fuego lento unos instantes más.

Al ir a servirlos, adórnelos con cilantro fresco y sazónelos con la cucharadita de *garam masala*.

Preparación y cocción: 30 minutos



ALU GOURANGA Tarta dorada de patatas

- 10 patatas
- $\frac{3}{4}$ de litro de nata líquida
- 100 gramos de mantequilla
- 200 gramos de *panir* fresco
- 50 gramos de leche en polvo
- 25 gramos de cilantro fresco, lavado y picado
- 3 cucharadas soperas de cilantro en polvo
- 2 cucharaditas de asfatita
- 4 cucharaditas de sal

Haga el *panir* como se indica en la receta correspondiente.

Pele, lave y corte en rodajas las patatas. Unte con mantequilla una fuente de material refractario (pírex, por ejemplo), cubra el fondo con rodajas de patatas. Espolvoréelas ligeramente con asfatita, cilantro fresco, cilantro en polvo y sal. Complete esta primera capa rociándola además con unos 60 gramos de *panir* desmenuzado y unos 30 gramos de trocitos de mantequilla y cubriéndola con unos 200 gramos de nata líquida.

Sobre la primera capa, ponga una segunda capa igual a la primera.

Sobre la segunda capa, ponga una tercera capa igual a la primera y la segunda, con la sola diferencia de que debe contener más *panir* (unos 80 gramos), más nata (unos 350 gramos) y más mantequilla (unos 40 gramos)

Sobre la tercera capa, espolvoree la leche en polvo.

Cubra la tarta así formada con papel de estaño o de aluminio y póngala 30 minutos en el horno caliente; pero cuando hayan transcurrido 20 minutos, retire el papel metálico, para que se

forme una costra dorada.

Preparación y cocción: 45 minutos.



TAMATAR PANIR MALAI Migas de *panir* con tomates sofritos

- 8 litros de leche entera
- 7 ó 9 cucharadas soperas de zumo de limón
- 2 tomates medianos, cada uno cortado en 8 trozos iguales
- 1 litro de nata líquida
- 2 cucharadas soperas de *ghi*
- 2 cucharadas soperas de cilantro –o de perejil– fresco
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra machacados
- 1 cucharadita de sal

Caliente la leche; cuando hierva, agréguele el zumo de limón. Cuando se forme el *panir*, retírelo del fuego y deje en reposo 10 minutos. Vierta la cuajada en una muselina o gasa cuadrada, pásela bajo un chorro de agua fría unos 5 ó 10 segundos y déjela luego escurrir 10 minutos, colgando la muselina, como un saquito, de sus 4 puntas unidas. Al cabo de unos 10 minutos, saque de este saquito la cuajada y espere a que se enfríe; cuando esté tibia, divídala en trocitos de unos 2 centímetros.

En una sartén, caliente las 2 cucharadas de *ghi* y sofría los granos de comino; cuando estén dorados, agregue los 16 trozos de tomate y, cuidando de que no se rompan, sofríalos hasta que

la piel se separe de la pulpa. Mézclelos entonces suavemente con los trocitos de cuajada, espolvoréelos la cúrcuma y la sal, y déjelos cocerse un minuto.

Retire la sartén del fuego, vierta el contenido en una fuente, cúbralo con la nata, espolvoréele la pimienta negra, revuelva suavemente y sirva caliente, adornado con el cilantro –o el perejil– fresco, picado. Este plato es rico en proteínas, delicioso cuando se sirve acompañado de *puris* en el desayuno o como una comida ligera.

Preparación y cocción: 30 minutos.



PHANSI KHADI Judías verdes con *khadi*

300 gramos de judías verdes
¼ de litro de yogur
agua
70 gramos de harina de garbanzos
1 cucharadita de granos de mostaza
1 cucharada sopera de *ghi*
½ cucharadita de jengibre rallado
¼ de cucharadita de pimienta de Cayena
1 cucharadita de asfatita
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
sal

Hierva las judías verdes en agua con un poco de sal, hasta que se ablanden.

Prepare el *khadi* (la salsa) calentando en una cacerola grande

LAS HORTALIZAS

½ litro de agua; cuando hierva, agréguele el ¼ de litro de yogur y los 70 gramos de harina de garbanzos. Cuando vuelva a hervir, reduzca el fuego.

En un poco de *ghi* caliente, saltee los granos de mostaza, cuando comiencen a saltar, agrégueles la pimienta de Cayena, el jengibre y finalmente la asfatita. Agregue esta *masala*, como también la cúrcuma, el azúcar, el zumo de limón y la sal al *khadi* (la salsa); hierva el conjunto unos 5 minutos, revolviéndolo de vez en cuando.

Escorra las judías verdes, viértalas en el *khadi* y siga cocinando unos 5 minutos más. El *khadi* sirve también para acompañar a cualquier plato de hortalizas e incluso al arroz.

Preparación y cocción: 30 a 40 minutos.



ALU PUL GOBHI CURRY Patatas y coliflor fritas, con especias

- 1 coliflor cortada en cabezuelas
- 4 patatas medianas, peladas y cortadas
- ¼ de litro de yogur
- ghi* para la fritura
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- ½ cucharadita de asfatita
- ½ cucharadita de guindillas machacadas

Fría las patatas en un perol; luego escúrralas. Después, fría y escorra la coliflor. Tanto las patatas como la coliflor deben freírse hasta que se ablanden.

En una cacerola pequeña caliente un poco de *ghi* y dore los granos de comino y luego las especias en polvo. Agrégueles el yogur, las patatas y la coliflor fritas y hierva a fuego lento un minuto. Agregue la sal. Sirva inmediatamente.

Preparación y cocción: 20 minutos.



BENGALÍ TARKARI CURRY Legumbres sofridas, al estilo bengalí

400 gramos de patatas peladas y troceadas
1 berenjena cortada en dados
150 gramos de calabaza –o calabacines– cortada en dados
150 gramos de guisantes
3 cucharadas soperas de *ghi*
1 cucharadita de comino en polvo
2 hojas de laurel
1 cucharadita de azúcar moreno
½ cucharadita de granos de fenogreco (alholva)
½ cucharadita de granos de mostaza
½ cucharadita de granos de anís,
2 guindillas machacadas
sal

En *ghi* caliente, saltee los granos de mostaza; enseguida agréguele las guindillas machacadas y los granos de fenogreco. Cuando estén todos bien dorados, agregue las especias en polvo y siga friendo por unos segundos. Agregue las patatas y dórelas unos minutos; después agregue las otras hortalizas y sofríalas 5 minutos. Agregue la sal, el azúcar y cubra con agua. Ponga la

LAS HORTALIZAS

tapadera y siga cociendo hasta que las hortalizas se ablanden.

Preparación y Cocción: 30 minutos.



GUYARATI SABYI Hortalizas cocidas con leche concentrada

- 2 berenjenas troceadas
- 1 coliflor pequeña troceada en cabezuelas
- 4 zanahorias medianas –o 3 calabacines en rodajas–
- 2 litros de leche
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de asfatita
- ghi* para fritura
- sal y pimienta

Es éste un preparado hecho de leche concentrada, hortalizas y *panir*. En una cacerola, caliente 1 litro de leche; cuando hierva, cuájela (consulte la receta de *panir*). Colándola en una muselina o gasa, separe de la cuajada el suero. Corte la cuajada en forma de dados o cubos y fría éstos en *ghi* abundante. Cuando estén ya dorados, viértalos en el suero sazonado con sal. El otro litro de leche hiérvalo hasta que se torne cremoso.

Mientras, hierva todas las hortalizas en agua hasta que se ablanden (las berenjenas fríalas antes de hervirlas). Cuando ya estén blandas, escúrralas y hiérvalas 5 minutos a fuego lento en la leche concentrada. Dos minutos antes de terminar la cocción, agregue la asfatita, la cúrcuma, la pimienta, la sal y la cuajada. Preparación y cocción: 35 minutos.



MAHA BAINGAN Puré de berenjenas espinacas y tomates

- 400 gramos de berenjenas peladas
- 400 gramos de espinacas lavadas 3 veces
- 400 gramos de tomate
- ¼ de litro de nata líquida (puede suprimirse)
- 3 cucharadas soperas de *ghi*
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de asfatita
- ¼ de cucharadita de pimentón picante
- ½ cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de sal

En idioma hindi *maha* significa grande y *baingan*, berenjena. Ésta es una hortaliza muy dulce y nutritiva.

Corte en dados las berenjenas, sofríalas y escúrralas. Hierva las espinacas 10 minutos en su propio jugo. En agua hirviendo cueza 5 minutos los tomates; báñelos luego en agua fría, pélelos y muélalos. Enseguida cuézalos 10 minutos a fuego lento

Comprima las berenjenas doradas, para quitarles el exceso de *ghi*. Una parte del *ghi* que se desprenda, utilícelo en hacer *masala*, sofriendo en él todas las especias en polvo durante algunos segundos.

Mezcle todas las hortalizas y especias. Cuézalas ahora juntas, a fuego lento, unos 5 minutos. En el momento de ir a servir este puré, añádale la sal y la nata.

El *maha baingan* sabe maravilloso cuando se sirve con arroz cocido al vapor o con *chapatis* calientes.

Preparación y cocción: 40 minutos.



PALAK BAIGAN AUR CHANNA Espinacas con berenjenas y garbanzos

500 gramos de espinacas frescas, lavadas y picadas (a falta de espinacas frescas, pueden emplearse espinacas congeladas)

1 berenjena cortada en dados

5 tomates grandes, cada uno cortado en 4 partes

100 gramos de garbanzos

50 gramos de mantequilla

2 guindillas machacadas

2 cucharaditas de *ghi*

1 cucharadita de granos de comino

2 cucharaditas de jengibre fresco rallado

2 cucharaditas de cilantro en polvo

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

sal

Habiendo remojado los garbanzos toda la noche, hiérvalos sin cambiarles el agua; cuando se ablanden, retirelos del fuego y escurralos.

Fría en una sartén, los granos de comino, el jengibre, las guindillas machacadas y, al final, las especias en polvo. Cuando todas las espinacas estén doradas, agregue los dados de berenjena; sofríalos revolviendo, y al cabo de algunos minutos añada los tomates troceados.

Continúe la cocción hasta que las hortalizas se ablanden y el agua se evapore casi en su totalidad.

Al final de la cocción, añada con suavidad los garbanzos, la mantequilla y luego la sal.

Preparación y cocción: 30 minutos más una noche de remojo.



SAG Verduras guisadas en su jugo

500 gramos de verduras de hojas verdes
2 patatas cortadas en dados
3 cucharadas soperas de *ghi*
2 guindillas verdes finamente picadas
½ cucharadita de jengibre rallado
½ cucharadita de cúrcuma en polvo
½ cucharadita de granos de hinojo
½ cucharadita de asfatita
sal

Para esta preparación pueden emplearse verduras de hojas verdes: espinacas, acelgas, etc. Las verduras muy jugosas como las espinacas no requerirán de agua, pero sí otras, aunque sólo en pequeña cantidad. Caliente el *ghi* en una cacerola. En él dore los granos de hinojo, el jengibre, las guindillas verdes y, al final, muy brevemente, la cúrcuma en polvo. Agregue las patatas friéndolas 5 minutos. Añada las verduras y mezcle bien. Hierva nuevamente a fuego lento, unos 15 minutos, hasta que todo esté blando; entonces añada la sal.

Es éste un plato delicioso, sobre todo si se sirve con arroz y *chapatis*.

LAS HORTALIZAS

Para hacerlo aún más sabroso, puede añadirle nata líquida.
Preparación y cocción: 35 minutos.



PANIR SAG Espinacas con *panir*

1 kilo de espinacas
¼ de litro de nata líquida
200 gramos de dados de *panir*
2 cucharadas de cilantro en polvo
1 cucharadita sopera de *ghi*
¼ de cucharadita de granos de mostaza
½ cucharadita de asfatita
sal

Lave tres veces las espinacas. Escúrralas y píquelas. En una sartén, fría en *ghi* los granos de mostaza y luego las otras especias.

Agregue las espinacas y cueza hasta que se transformen en puré. Añada la nata, los dados de *panir* –previamente fritos por separado– y la sal.

Preparación y cocción: 30 minutos.



MATAR PANIR Guisantes con *panir*

600 gramos de guisantes
2 tomates en rodajas

200 gramos de dados o bolas de *panir*
2 cucharadas de *ghi*
½ cucharadita de asfatita
1 cucharadita de *garam masala*
1 cucharadita de granos de comino
¼ de cucharadita de jengibre rallado
1 cucharada sopera de zumo de limón
sal

En *ghi* caliente, dore los dados o bolas de *panir*. Después de escurridos, remójelos en ¼ de litro de suero de leche o en agua caliente con 2 cucharadas de cúrcuma y 3 cucharaditas de sal.

En *ghi* caliente, dore los granos de comino, las guindillas machacadas y el jengibre. Cuando comiencen a dorarse, agregue la asfatita, los guisantes, los tomates y la sal. Cuézalos a fuego lento. Al cabo de unos minutos, cubra de agua, ponga la tapadera y siga cocinando a fuego lento hasta que los guisantes se ablanden.

Antes de servirlos, agrégueles las bolas o dados de *panir* (sin el líquido del remojo), el zumo de limón y la *garam masala*.

Preparación y cocción: 25 minutos.



ALU KOFTA *Koftas* de patata en salsa de tomate

Para las *koftas*:

1 coliflor mediana
400 gramos de patatas
100 gramos de harina de garbanzos

LAS HORTALIZAS

- 1 cucharada sopera de cilantro fresco, picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de *garam masala*
- ½ cucharadita de asfatita
- 2 cucharaditas de sal

Para la salsa:

- 8 tomates picados
- ¼ de litro de yogur
- 2 cucharadas soperas de *ghi*
- 2 guindillas
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 puñado de hojas de cilantro fresco
- 1 cucharadita de sal

La salsa:

Dore el jengibre y las guindillas en *ghi* caliente, agregue las otras especias y sofría un minuto. Añada los tomates, mezcle y cueza a fuego lento.

Las *koftas*:

Mientras, hierva las patatas con piel y la coliflor. Cuando estén bien cocidas, pele las patatas y muélalas mezcladas con la coliflor. A este puré, agregue las especias y la harina de garbanzos (también si se quiere variar, requesón o cuajada) y déle la forma de bolas o albóndigas (*koftas*), unas 20 ó 30. Dore estas

koftas bañándolas en *ghi* muy caliente.

Mezcle la salsa con el yogur y vierta la mezcla sobre las *koftas* recién doradas. Sírvalas inmediatamente, porque en contacto con la salsa tienden a deshacerse. Adórnelas con cilantro fresco o con perejil.

Preparación y cocción: 45 minutos.



PALAF KOFTAS *Koftas* de espinacas y cuajada

100 gramos de *panir* muy fresco, escurrido

500 gramos de espinacas

2 cucharaditas de *ghi*

100 gramos de harina de garbanzos

2 guindillas machacadas

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

½ cucharadita de *garam masala*

½ cucharadita de cilantro en polvo

½ cucharadita de asfatita

1 cucharadita de sal

Hierva 10 minutos las espinacas en su propio jugo. Escúrralas. En *ghi* caliente dore las guindillas, el jengibre y luego, un minuto, las otras especias. En esta *masala* sofría el *panir* desmenuzado, agregue las espinacas, la sal y siga cocinando por 2 minutos más. Vierta todo en una superficie de trabajo, amase y cuando esta pasta se torne bien homogénea, agréguele harina de garbanzos en la cantidad estrictamente necesaria para que adquiera consistencia.

Divida esta pasta en bolas de unos 4 centímetros de diámetro y sofríalas en *ghi*. Estas *koftas* son deliciosas, ya si las sirve solas o con salsa de tomate.

Preparación y cocción: 20 a 30 minutos



BHARI HUI SABYI Tomates, pimientos y berenjenas rellenas

- 6 tomates grandes
- 6 pimientos
- 6 berenjenas

Lave los tomates, córteles en círculo transversalmente la parte superior (conservándola para usarla como tapadera). Vacíeles la pulpa y semillas (se conservan para el relleno n° 2). Espolvoréeles sal gruesa en su interior y póngalos boca abajo para que escurran.

Haga igual con los pimientos, quitándoles las semillas.

Las berenjenas, en cambio, córtelas por la mitad a lo largo y vacíelas.

A continuación le presentamos 3 diferentes rellenos, cada uno calculado para rellenar 6 tomates, pimientos o berenjenas.

Relleno de arroz y *panir*

- 150 gramos de arroz cocido
- 100 gramos de *panir*
- 200 gramos de nata líquida o crema de leche
- 75 gramos de anacardos (*acayú*) asados y picados grueso
- 1 cucharada sopera de *ghi*

cucharada de *garam masala*
½ cucharadita de asfatita
1 cucharadita de sal

En una cucharada de *ghi* caliente, se doran todos los ingredientes juntos (excepto la nata o crema) por unos minutos.

Relleno de coco rallado

100 gramos de coco rallado
100 gramos de harina de garbanzos
50 gramos de *panir*
la pulpa de los 6 tomates descorazonados
2 cucharadas soperas de jengibre fresco rallado
1 cucharadita de cilantro en polvo
¼ de cucharadita de pimentón picante
¼ de cucharadita de clavo de olor en polvo
1 cucharadita de sal

Mezcle bien todos los ingredientes, de modo que lleguen a formar una masa moldeable.

Relleno de patatas y berenjenas

3 patatas grandes
1 berenjena
2 cucharaditas de cilantro en polvo
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de *garam masala*
sal

Hierva las patatas, pélelas y hágalas puré. Divida la berenje-

na en trocitos, fríalos y escúrralos. Mezcle todos los ingredientes.

Rellene los tomates, pimientos y berenjenas descorazonados, con cualquiera de los rellenos. A los tomates y los pimientos les coloca sus respectivas tapaderitas untadas con una mezcla espesa de agua y harina (engrudo) para que peguen.

Los tomates y pimientos hornéelos a una temperatura mediana por un cuarto de hora; las berenjenas requieren algo más de tiempo.

Si así lo prefiere, en vez de hornear, puede estofar los tomates, pimientos y berenjenas rellenos. Para esto póngalos en una cacerola que contenga un poco de *ghi* y de agua. Caliente, cubra con la tapadera, y hierva a fuego lento hasta que se vea que ya están cocidos.

Preparación y cocción: de 45 a 60 minutos.



BANDGOBHI KOFTA Hojas de col rellenas

Para el relleno:

- 250 gramos de *panir* escurrido
- 6 ó 8 hojas grandes de col
- 4 cucharadas soperas de harina de garbanzos
- 50 gramos de almendras o anacardos troceados y dorados
- 2 cucharadas soperas de *ghi*
- 1 guindilla machacada
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada soperas de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de cilantro en polvo.

- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de *garam masala*

Para la salsa:

- 1 kilo de tomates machacados
- 50 gramos de uvas pasas de corinto
- 2 cucharadas soperas de *ghi*
- 1 varita de canela
- 5 clavos de olor
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ¼ de cucharadita de asfatita
- 1 cucharadita de zumo de limón
- sal

La salsa:

En un poco de *ghi* caliente, sofría todas las especias; al cabo de un minuto agregue los tomates y cueza a fuego lento por 30 minutos, hasta que se torne en una salsa pastosa. Añádale el zumo de limón y las pasas; retire del fuego y cubra con la tapadera hasta el momento de servir.

La envoltura:

A quedar semilíquida, mezcle la harina de garbanzos con unos 12 centilitros (120 gramos) de agua, agregándole una pizca de sal y otra de pimienta. Amásela bien y luego déjelo reposar.

El relleno:

En *ghi* caliente dore las almendras o anacardos, el jengibre y las guindillas. Agregue el *panir* desmenuzado y los demás ingredientes del relleno. Sofría todo durante unos 5 minutos.

LAS HORTALIZAS

Las hojas de col escáldelas y luego escúrralas. Deposite un poco del relleno en cada hoja y envuélvalo en ella formando un rollo, reboce éste con la envoltura y fríalo en *ghi* hasta que se dore; sírvalo caliente, cubierto de salsa.

Otra manera de prepararlo es la siguiente: En una fuente de material refractario, ponga todos los rollos ordenadamente, uno al lado del otro, rebozando cada uno en la envoltura y todo el conjunto cubierto con la salsa. Hornee poniendo la fuente en horno bien caliente (360°) por 30 minutos.

Preparación y cocción: 1 hora y 15 minutos



KHATI MITHI SABYI Hortalizas en salsa agridulce

- 1 coliflor pequeña cortada en cabezuelas
- 400 gramos de tomates cortados en cuartos
- 200 gramos de germen de soja
- 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas
- 2 pimientos verdes cortados en cuadros grandes
- 1 piña cortada en forma de dados
- 4 ramas de apio picado
- 250 gramos de *panir* cortado en cubos
- 100 gramos de almendras
- 100 gramos de jengibre fresco rallado
- ½ litro de agua
- 100 gramos de *ghi*
- 250 gramos de pulpa de tamarindo
- 1 cucharadita de asfatita
- 2 guindillas verdes machacadas

- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharadita de semillas de fenogreco
- 2 cucharaditas de sal

En 1 litro de agua hierva 15 minutos la pulpa de tamarindo. Retirela del fuego y déjela en reposo, remojándose, otros 15 minutos. Cuélela conservando el líquido. Mientras, lave y corte las hortalizas y la piña.

Dore en *ghi* caliente las cabezuelas de la coliflor. Las demás verduras cuézalas al vapor. Las guindillas, el jengibre, el fenogreco y, al final la asfatita, se sofríen en *ghi*. En una olla mézclelos con trozos de tomate pelado. Tape y cueza.

Al cabo de 5 minutos, añada el agua del tamarindo, con el azúcar, la coliflor dorada, las verduras cocidas al vapor, el *panir* y la piña. Continúe cociendo otros 10 minutos.

Las almendras se fríen en *ghi* un poco escurriéndolas bien. El germen de soja se fríe un par de segundos y se escurre. Una vez fritos, se unen a las verduras, se agrega la sal y se mezcla con cuidado.

Preparación y cocción: Unos 40 minutos



LOS MANJARES SALADOS COMPLEMENTARIOS

Los manjares salados complementarios indios sirven de acompañamiento a los platos principales en las comidas; sin embargo, pueden por sí solos servir también como un platillo y hasta reemplazar a una comida. Las *samosas* y los *kachoris* son lentos de freír: requieren unos 15 minutos cada uno. Para obviar este inconveniente, cuando quiera poder disponer de ellos rápidamente, los puede tener medio fritos con antelación: al ir a servirlos, termine de freírlos, hasta que estén dorados. Es verdad que exige cierta destreza el extender y plegar la masa, pero son de sabor tan delicado que bien merece la pena el esfuerzo. Srila Prabhupada pronosticó que, debido a su buen sabor, las *samosas* llegarán a ser la fritura preferida de los occidentales, como ya lo son de los indios.

Las *pakorás* y los tallarines *-chudi-* se preparan con facilidad y en pocos minutos.

Los dados o cubitos de *panir* fritos, remojados en suero de leche, además de muy nutritivos, son deliciosos tanto para los niños como para los adultos. El *alu ki tikki* y la *alu patra*, hechos a base de patatas, pueden ser excelentes acompañamientos de los *chatnis* y los platos de verduras en general.

PANIR MASALA *Panir* en suero con especias

- 3 litros de leche
- 40 centilitros (400 gramos) de suero de leche
- ghi* para freír
- 2 varitas de canela
- 4 clavos de olor
- ½ cucharadita de comino en grano
- ½ cucharadita de cilantro en granos
- ½ cucharadita de asfatita
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal

Prepare y preñe el *panir* como se ha indicado en la receta correspondiente. En *ghi* caliente fría los dados de *panir* hasta que doren sus 6 caras.

En una cacerola pequeña, sofría en *ghi* el comino en grano, la canela desmenuzada y los clavos. Al cabo de algunos segundos las otras especias. Vierta sobre ellos el suero de leche. Cuando empiece a hervir, agregue los dados de *panir* y la sal. Tape y retire de inmediato la cacerola del fuego. Deje reposar por lo menos media hora antes de servir.

Preparación y cocción: 20 minutos más ½ hora de remojo.



TALI HUI PANIR *Panir* frito

- 3 litros de leche
- 3 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 3 cucharaditas de sal

Cuaje la leche para obtener el *panir* (consulte la receta de *panir*). Prénselo, pero no más de 10 minutos para que, siendo de consistencia firme, conserve bastante humedad. Córtelo en rodajas de 5 centímetros de largo, 2 de ancho y 1 de espesor.

Aparte mezcle la cúrcuma con la sal y algunas gotas de agua. Con esta pasta reboce cuidadosamente las rodajas de *panir* y dórelas friendo en *ghi* o mantequilla.



PAKORAS Buñuelos de hortalizas

- 250 gramos de harina de garbanzos
- ¼ de litro de agua
- ghi* para freír
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ¾ de cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de sal

Como relleno, elija cualquiera de los siguientes:

- Patatas cortadas en rodajas finas
- Pimientos cortados en aros
- Rodajas finas de calabacín o de berenjena
- Cabezuelas de coliflor

Cierna la harina de garbanzos y mézclela con todas las especias, la sal y la levadura. Agréguele el agua poco a poco, batiendo sin cesar para que no se formen grumos, hasta que se forme una pasta homogénea, con la consistencia de una pasta espesa para *crêpes*. Caliente el *ghi*. Fría un poco las cabezuelas de coliflor o las patatas. Las otras hortalizas pueden utilizarse crudas.

En la pasta de harina de garbanzos, reboce cada trozo de hortaliza y sumérjalo en *ghi* muy caliente. Cuando se haya dorado bien por ambos lados, retirelo del *ghi* con una espumadera y escúrralo.

Preparación y cocción: 20 minutos.



SADA PAKORAS Buñuelos sencillos

La receta de estos buñuelos es igual a la de las *pakoras*, con la diferencia de que los *sada pakoras* no llevan relleno.

Prepare la pasta del mismo modo que la de las *pakoras*, pero con menos agua, para que queden mucho más espesas. Cada *sada pakora* resultará de verter una cucharadita de la pasta en *ghi* caliente; por sí sola se hinchará como un globo. Cuando se haya dorado, retírela con la espumadera y déjela escurrir.

Las *sada pakoras* saben deliciosas si se las sirve acompañando un plato de arroz, integral o blanco, con salsa *kadhi*.



SAMOSA Empanadillas de verduras

1 coliflor pequeña
2 ó 3 patatas medianas
200 gramos de guisantes
30 gramos de *ghi*
ghi para fritura
½ cucharadita sopera de comino en grano
½ cucharadita de fenogreco entero
½ cucharadita de jengibre fresco rallado
½ cucharadita de cilantro en polvo
¼ de cucharadita de asfatita
¼ de cucharadita de canela en polvo
sal y pimienta

Para la pasta:

500 gramos de harina de trigo
4 cucharadas soperas de *ghi*
ghi para la fritura
20 centilitros (200 gramos) de agua tibia
una pizca de sal

La pasta:

En un recipiente vierta la harina, la sal y luego el *ghi*. Agregando agua poco a poco, amase hasta que la pasta quede lisa.

Déjela en reposo mientras prepara el relleno.

El relleno:

Corte en tiras las patatas y las cabezuelas de coliflor. Hierva los guisantes. Mientras, dore en *ghi* caliente el comino, el fenogreco y luego las demás especias. Seguidamente, agregue las patatas y la coliflor cortados y frías hasta que se ablanden; añada entonces los guisantes y, si así lo desea, un poco de *panir* desmenuzado. Cueza a fuego lento por un momento más. Añada la sal, retire del fuego y deje enfriar.

Mientras el relleno se enfría, unte de *ghi* o mantequilla el rodillo y la superficie de trabajo. De la pasta haga bolas de unos 4 centímetros de diámetro; aplánelas con el rodillo, dando la forma de círculos. En el centro de cada uno deposite una cucharada soperas del relleno. Doble por la mitad pegando entre sí los bordes de modo que el relleno quede cerrado como en una empanadilla. Para que el cierre quede hermético, humedezca los bordes antes de unirlos y, para que no se abra, pliegue sobre sí misma la orilla. El resultado es la *samosa* o empanadilla.

Sumerja las *samosas* en *ghi* caliente. Frías lentamente hasta que estén bien doradas, lo cual tardará unos 10 ó 15 minutos en lograrse. ¡Cuidado!, si el *ghi* estuviera demasiado caliente, las *samosas* se freirían en exceso por fuera y quedarían crudas por dentro. Para saber si una *samosa* ha alcanzado el grado ideal de cocción, golpéela ligeramente con el reverso de una cuchara; si suena a hueco, está a punto.

Sírvalas calientes.

Preparación y cocción: 1 hora y 15 minutos.



ALU PATRA Ruedas fritas de patata y coco

Para la pasta:

- 200 gramos de harina blanca
- 2 cucharaditas de *ghi*
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ de cucharadita de pimentón picante
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 80 centilitros (800 gramos) de agua

Para el relleno:

- 4 patatas medianas
- 2 cucharadas soperas de coco rallado
- 2 cucharaditas de semillas de ajonjolí (sésamo)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 guindillas verdes machacadas
- 1 cucharada soperas de *garam masala* el zumo de un limón
- sal

Las patatas se cuecen, se pelan y machacan. Añádales todas las especias.

Prepare una masa para *puris*. Con el rodillo entienda la masa dándole forma cuadrada u oval, grande, de ½ centímetro de espesor. Sobre ella extienda el puré de patatas y enróllela en forma de cilindro, tan prieto como le sea posible.

Corte este cilindro transversalmente, en ruedas de 2 centímetros de espesor. Fríalas a fuego mediano, en *ghi* muy caliente, unos 3 ó 4 minutos, hasta que se doren a su gusto.

Sírvalas calientes.

Preparación y cocción: unos 40 minutos.



ALU KI TIKKI Tortas fritas de patatas

450 gramos de patatas
100 gramos de guisantes frescos y otras hortalizas (coliflor, zanahorias, etc.) en trozos pequeños
2 cucharadas soperas de harina de garbanzos
1 cucharadita de asfatita
1 cucharadita de *garam masala*
½ cucharadita de comino en granos
2 guindillas machacadas
el zumo de medio limón
ghi para freír
sal

Las patatas cuézalas con piel y después pélelas. En otra cacerola hierva las otras verduras hasta que se ablanden; escúrralas, mézclelas con las patatas y machaque todo junto. Muela todas las especias y añádalas a la mezcla; agregue la harina para dar consistencia al preparado.

Con la pasta así formada haga bolas de unos 4 centímetros de diámetro. Extiéndalas con el rodillo, enharínelas y dórelas en *ghi* muy caliente por ambas caras.

Preparación y cocción: 30 ó 40 minutos



BAND GOBHI PADVADI Tarta de col

- 250 gramos de col lavada, rallada o picada
- 2 cucharadas soperas de *ghi*
- 100 gramos de harina de garbanzos
- 1 cucharada soperas de jengibre fresco rallado
- 2 guindillas verdes machacadas
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- ½ cucharadita de asfatita
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta de Cayena
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 3 cucharaditas de azúcar
- ½ litro de agua
- ½ litro de yogur
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de mostaza en grano
- ½ cucharadita de semillas de sésamo (ajonjolí)

Haga una pasta mezclando el jengibre, las guindillas, la asfatita, las especias en polvo y unas gotas de agua. En una cacerola pequeña, caliente 2 cucharadas soperas de *ghi* y en él sofría esta pasta.

Después, añada la col y cuézala de 5 a 10 minutos, con un poco de agua para que no se pegue.

En una vasija mezcle la harina de garbanzos, el yogur, el agua, el azúcar y la sal; añada esta mezcla a la col y continúe cocinando.

Revuelva con frecuencia, porque este preparado tiende a quemarse a medida que se espesa. Cuado esté suficientemente

espeso, vacíelo en un molde de tarta y déjelo enfriarse.

En un poco de *ghi* caliente, sofría la mostaza y luego el sésamo. Extienda esta mezcla sobre la tarta. Adorne ésta con cilantro fresco picado. Antes de servirla, córtela en forma de rombos. Sívalos acompañados de *chatni*.

Preparación y cocción: 40 minutos.



URAD DHAL BHARAT Croquetas de *dhal* en salsa de yogur

- 350 gramos de *urad dhal* –o soja– remojado toda la noche
- 100 gramos de jengibre rallado
- 3 guindillas verdes
- 1 cucharadita de asfatita
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 litro de yogur
- 8 centilitros de agua (80 gramos)
- 3 cucharaditas de granos de comino tostados molidos
- 100 gramos de sal

Escorra el *dhal* mezclándolo con el jengibre, las guindillas, la asfatita, el bicarbonato y una cucharadita de sal, hágalo puré en la licuadora o el pasapurés.

En *ghi* bastante caliente, vierta una cucharada de este puré; en pocos segundos se formará una croqueta como bola inflada, que flotará. Repita la operación con una nueva cucharada de puré cada vez.

A fuego mediano, dore estas croquetas; al cabo de unos 10

minutos, sáquelas del *ghi* y sumérlas inmediatamente en agua salada (100 gramos de sal en 800 gramos de agua).

A los 20 ó 30 minutos las croquetas se habrán decolorado; retírelas entonces del agua salada y escúrralas presionándolas una a una, con cuidado. Coloquelas en una fuente y cúbralas de yogur.

Finalmente espolvoréelas con el comino o, si así lo prefiere, con granos de mostaza fritos en *ghi* u hojas de cilantro finamente picadas.

Preparación y cocción: 30 minutos más 20 minutos de inmersión en el agua salada más una noche de remojo.



URAD DHAL KATCHORI *Katchoris* de *urad dhal*—o soja verde o lentejas—

Srila Prabhupada, cuando era niño, apetecía tanto de los *katchoris* que su madre lo apodaba *katchori-mukha*: ladrón de buñuelos.

Para la pasta:

- 450 gramos de harina blanca
- 100 gramos de *ghi* —o mantequilla común—
- 1 cucharadita de sal

Para el relleno:

- 200 gramos de *urad dhal* —o soja verde o lentejas—
- 1 cucharada sopera de *ghi*
- 1/3 de cucharadita de comino en grano
- 1/2 cucharadita de anís en polvo

1 cucharadita de cúrcuma en polvo
¼ de cucharadita de asfatita
1 cucharadita de cilantro fresco picado
el zumo de un 1 limón
¼ de cucharadita de sal

La pasta:

Disponga la harina en un montoncito, con un hoyo en el centro y en éste vierta el *ghi* y la sal. Mezcle bien los tres ingredientes y luego agréguele, poco a poco, agua tibia hasta que se forme una pasta blanda. Humedézcala aún más en la superficie salpicándole unas gotas de agua, cúbrala con un paño húmedo y dejela en reposo.

El relleno:

Remoje 4 ó 5 horas el *dhal*; después tritúrelo en la licuadora mezclándolo con un poco de agua. En *ghi* caliente, sofría los granos de comino, luego la asfatita y las especias en polvo, sólo unos segundos. Añada esta *masala* y el cilantro, el zumo de limón y la sal al puré de *dhal*, mezclando todo bien.

Divida la pasta en bolas de unos 4 centímetros de diámetro. Con el pulgar, hágale a cada uno un hoyo y deposite en éste una cucharada sobera del puré de *dhal*. Cierre herméticamente el orificio.

Presionándola entre las palmas de las manos, aplane un poco cada bola. Fríalas 2 minutos en *ghi* moderadamente caliente y luego retire y escúrralas. Avive el fuego y, cuando el *ghi* esté caliente, refría en él los *katchoris* que ahora se inflarán. Considérelos listos cuando se tornen crujientes y uniformemente dorados.

Preparación y cocción: de 40 a 50 minutos más 4 horas de remojo.



DAHI VADAS Aros de *dhal* fritos con yogur

Para las arandelas:

200 gramos de urad *dhal* –o de soja–
1 cucharadita sopera de jengibre fresco rallado
1 cucharadita de comino en grano
½ cucharadita de asfatita
3 guindillas verdes machacadas
el zumo de un limón
1 cucharadita de sal
ghi para fritura

Para la salsa:

½ litro de yogur
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal

Para adornarlas:

chatni de dátiles o tamarindo

Remoje el *dhal* varias horas, escúrralo y tritúrelo en la licuadora con muy poca agua, para obtener un puré espeso y homogéneo. Agréguele el comino en grano, el jengibre, la asfatita, las guindillas, la sal y mézclelos bien.

Caliente el *ghi*. Humedezca una de sus manos, deposite en

ella más o menos 50 gramos del puré, y haga con él una bola. Aplaste ésta con suavidad, hasta darle la forma de una torta y, con el meñique húmedo de su otra mano, horádela en el centro, dándole así la forma de un aro.

Deslice cada aro en el *ghi* caliente, con mucho cuidado. Esta operación necesita práctica y que la pasta de la arandela no esté excesivamente húmeda; por esto, emplee el mínimo posible de agua al convertir en puré el *dhal*.

En la India los cocineros intercalan una hoja húmeda de plátano entre su mano y el puré. Si esta parte del procedimiento le parece demasiado difícil, haga como se hace para freír croquetas, es decir vierta cada vez una cucharada del puré en *ghi* caliente.

Fría las *vadas* 7 minutos por cada lado, hasta que se doren; después escúrralas.

La salsa consiste simplemente en el yogur, bien mezclado con la sal y el azúcar. Viértala sobre las *dahi vadas* una hora antes de servir las y adórnelas con una cucharada de *chatni* de dátiles y tamarindos.

Preparación y cocción: 30 minutos más varias horas de remojo.



COTHMIR VADI Galletas saladas con cilantro

100 gramos de hojas frescas de cilantro
400 gramos de harina cernida de garbanzo
¼ de litro de yogur

- 1 guindilla verde finamente picada
- 3 cucharaditas de sal

Lave las hojas de cilantro tirando los tallos gruesos. En una olla mezcle la harina de garbanzos con el yogur, el cilantro, la sal, la guindilla y bastante agua para que la mezcla tenga la consistencia de leche. Hiérvala 15 ó 20 minutos a fuego lento, revolviéndola a menudo con una cuchara de madera. Es necesario espesarla mucho, hasta que forme una pasta fluida; una manera de conocer el grado óptimo de cocción es dejando caer unas gotas sobre una superficie fría: deberán endurecerse al enfriarse. Viértala y extiéndala en un molde grande, plano, déjela enfriarse 15 minutos; luego córtela en forma de rombos. Dórelos en caliente. Sírvalos solos o acompañados de un *chatni* de dátiles y tamarindo.

Preparación y cocción: 30 minutos.



GAYAR VADA Buñuelos de zanahoria en harina de garbanzos

- 100 gramos de zanahoria rallada
- 100 gramos de harina de garbanzos
- 25 gramos de nueces machacadas
- 1 cucharada sopera de coco rallado
- 1 cucharada sopera de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- 2 guindillas verdes finamente picadas
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de *garam masala*

¼ de cucharadita de bicarbonato de soda
2 pizcas de pimentón picante
sal

Mezcle todos los ingredientes, agregando agua en la cantidad estrictamente necesaria para formar una pasta. Vierta ésta, una cucharada cada vez, en *ghi* caliente y fríala hasta que se dore.

Preparación y cocción: 25 minutos.



DAHI TIKKI Buñuelos de yogur

250 gramos de yogur
3 cucharadas soperas de harina de garbanzos
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimentón picante
½ cucharadita de *garam masala*
1 cucharada sobera de *ghi*
25 gramos de guisantes
25 gramos de uvas pasas
20 gramos de almendras –o anacardos– machacadas
½ cucharadita de jengibre rallado
ghi para freír

Cuele el yogur en un trozo de muselina cuadrada o gasa, dejándolo escurrir de 4 a 5 horas. Después agréguele la harina de garbanzos, la sal, el pimentón y la *garam masala*. Mézclelos bien hasta que resulte una pasta consistente (si es necesario, añada más harina); divide ésta en 8 bolas.

El relleno prepárelo friendo, a fuego lento, en una cucharada sopera de *ghi* primero los guisantes, el jengibre, las almendras y las uvas pasas después.

A cada una de las bolas hágale un hoyo, vierta en él un poco de relleno y ciérrelo herméticamente.

Aplane ligeramente cada bola, enharínela y dórela con cuidado en *ghi* caliente. Sírvalos acompañados de verduras y *chatni*.

Preparación y cocción: 20 minutos más de 4 a 5 horas de remojo.



SEVIAN Tallarines de harina de garbanzos

150 gramos de harina de garbanzos
agua fría
ghi para freír
1 cucharada de pimienta de Cayena
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de sal

Mezcle la harina con las especias y la sal; agregue unas cucharadas de agua tibia para que resulte una pasta homogénea semilíquida –suficientemente fluida para que pueda pasar por los orificios de una espumadera–. Ahora caliente el *ghi*. Bata la pasta durante 5 minutos; después vierta cada vez una cucharada bien llena de pasta en la espumadera, sobre el *ghi* caliente, de modo que al caer en forma de múltiples chorritos en el *ghi* se conviertan en fideos. Éstos deben permanecer sólo un minuto

en el *ghi*, porque seguirán dorándose aún después de retirados. Retírelos con otra espumadera y escúrralos.

Hay varias maneras de servir el *sevian*. Por ejemplo, puede mezclarse con cacahuets y uvas pasas, agregarlo a una ensalada, servirlo solo o emplearlo como acompañamiento de otros guisos.

Preparación y cocción: 25 minutos



MALAI KOFTA Bolas fritas de *panir* en salsa

Para hacer las bolas:

- 400 gramos de *panir*
- 3 cucharadas soperas de harina de trigo
- 1 cucharada soperas de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 guindilla verde machacada sal
- ghi* para fritura

Para la salsa:

- 4 tomates grandes
- ½ litro de nata líquida
- 3 cucharadas soperas de *ghi*
- 2 cucharadas soperas de coco fresco rallado
- 2 cucharadas soperas de cilantro fresco picado
- 2 guindillas verdes machacadas
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1/2 cucharadita de asfatita y sal

Las bolas:

Sobre una placa de mármol o de material plástico, amase el *panir* hasta que se torne muy suave. Entonces agréguele la harina, la levadura, la guindilla, las hojas de cilantro y la sal; amase de nuevo hasta que esta pasta quede muy lisa. Divídala en bolas del tamaño de nueces. Fríalas en *ghi* hasta que estén doradas uniformemente. Retírelas y escúrralas.

La salsa:

Sumerja los tomates en ½ litro de agua hirviendo, pélelos y muélalos. Con todas las otras especias (salvo las hojas de cilantro), haga una *masala* en pasta, machacándolas todas juntas. Sofría esta *masala* en *ghi*: después de frita agréguela al puré de tomates, junto con la nata, las hojas de cilantro y la sal y hierva todo esto a fuego lento unos 10 minutos.

Una hora antes de servir las, sumerja las bolas en la salsa.

Preparación y cocción: 30 minutos.



LOS ALIMENTOS ACCESORIOS: PAPADAMS, CHATNIS Y RAITAS

Una de las peculiaridades de la cocina india es la gran variedad de platillos que pueden acompañar a los preparados principales. Las salsas untuosas, tales como los *chatnis*, sazonan los platos de sabor suave; en cambio los acompañamientos menos fuertes, tales como los *papadams* o las *raitas*, sirven de complemento a los platos condimentados con muchas especias.

Los *papadams* son tortas que pueden adquirirse precocidas en las tiendas de alimentos indios. Son redondos, delgados, crujientes, hechos a base de harina de *dhal*. Si se los sumerge en aceite o *ghi* se hinchan de inmediato. Los hay de muchas clases; los tres principales son: con pimienta roja (de sabor fuerte y picante), con pimienta negra (de sabor suave), y sin pimienta. Son deliciosos, delicados y se avienen de maravilla con la mayor parte de los platos salados.

Una comida india estará incompleta si le falta un *chatni* que acompañe al arroz, a los panes o a los buñuelos salados. Los *chatnis* pueden ser crudos (de menta o de coco), o cocidos (de tomate o de patata, etc.) y generalmente contienen al mismo tiempo azúcar y especias.

En cierta ocasión dijo Srila Prabhupada: “Un buen *chatni* ha de ser tan picante que casi no pueda comerse y tan delicioso que no pueda dejar de comerse”.

Las *raitas*, las ensaladas indias, son mezclas de verduras bañadas en yogur sazonado de especias. A veces las verduras se reemplazan por otros ingredientes tales como las perlas de harina de garbanzos, por ejemplo. Una *raita* da a la comida un toque refrescante.



TAMATAR CHATNI *Chatni* de tomate

- 1 kilo de tomates cortados en cuartos
- 2 cucharadas soperas de *ghi*
- 150 gramos de azúcar morena
- 1 cucharada soperas de jengibre
- 2 cucharaditas de guindillas verdes machacadas
- 5 clavos de olor
- 4 hojas de laurel
- 1 varita de canela
- ¼ de cucharadita de asfatita
- ½ cucharadita de granos de fenogreco
- 2 cucharaditas de sal

En un poco de *ghi* caliente, sofría un minuto las especias enteras, a fuego lento. Añada los tomates, las demás especias y la sal, ponga la tapadera y cueza hasta que los tomates adquieran la consistencia de salsa.

Agregue el azúcar y, a fuego medio, siga cocinando unos 15 minutos para que espese. Retire la varita de canela y las hojas de laurel. Sírvalo caliente o frío.

Preparación y cocción: 30 a 40 minutos.



SEB KI CHATNI *Chatni* de manzana

agua
2 kilos de manzanas
1 kilo de azúcar
1 cucharada sopera de *ghi*
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
2 varitas de canela
½ cucharadita de granos de anís
1 cucharadita de pimentón picante
5 clavos de olor

Lave y pele las manzanas. En *ghi* caliente, dore un minuto los clavos, el jengibre, la canela, el anís y el pimentón.

Agréguelas las manzanas, luego la cúrcuma y guise unos 2 ó 3 minutos. Agregue un poco de agua y cueza 5 minutos a fuego vivo, y luego 10 más a fuego lento.

Añada el azúcar y siga cocinando a fuego lento hasta que el preparado se cuaje.

Preparación y cocción: de 25 a 30 minutos.



ANANNAS KI CHATNI *Chatni* de piña

- 1 piña, peleada y cortada en forma de dados
- 350 gramos de azúcar moreno
- 1 cucharada sopera de *ghi*
- 3 guindillas machacadas
- 1 cucharadita de granos de comino
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo

En el *ghi* caliente, dore primero las guindillas y los cominos y, al cabo de unos segundos, también la cúrcuma. Agregue los dados de piña y cueza 10 minutos a fuego lento. Añada el azúcar y, siempre a fuego lento, deje que la mezcla borbotee hasta que los trocitos de piña comiencen a glasear. Sírvalo caliente o frío.

Preparación y cocción: 30 minutos.



PUDINA CHATNI *Chatni* de menta

- 150 gramos de hojas de menta (hierbabuena)
- 25 gramos de jengibre rallado
- 2 guindillas verdes
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- el zumo de 4 limones

Lave las hojas de menta; tire los tallos gruesos. Muela todos los ingredientes juntos, en una licuadora. El *chatni* de menta está ya listo.

Preparación: 15 minutos.



NARIAL CHATNI *Chatni de coco*

- 100 gramos de coco fresco
- 20 gramos de azúcar glasé
- 1 cucharada sopera de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada sopera de cilantro fresco picado
- 2 ó 3 guindillas verdes picadas
- el zumo de 2 limones
- 1 cucharadita de sal

Abra el coco; conserve el líquido que contiene. Deseche la corteza. Pique finamente la pulpa y échela a una licuadora con los otros 6 ingredientes. Muela hasta que el conjunto sea homogéneo. Si es necesario, agregue algo del líquido que había en el coco y, si no bastare, agua. Si no dispone de una licuadora puede preparar este *chatni* raspando la pulpa del coco y agregándole luego los otros ingredientes machacados.

Preparación: 15 minutos



KHAYUR IMLI KI CHATNI *Chatni de dátil y tamarindo*

- 75 gramos de pulpa de tamarindo
- 200 gramos de dátiles deshuesados
- ½ litro de agua

- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 pizca de pimienta de Cayena

En medio litro de agua, hierva la pulpa de tamarindo unos 10 minutos, hasta que se ablande. Pásela después por un colador, aplastándola con el reverso de una cuchara de madera. Agréguele los dátiles y todos los demás ingredientes. Cuézalo a fuego mediano hasta que, por evaporación, el *chatni* adquiera la consistencia de una mermelada.

Preparación y cocción: 35 minutos.



ALU NARIAL RAITA *Raita* de patatas y coco

- 1 kilo de patatas
- 100 gramos de coco fresco rallado
- ½ litro de yogur
- 1 cucharada sopera de jengibre rallado
- 1 cucharada sopera de *ghi*
- 1 cucharadita de granos de mostaza
- 2 guindillas finamente picadas
- 2 cucharaditas de sal

Hierva las patatas, pélelas y córtelas en forma de dados. Ponga éstos en una ensaladera y déjelos que se enfríen.

En *ghi* caliente saltee los granos de mostaza y luego agréguelos el jengibre y las guindillas picadas. Vierta esta mezcla de

especias, y luego el yogur y el coco, sobre los dados de patata. Sale y mezcle con suavidad.

Preparación y cocción: 30 minutos.



KHIRA RAITA *Raita* de pepinos con yogur

- 1 pepino grande
- 250 gramos de yogur
- ½ cucharadita de granos de comino
- ½ cucharadita de *garam masala*
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de sal

En una sartén seca, dore ligeramente el comino y luego macháquelo. Pele el pepino y rállalo grueso. Mezcle con suavidad todos los ingredientes. Sírvala fresca.

Preparación y cocción: 20 minutos



PALAK KA RAITA *Raita* de espinacas con yogur

- 250 gramos de espinacas
- ½ litro de yogur
- 250 gramos de espinacas
- 1 cucharadita de granos de comino, tostados y machacados

½ cucharadita de *garam masala*
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal

Lave muy bien las espinacas y hiérvalas 10 minutos en un poco de agua. Escúrralas con cuidado y píquelas. Por separado, agregue la sal y la pimienta al yogur y bátalo con fuerza. Agréguele las espinacas. Sobre este conjunto, vierta las demás especias.

Preparación y cocción: 20 minutos.



BUNDI RAITA *Bundi con raita*

100 gramos de harina de garbanzos
½ cucharadita de sal
2 cucharaditas de cilantro fresco picado
35 centilitros (unos 350 gramos) de yogur
20 centilitros (200 gramos) de agua
1 cucharadita de granos de comino
1 cucharadita de sal
ghi para freír

Cierna la harina de garbanzos. Agréguele la sal y 10 centilitros (100 gramos) de agua y bátala hasta obtener una pasta homogénea. Caliente *ghi* en un sartén. A través de una espumadera deje caer 2 cucharadas de la pasta sobre el *ghi* caliente. La pasta caerá en gotitas que, al freírse, se convertirán en perlas de harina. Vuelvalas constantemente para que se doren. Al cabo

de unos 2 minutos, retírelas con otra espumadera y repita la operación con otras 2 cucharadas de pasta, y así sucesivamente, hasta transformar toda la pasta en *bundis*.

En una vasija mezcle el yogur con 10 centilitros (100 gramos) de agua y agréguele sal. Tueste y muele el comino y viértalo en la *raita* (el yogur con agua y sal); agregue también $\frac{3}{4}$ partes de los *bundis*. Deje enfriar la mezcla y adórnela con el $\frac{1}{4}$ de los *bundis* restantes y con cilantro fresco picado.

Preparación y cocción: de 15 a 20 minutos.



LOS DULCES

KHIR Arroz con leche y azúcar

80 gramos de arroz
4 litros de leche entera
300 gramos de azúcar
50 gramos de almendras machacadas
4 hojas de laurel
el contenido de 5 vainas de cardamomo

En una cacerola de fondo grueso, hierva la leche. Al cabo de 15 minutos viértale como lluvia el arroz, previamente lavado en agua fría y escurrido. Agregue los granos de cardamomo, el laurel y las almendras.

Para que el preparado no se pegue al fondo, revuelva de continuo con una cuchara de madera. Cueza a fuego lento unos 30 minutos, hasta que la leche se torne untuosa y el arroz tienda a flotar. 5 minutos antes de terminar la cocción, agregue el azúcar. Este postre, cuanto más frío se sirva, mejor sabrá.

Puede perfumarse con unas gotas de esencia de rosa o 2 pizcas de azafrán.

Preparación y cocción: de 50 a 60 minutos.



SHRIKHAND Yogur concentrado, aromatizado

- 1 litro de yogur
- 180 gramos de azúcar
- 2 pizcas de azafrán en polvo

Sobre un colador extienda un cuadrado de muselina, gasa o lienzo sobre el cual vierta el yogur. Una las cuatro esquinas y cuélguelo de ellas como si fuese una bolsa. Deje que escurra durante 3, 4 o más horas; vacíe después el contenido en un recipiente y agregue el azafrán, diluido con un poco de agua, y luego el azúcar. Bátalo, Sírvalo fresco y frío.

En vez de azafrán, puede agregarle unos 50 gramos de fruta fresca o pistachos machacados, agua de rosas, vainilla o incluso corteza rallada de naranja o limón.

Preparación: 5 minutos más 3 ó 4 horas de escurrimiento.



BERFI Manjar de leche

- 2 litros de leche
- 170 gramos de azúcar
- 2 cucharadas soperas de mantequilla

En una cacerola de fondo grueso, condense la leche hirviéndola unos 30 minutos o hasta que su volumen se reduzca a la mitad. Revuélvala con una cuchara de madera, raspando el fondo, con tanta mayor frecuencia cuanto más concentrada esté, para evitar que se pegue o queme.

Cuando la leche haya alcanzado una consistencia pastosa agréguele el azúcar y la mantequilla y siga cociendo, ahora a fuego lento. Cuando comience a perder viscosidad y a solidificarse, viértala en una fuente untada de mantequilla. Es importante hacerlo en el momento preciso, para que el *berfi* no resulte ni pegajoso, por falta de consistencia, ni demasiado duro por exceso de esta; esto lo aprenderá por experiencia.

Cuando el *berfi* se haya enfriado un poco, extiéndalo, para que su espesor máximo no sea mayor que 1 ó 2 centímetros. Cuando ya esté completamente frío, córtelo en cuadros o rombos.

Al *berfi* pueden agregársele frutos secos picados –anacardos, almendras o coco rallado–.



SANDESH Dulce de *panir*

3 litros de leche
100 gramos de azúcar
el zumo de 3 limones o 2 cucharaditas de ácido cítrico

Transforme la leche en *panir*, como se explica en la receta correspondiente. Sobre una muselina, lienzo o gasa, lávelo con un chorro de agua; déjelo luego escurrir una media hora. Después amáselo hasta que se aprecie firme y mantecoso al tacto; cuanto más lo amase, mejor quedará.

Coja la mitad del *panir*, póngalo en una cacerola, agréguele unos 100 gramos de azúcar (las $\frac{2}{3}$ partes del peso del *panir*) y cuézalo a fuego lento, revolviendo de continuo. La mezcla,

blanda al comienzo, irá espesándose. Cuando ya no tienda a pegarse a la cacerola, retírela del fuego. Habrán bastado unos 5 ó 10 minutos de cocción; si prolonga ésta demasiado, el *sandesh* resultará seco y crujiente.

Extiéndalo, déjelo entibiarse hasta que se haga modelable. Amase entonces juntas las dos mitades de *panir*: la cocida y la que se dejó aparte. Puede agregarles un poco de agua de rosas, nueces machacadas o vainilla líquida. Con el rodillo extienda el *sandesh* dejándolo de un espesor de 2 centímetros y medio. Cuando se haya enfriado, córtelo en cuadraditos o rombos.

Preparación y cocción: unos 30 minutos



KASTURI SANDESH Dulce de *panir* con pistachos

- 3 litros de leche
- azúcar
- 2 cucharaditas de granos de cardamomo machacados
- 3 pizcas de azafrán en polvo
- 50 gramos de pistachos pelados y machacados
- 1 cucharadita de agua de rosas
- el zumo de 3 limones o 2 cucharaditas de ácido cítrico

Transforme la leche en *panir* cortándola con el zumo del limón o el ácido cítrico, según se explica en la receta del *panir*.

Tan pronto como pueda hacerlo sin quemarse la mano, agregue el cardamomo y el azafrán al *panir*, amasando por un par de minutos. Viértalo en una bandeja untada de mantequilla; extiéndalo bien. Con un tenedor rastrille la superficie del *panir* para que se adhiera el pistacho, que esparcirá sobre el *panir*.

Rocíe agua de rosas. Córtelo en cuadraditos. Decore cada uno de éstos con un pétalo de rosa.

Preparación y cocción: 35 minutos.



RASGULA Bolas de *panir* en almíbar

2 litros de leche
el zumo de 2 limones
250 gramos de azúcar
½ litro de agua
1 cucharada sopera de agua de rosas

Bengala, en la India, es famosa por sus golosinas. Allí se suelen comparar los mofletes infantiles a la golosina más reputada y fina que es la *rasgula*.

En una cacerola de fondo grueso, caliente la leche; cuando hierva, agréguele el zumo de limón, para cuajarla. Cuando acabe de cuajar viértala en una muselina, o lienzo cuadrado, extendido sobre un colador. Déjela escurrir unos minutos. Doble las esquinas del lienzo, para formar un lío o hatillo envolviendo el *panir*, comprímalo una o dos veces, para escurrirlo aún más, aunque sin dejarlo demasiado seco.

Mientras el *panir* está todavía caliente, extiéndalo en una superficie de trabajo. Amáselo vigorosamente con las bases de las manos, hasta que se torne liso y untuoso al tacto. Déle luego, entre las palmas de las manos, la forma de bolas, que deben ser perfectamente redondas, sin grietas.

Hierva el litro de agua con ¼ kilo de azúcar hasta que se transforme en un almíbar ligero, no espeso, para que las *rasgulas*

lo absorban sin endurecerse. Vierta las *rasgulas* en el almíbar hirviendo. Tape la cacerola; déjela así, hirviendo, unos 12 ó 15 minutos, hasta que las bolas se hinchen y tornen ligeras.

Deje enfriar; agregue luego agua de rosas. Las *rasgulas* sírvalas frías, bañadas en almíbar. Las mejores son las que crujen al morderlas. El almíbar sobrante puede usarse para azucarar otros preparados.

Preparación y cocción: unos 45 minutos.



KHIRMOHAN Bolas de *panir* en leche dulce

3 litros de leche
250 gramos de azúcar
500 gramos de pistachos machacados
el zumo de 2 limones

Transforme 2 litros de leche en *rasgulas* conforme a la receta anterior, pero no las ponga en almíbar. Hierva el litro de leche restante, agréguele los 250 gramos de azúcar, déjela hervir un poco más y vierta en ella las *rasgulas*. Tape y siga hirviendo 15 minutos o hasta que el volumen de la leche haya mermado a la mitad.

Sírvalas frías, en copas de postre adornadas con pistachos picados. Preparación y cocción: de 40 a 50 minutos.



HALAVA Dulce de sémola

250 gramos de sémola fina
250 gramos de azúcar
125 gramos de mantequilla
100 gramos de fresas u otras frutas
50 gramos de avellanas machacadas
½ litro de agua o leche, o mitad agua y mitad leche

En una cacerola, caliente la mantequilla a fuego lento. En ella dore la sémola unos 15 ó 20 minutos, resolviendo de vez en cuando con una cuchara de madera, para que la sémola no se queme. Vierta en el litro de agua o leche el ¼ kilo de azúcar; caliéntelo y cuando hierva reduzca el fuego. Agréguele las fresas o las otras frutas y las avellanas. Vierta esta mezcla sobre la sémola dorada, lentamente, cuidando que no salpique. Mezcle con vigor para deshacer los grumos, tape y siga cociendo, a fuego muy lento 2 ó 3 minutos más, hasta que el líquido sea absorbido.

La *halava* puede servirse fría, pero caliente sabe mejor.

Preparación y cocción: 25 minutos.



BHUNI HUI CHINNI KA HALAVA *Halava* con caramelo

250 gramos de sémola fina
250 gramos de azúcar
125 de mantequilla
100 gramos de uvas pasas

½ litro de leche
la corteza rallada de una naranja

En una cacerola, caliente la leche. En otra cacerola, caliente el azúcar, hasta que se transforme en caramelo. Aminore el fuego y vierta la leche caliente sobre el caramelo. Valiéndose de una cuchara de madera, disuelva el caramelo en la leche.

Mientras la leche con caramelo hierve lentamente, dore en mantequilla la sémola. A continuación, sobre la sémola dorada vierta de inmediato la leche, las uvas pasas y la corteza rallada de naranja; cuidado con las salpicaduras. Siga cocinando a fuego lento, revuelva un poco y tape unos 2 ó 3 minutos hasta que la sémola haya absorbido todo el líquido; entonces, retire del fuego.

Esta *halava* es deliciosa, en especial cuando se la sirve caliente.

Preparación y cocción: 25 minutos.



BADAN AUR PISTA KA HALAVA *Halava* de nueces

225 gramos de nueces, almendras, anacardos o avellanas, pelados y machacados.

225 gramos de azúcar

¼ de litro de leche

En una cacerola cueza a fuego mediano todos los ingredientes, revolviendo de continuo, hasta que la mezcla comience a adquirir la consistencia de un flan, es decir, hasta que se torne espesa y menos pegajosa. Vacíela entonces en una fuente unta-

da de mantequilla, alísela, déjela enfriar y córtela en forma de rombos.

Esta *halava* de nueces puede emplearse caliente para cubrir pasteles.

Para hacer una *halava* más mantecosa, emplee nata en vez de leche, y sólo anacardos o pistachos.

Preparación y cocción: 30 minutos.



GAYAR HALAVA *Halava* de zanahorias

1 kilo de zanahorias
300 gramos de azúcar
200 gramos de mantequilla
½ cucharadita de cardamomo

Lave, pele y ralle las zanahorias; después dórelas en un sartén con la mitad (100 gramos) de la mantequilla, revolviendo de vez en cuando. Al cabo de unos 30 minutos; agregue el resto del azúcar y la mantequilla.

A fuego mediano, cueza unos 15 minutos más o hasta que la *halava* se espese tomando el aspecto de una mermelada. Viértala en una bandeja y déjela enfriarse. Espolvoréela cardamomo molido. Divídala en cuadraditos o rombos.

Preparación y cocción: 50 minutos



HALAVA BOMBAY *Halava* dulce de Bombay o *halava* de fruta

10 manzanas peladas y cortadas en rodajas
100 gramos de uvas pasas
agua
200 gramos de azúcar
1 cucharada sopera de mantequilla

Caliente la mantequilla en una cacerola de fondo grueso; en ella fría 2 ó 3 minutos las rebanadas de manzana. Agregue agua hasta la mitad de la altura de las manzanas y cuézalas a fuego vivo. Revuélvalas con frecuencia hasta que se tornen translúcidas y el agua se evapore por completo. Cuando esto ocurra, agregue el azúcar.

Siga cocinando hasta que las manzanas adquieran la consistencia de un flan. Agregue entonces las uvas pasas y siga cocinando, ahora a fuego lento, 5 minutos más. Vierta todo en una fuente untada de mantequilla y deje enfriar. Cuando esté casi frío, divídalo en forma de rombos. La *halava* de fruta puede prepararse también con peras o cualquier otra fruta jugosa.

Preparación y cocción: de 50 a 60 minutos más 15 minutos para enfriar.



LADDU Dulces de harina de garbanzos

250 gramos de harina de garbanzos
125 gramos de mantequilla
200 gramos de azúcar en polvo

LOS DULCES

- 25 gramos de coco rallado
- 50 gramos de almendras o nueces machacadas, sin sal
- 1 cucharadita de nuez moscada en polvo o
- 1 cucharadita de canela en polvo

En una sartén caliente la mantequilla y fría en ella, a fuego lento, la harina de garbanzos unos 15 ó 20 minutos, revolviendo continuamente hasta que la pasta resultante se torne morena y aromática. Agregue entonces las almendras o nueces, el coco rallado y la nuez moscada o la canela, mezclando prolijamente durante unos minutos; después retire del fuego. Con un tenedor, agregue el azúcar en polvo y deje enfriar un poco. Divida la pasta en bolas de unos 3 centímetros de diámetro o, si lo prefiere, extiéndala en un plato y córtela en cuadraditos o rombos.

El *laddu* gusta en general tanto que es una sabia precaución hacerlo en cantidad, lo que hará las delicias de sus invitados.

Preparación y cocción: 30 minutos.



KHIR SEVIAN Fideos dulces con nata

- 200 gramos de fideos delgados
- $\frac{3}{4}$ de litro de leche
- $\frac{1}{4}$ de litro de nata líquida
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharada sopera de pistachos machacados
- 6 clavos de olor
- 6 vainas de cardamomo blanco (las semillas machacadas)
- 1 cucharada sopera de almendras machacadas

Caliente la leche. En otra cacerola, de fondo grueso, caliente la mantequilla y dore en ella por un minuto los clavos y la mitad del cardamomo. Añádales entonces los fideos. Cuando estos cambian de color, agregue la leche caliente y hierva 5 minutos a fuego mediano.

Agregue el azúcar y los frutos secos; después disminuya el fuego y continúe cociendo un cuarto de hora o más según la consistencia que se desee. Con una cuchara de madera, revuelva de vez en cuando para evitar que los fideos se peguen a la cacerola.

Terminada la cocción, agregue la nata. Vierta todo en una fuente y espolvoréele el cardamomo restante. Sirva caliente o frío.

También se puede perfumar y colorar los fideos agregándoles agua de rosas y una pizca de azafrán, inmediatamente antes de terminar la cocción. Algunos cocineros los quieren algo más espesos, para lo cual bastará con cocerlos más tiempo, de modo que una mayor cantidad de líquido se evapore.

Preparación y cocción: de 20 a 25 minutos.



KULFI Helado de nata

- 2 litros y medio de leche
- 250 gramos de azúcar
- 2 cucharadas soperas de harina de arroz
- 2 cucharaditas de pistachos machacados
- 4 cucharaditas de agua de rosas
- 10 vainas de cardamomo (las semillas)

En un recipiente bata enérgicamente la harina de arroz con un poco de leche, para hacer una pasta espesa; déjelo aparte. Hierva la leche restante hasta que su volumen se reduzca a la mitad; agréguele entonces la pasta de arroz y el azúcar.

Retírela del fuego, agréguele todos los ingredientes restantes –los pistachos, el agua de rosas, el cardamomo– y bátala con fuerza. Lo mejor es hacerlo con un mezclador o batidor eléctrico para evitar que más adelante se formen cristales de hielo. Viértala en un molde y póngala en el congelador hasta que se congele.

Si no dispone de tiempo suficiente, lo más sencillo será que bata 1 litro de nata con 250 gramos de azúcar y 4 cucharaditas de agua de rosas y lo ponga en el congelador; pero le quedará menos cremoso. Para darle otros aromas, puede reemplazar el agua de rosas por 2 cucharaditas ya sea de vainilla, achicoria líquida, algarroba en polvo, mango u otra fruta roja, fresa por ejemplo.

Preparación y cocción: 30 minutos más 1 ó 2 horas de congelación.



DVARKA BERFI Dulce de garbanzos

200 gramos de harina de garbanzos
200 gramos de azúcar
100 gramos de mantequilla
50 gramos de anacardos machacados
1 cucharada sopera de coco rallado
5 centilitros (unos 50 gramos) de leche
5 centilitros (unos 50 gramos) de agua

En una cacerola caliente la mantequilla revolviendo sin cesar; guise en ella la harina de garbanzos y el anacardo. Al cabo de unos 20 minutos o cuando la harina comience a dorarse, retírela del fuego.

Mientras, en otra vasija, caliente la leche mezclada con el agua; cuando hierva, agréguele el azúcar y 1 cucharada de mantequilla y cueza a fuego mediano, hasta que se torne en jarabe espeso.

Estará listo cuando una gota presionada entre dos dedos forme un hilo al separar estos un poco. A fuego lento, revolviendo sin cesar, mezcle este jarabe con la harina ya dorada de garbanzos. Se formará una pasta; cuando se torne bastante espesa y menos pegajosa, viértala en un molde untado de mantequilla. En una sartén seca, tueste ligeramente el coco rallado; con él adorne el *dvarka berfi*. Cuando se enfríe, córtelo en cuadraditos o rombos.

Preparación y cocción: 40 minutos.



LOGLU Bolas dulces de frutos secos

250 gramos de harina de garbanzos

ghi

¼ de litro de agua

400 gramos de azúcar

150 gramos de nueces, avellanas, almendras o pistachos, pelados y picados.

125 gramos de uvas pasas

125 gramos de higos secos o dátiles

LOS DULCES

¼ de cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de clavos de olor molidos

En un recipiente bata el agua con la harina de garbanzos, de modo que resulte una pasta fluida sin grumos. A través de una espumadera de orificios grandes, rocíe esta pasta sobre *ghi* caliente; golpeando con una cuchara el mango de la espumadera, se facilitará el paso de la pasta.

Como vasija para el *ghi* caliente conviene en este caso, usar un *kodai* (sartén cóncava) porque las perlas o bolitas fritas que se van formando, rodarán sobre los bordes. Cuando estas perlas o bolitas luzcan ya doradas, sáquelas del *ghi* y escúrralas.

A fuego mediano prepare, con el agua y el azúcar, un jarabe espeso. Al cabo de ¼ de hora, saque y deje enfriar una pequeña cantidad de jarabe; éste estará listo si una gota colocada entre los dedos, al separarla forma un hilo.

Déjelo enfriar un poco antes de verter en él las perlas, las pasas, avellanas, especias y el coco rallado; seguidamente, cubra con la tapadera. Espere a que esté tibio; confeccione entonces, con esta mezcla, unas 30 bolas del tamaño de nueces.

Preparación y cocción: de 30 a 40 minutos.



YALEBIS Churros con azafrán

300 gramos de harina de trigo
15 centilitros (150 gramos) de yogur
50 gramos de harina de arroz
1 cucharada sopera de agua de rosas

450 gramos de azúcar
1 cucharadita de azafrán
agua tibia
ghi para freír

Cierna la harina y agréguele la mitad del azafrán. En una vasija, mezcle la harina con el yogur y agréguele el agua en la cantidad necesaria para obtener una pasta semilíquida, semejante a un pasta de *crêpes*. Bátala bien y déjela reposar, cubierta, en un lugar caluroso, un día entero o hasta que aparezcan burbujas en la superficie. El proceso puede acelerarse añadiendo un poco de levadura artificial; en este caso la mezcla estará lista en una hora, poco más o menos.

Prepare un jarabe de azafrán haciendo hervir 2 litros de agua con el resto del azafrán (½ cucharadita) y los 450 gramos de azúcar: hiévalo unos 10 minutos y manténgalo caliente.

De nuevo bata vigorosamente la pasta y llene con ella una manga pastelera. Mientras, caliente el *ghi*. Cuando esté bastante caliente, comprimiendo la manga pastelera vierta en el *ghi* un chorro continuo de pasta, procurando que se forme en él una espiral de unos 8 centímetros de diámetro: Dore ésta por ambos lados, retírela luego con una espumadera y déjela escurrir.

Mezcle el agua de rosas con el jarabe de azafrán y sumerja los *yalebis* en el jarabe así aromatizado, unos 10 segundos, no más, para que queden crujientes. Apílelos en un plato y sívalos calientes o fríos.

Preparación: 35 minutos más una noche de reposo

Cocción: 3 minutos por cada *yalebi*



MITHA SAMOSAS Empanadillas de manzana

300 gramos de harina blanca
5 manzanas peladas, descorazonadas y cortadas en rodajas
4 ó 5 cucharadas soperas de mantequilla
ghi para freír
agua tibia
1 cucharadita de canela en polvo
¼ de cucharadita de jengibre en polvo
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharada sopera de *ghi* para la pasta

Cueza en mantequilla las manzanas unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue las especias y el azúcar y, a fuego lento, siga cocinando hasta obtener una compota consistente. Retírela del fuego y déjela enfriarse. Mientras, mezcle la harina con el *ghi*, amasando y agregando poco a poco la cantidad de agua tibia necesaria para obtener una pasta lisa, con la consistencia de una masa para tarta. Cúbrala con un paño húmedo y déjela reposar unos 30 minutos.

Al cabo de media hora, caliente el *ghi* para freír. Amase de nuevo la pasta, divídala en bolas del tamaño de nueces. Aplane cada bola entre la palma de las manos o con un rodillo, hasta que queden tan finas y redondas como galletas; espolvoréelas con harina y deposite una cucharada de la compota de manzana en el centro de cada torta, doble ésta sobre sí misma cubriendo la compota y uniendo borde con borde de la empanada plegando sobre sí misma para cerrar herméticamente. Antes de hacer esto último humedezca ligeramente los bordes, para que se adhieran bien. Cuide de que las *samosas* queden bien cerradas, pues sería una lástima que se abrieran al cocerlas.

Fría las *samosas* en *ghi* a fuego lento, volviéndolas de vez en

cuando, hasta que estén doradas y crujientes. Sírvalas calientes, espolvoreadas de azúcar en polvo; o frías, cubiertas de almíbar espeso.

Las *samosas*, en vez de hacerlas fritas pueden asarse al horno. En este caso, la pasta deberá prepararse con más *ghi*.

Por cierto, la manzana no es la única fruta adecuada para esta receta. Puede substituírsela por pera, piña, mango, higo, plátano, etc. y para que el preparado resulte más sabroso, al relleno de fruta puede agregársele *panir* dulce o *berfi* (vea las recetas correspondientes)

Preparación y cocción: 1 hora y cuarto.



PHAL KA PAKORA Buñuelos de frutas

- 200 gramos de harina de trigo
- 250 gramos de frutas frescas troceadas (plátanos, manzanas, piñas, etc.)
- 30 centilitros (unos 300 gramos) de leche
- 2 cucharadas soperas de azúcar en polvo
- 1 cucharada soperas de leche en polvo
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de levadura química
- ghi* para freír

En una vasija mezcle todos los ingredientes, excepto las frutas y el azúcar, agregando bastante leche para que resulte una pasta como para *crêpes* algo espesa. Bañe en ella los trozos de fruta y luego fríalos en *ghi*. Cuando estén bien dorados, retírelos

y escúrralos. Para servirlos, espolvoréelos azúcar en polvo.

Preparación y cocción: 15 minutos.



MALPURI Buñuelos con yogur y fruta

250 gramos de harina de trigo
100 gramos de azúcar en polvo
50 gramos de azúcar glasé
 $\frac{3}{4}$ de litro de yogur
20 centilitros (unos 200 gramos) de leche
200 gramos de fresas u otros frutos rojos
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura química
ghi para freír

Mezclando la harina, el azúcar glasé, la levadura y la leche, haga una pasta para buñuelos. Con una cuchara sopera vierta la pasta, cucharada a cucharada, en el *ghi* caliente, dejando dorarse los *malpuris* resultantes, de 4 a 5 minutos por cada lado.

Cuide que no se quemen, a una temperatura excesiva habrá que retirar los *malpuris* demasiado pronto, bien cocidos por fuera, pero no lo suficiente por dentro. Escúrralos y déjelos enfriarse un poco.

En un cuenco o tazón bata juntos el yogur, los 50 gramos de azúcar en polvo y la fruta triturada. Sumerja los *malpuris* en esta crema unos 10 minutos antes de servirlos.

Preparación y cocción: de 15 a 20 minutos.



GULAB YAMUN Bolas en almíbar de agua de rosas

200 gramos de leche en polvo entera
50 gramos de harina blanca
½ cucharadita de bicarbonato de soda
½ cucharadita de cardamomo molido
25 gramos de mantequilla reblandecida o de *ghi*
12 centilitros (120 gramos) de leche
ghi para freír
750 gramos de azúcar
1 cucharada sopera de agua de rosas o bien
unas gotas de esencia de rosas

En una olla, prepare un almíbar, hirviendo los $\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar en los $\frac{3}{4}$ de litro de agua. Cuando haya hervido 3 minutos, agréguele el agua de rosa y retírelo del fuego. En una vasija mezcle la leche en polvo, la harina, el bicarbonato y el cardamomo. En una cacerola, entibie los 12 centilitros de leche fresca; de ella agregue unos $\frac{3}{4}$ partes a la mezcla de la vasija. Amase bien la pasta resultante y, antes de que ésta se endurezca demasiado, haga con ella 15 ó 20 bolas de unos 2 centímetros de diámetro, con las palmas de las manos; deben quedar muy lisas y homogéneas. Si la pasta se endureciese demasiado, agréguele la leche restante.

En un perol, caliente ligeramente el *ghi* y sumerja en él las bolas; mientras, mantenga el fuego al mínimo. El *ghi* no debe calentarse mucho, porque si lo hace, los *gulab yamuns* se cocerán sólo por fuera. Con una espumadera, revuelva sin cesar, impidiendo que las bolas toquen el fondo, hasta que permanez-

can flotando por sí solas en la superficie.

Entonces, durante unos 25 minutos, con el reverso de la espumadera, hágalas girar suavemente sobre sí mismas, Al final, deben quedar bien doradas. Para saber si están a punto, retire una y apriétela rápidamente entre los dedos; si recupera de inmediato su forma, significa que está lista. Vuelva entonces a calentar el almíbar, a fuego vivo, 2 ó 3 minutos y retírelo del fuego. Saque del *ghi* las bolas y sumérgalas en el almíbar por un mínimo de 2 horas, y un máximo de 2 días, antes de servir las.

Para que queden aún más gustosas puede, en el momento de transformar la pasta en bolas, introducir en cada una de ellas un trocito de azúcar cande, que se disolverá en la cocción.

Preparación y cocción: Aproximadamente 1 hora más 2 horas de remojo.



LAS BEBIDAS

El *nimbu pani* –una bebida refrescante que se bebe como un aperitivo o durante las comidas – se hace a base de limón, que tiene cualidades medicinales. Para combatir el reumatismo, Srila Prabhupada recomendaba la infusión de jengibre con miel y zumo de limón.

Al igual que las bebidas a base de limón, en India es muy apreciado en la estación calurosa el *lasi*, que tiene la propiedad de refrescar el organismo, ya que se prepara con yogur. Los *lasis* con azúcar se beben entre las comidas, a cualquier hora; y los salados en las comidas.

Otra bebida, la leche, se bebe muy caliente, a diferencia del limón o el yogur: En el Ayurveda se enseña que la leche nutre las células cerebrales, a condición de que llegue caliente al estómago; si se la bebe fría, el aparato digestivo no puede asimilar sus cualidades sutiles. Se la bebe por lo general de noche, lejos de toda comida, poco antes de retirarse a dormir.

YIRA PANI Bebida de comino y tamarindo

50 gramos de pulpa de tamarindo

½ litro de agua

3 cucharaditas de jengibre fresco finamente picado

2 cucharaditas de granos de comino tostados y machacados
½ cucharadita de *garam masala*
3 cucharaditas de azúcar
una pizca de sal
hielo rallado
hojas de hierbabuena
finas rodajas de limón

Esta bebida se sirve como refresco; sin embargo, se bebe también como digestivo en las comidas hechas a base de arroz.

Hierva la pulpa de tamarindo en ½ litro de agua unos 15 minutos, triture la pulpa y quitele las fibras; pero no el agua. Agregue todos los otros ingredientes, mezclándolos bien. Después de dejarla en reposo un cuarto de hora, cuele esta bebida en una muselina, una gasa o un colador. Déjela enfriarse.

Al ir a servirla dilúyala en un litro de agua muy fría, agréguele el hielo rallado y decórela con las hojas de menta y las rodajas de limón.



THANDAI Leche con uvas pasas, pistachos y anís

50 gramos de anís
½ litro de agua
65 centilitros (650 gramos) de leche
agua tibia
100 gramos de pistachos pelados y picados finamente
¼ de cucharadita de cardamomo en polvo
4 cucharadas soperas de miel

Remoje unos 10 minutos las uvas pasas en un poco de agua tibia. En una cacerola, hierva los granos de anís; al cabo de 5 minutos aminore la lumbre y siga hirviendo, ahora a fuego lento, por 15 minutos más. Después, cuele esta infusión, para quitarle los granos de anís.

Mezcle los pistachos con 12 centilitros (unos 120 gramos) de leche. En otro recipiente, haga lo mismo con los granos de cardamomo y las uvas pasas (después de escurrirlas).

Mezcle la leche con pistachos, la leche con cardamomo y uvas pasas, la infusión de anís, la leche pura restante y la miel.

Esta bebida sírvala fría.

Preparación y cocción: 25 minutos.



NAMKIN LASSI Yogur con sal y especias

¾ de litro de yogur

½ litro de agua

3 cucharadas soperas de zumo de limón

1 cucharadita de granos de comino tostados y molidos

1 cucharadita de sal

En una jarra, mezcle todos los ingredientes, batiéndolos vigorosamente. Sírvalo muy frío.

Preparación: 5 minutos.



MITHI LASSI Yogur con fruta

¾ de litro de yogur
250 gramos de frutas rojas (fresones, etc.) molidos
120 gramos de azúcar
½ de agua muy fría

Batiéndolos con fuerza, mezcle el yogur con el agua, la fruta y el azúcar. Si quiere variarle el sabor, reemplace la fruta por un plátano machacado o por 2 cucharadas soperas de horchata o de jarabe de fresas, de menta, etc.

Preparación: 5 minutos.



NIMBU PANI Limonada

el zumo de 4 limones
1 litro de agua
3 cucharadas soperas de azúcar en polvo
3 cucharaditas de agua de rosas
1 pizca de sal

En una jarra, mezcle todos los ingredientes batiéndolos fuertemente. Sírvalo muy frío.

Preparación: 5 minutos.



GARAM DUDH Leche caliente

Hierva la leche, en una cacerola de fondo grueso, antes de agregarle el azúcar. Si le parece bien, puede perfumarla con vainilla, achicoria, cardamomo en polvo o plátanos muy maduros machacados. Sírvala muy caliente.

Preparación y cocción: 10 minutos.



MASAL DUDH Leche con azafrán y pistachos

- 1 litro de leche
- 100 gramos de pistachos pelados y picados
- 2 hebras de azafrán o bien
- ¼ de cucharadita de azafrán en polvo
- 3 cucharadas soperas de miel
- 4 clavos de olor
- 1 cucharadita de canela en polvo

En una cacerola de fondo grueso, hierva la leche con el azafrán, los clavos y la canela revolviendo con frecuencia. Retírela del fuego, quítele los clavos y agréguele los pistachos.

Sírvala lo más caliente posible.

Preparación y cocción: 10 minutos



GLOSARIO

Asfatita: Especia que se utiliza en pequeña cantidad para perfumar entremeses y platos de verduras.

Bhagavad Gita: “El canto del Señor”, diálogo sagrado puesto por escrito por la emanación de Dios, de nombre Vyasa-deva. Trata sobre lo relativo al conocimiento de la verdad absoluta, la condición original de los seres vivientes, la naturaleza material, la acción y el tiempo. Representa la quintaesencia de las escrituras védicas.

Chapati: Galleta de trigo, cocida primero en sartén y después directamente sobre el fuego.

Dhal: Especie de lenteja pelada y partida que se utiliza en la preparación de entremeses y sopas.

Dosha: *Crêpe* hecha con harina de trigo desleída. A veces rellena con patatas.

Escrituras Védicas: Escrituras espirituales de la India. Abarcan los cuatro Vedas, los ciento ocho Upanishads, el Vedanta Sutra, los dieciocho Puranas (entre los cuales figura el Srimad Vhagavatam), y el Mahabharata (del cual forma parte el Bhagavad-Gita). Fueron recopilados por el Avatara Vyasadeva hace cinco mil años y contienen todo el conocimiento espiritual que originalmente dio el propio Krishna.

Garam masala: Mezcla de especias que se añade al final de la cocción.

Ghi: Mantequilla clarificada. Es una sustancia grasa de color ámbar claro que se obtiene haciendo calentar la mantequilla a fuego lento durante 2 ó 3 horas, extrayendo los grumos de materia que se forman. Aunque el *ghi* es la sustancia grasa preferida de la cocina hindú, a falta de él puede emplearse algún aceite vegetal de buena calidad.

Gulab yamun: Golosina que se prepara haciendo freír unas bolas de leche en polvo en *ghi* o aceite, bañándolas enseguida en almíbar de rosas.

Halava: Plato dulce preparado con semola tostada, frutas y agua o leche.

Karahi: Recipiente cóncavo con asas que se utiliza para freír.

Katchori: Buñuelos de harina blanca rellenos de *dhal* aromatizado.

Khir: Entremés dulce compuesto de arroz y leche concentrada.

Kitchri: Plato popular compuesto de arroz, *dhal* y verduras.

Krishna: “El infinitamente atractivo”, Dios, la Persona Suprema, en Su forma original, tal como apareció sobre la tierra hace cinco mil años en Vrindavana, India.

Laddu: Dulce de harina de garbanzos tostada con mantequilla y mezclada enseguida con frutos secos y azúcar.

GLOSARIO

Mantequilla clarificada: Ver *ghi*.

Pakora: Buñuelo de frutas, verduras y hortalizas, previamente sumergidos en harina desleída y fritos después en *ghi* o aceite.

Panch masala: Mezcla de cinco especias que se utiliza en la preparación de ciertos platos de verduras, hortalizas y tubérculos.

Panir: Requesón casero que se utiliza en la preparación de platos de verduras y dulces.

Prasad: (lit. gracia, misericordia). Alimento ofrecido a Dios. Al aceptar este alimento ofrecido con amor y devoción, Krishna lo consagra, confiriéndole así un poder purificador.

Puri: Galleta pequeña inflada, hecha de harina blanca o integral y frita en *ghi*.

Raita: Mezcla de verduras o de bolitas de harina de garbanzos bañadas en yogur sazonado con especias.

Rasgula: Bolitas ligeras de queso cocidas en agua y bañadas después en agua de rosas.

Requesón: Masa blanca que se obtiene cuajando la leche y quitando el suero. Ver *panir*.

Sabyi: Plato de verduras, hortalizas y/o tubérculos.

Samosa: Empanadas con relleno de verduras o frutas.

Srila Prabhupada: Fundador y maestro espiritual de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna. Reconocido como un gran santo y una autoridad de primer orden en materia de espiritualidad. Dio a conocer al mundo entero la cultura védica.

Shrikhand: Crema hecha con yogur concentrado y aromatizado.

Tawa: Plato para calentar que se utiliza en la cocción de chapatis y otras galletas y tortas.

Thali: Plato de metal sobre el cual se pone directamente el arroz y el pan. Después, en pequeños trozos, las demás preparaciones.

Upma: Preparación compuesta de especias y sémola tostada.

INDICE

INTRODUCCIÓN

LA VAJILLA.....	7
LOS UTENSILIOS DE COCINA.	9
LOS INGREDIENTES UTILIZADOS EN LA COCINA INDIA.	11
LA MASALA O LA MAGIA DE LAS ESPECIAS	
PANCH MASALA.....	20
GARAM MASALA I.	21
GARAM MASALA II.	21

LAS RECETAS

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS	
GHI Mantequilla clarificada.	26
PANIR Queso fresco casero..	27
PANIR BAIGAN TARKARI	
Guiso de <i>panir</i> frito, berenjena y tomate.	29
DAHI Yogur.	30
EL ARROZ	
CHAWAL Arroz sencillo.	34
NIMBU CHAWAL Arroz con limón.	35
PALAK CHAWAL Arroz con espinacas.	36

MATAR PULAU Arroz con guisantes y <i>panir</i>	37
MASALA BHAT Arroz con especias.	38
NARIAL CHAWAL Arroz con coco.	38
DAHI BHAT Arroz con yogur.	39
KESAR PANIR PULAU Arroz con azafrán y <i>panir</i>	40
SABYI PULAU Arroz con hortalizas.	41
BIRYANI Arroz florecido.	42

SOPAS Y LEGUMBRES

DHAL TARKARI Puré de soja con hortalizas.	46
GUDYARATI URAD DHAL <i>Dhal</i> con yogur y especias.	47
TAMATAR TUR DHAL <i>Tur dhal</i> con tomates.	48
YAGANNATH PURI CHANNE KI DHAL	
Sopa dulce de <i>dhal</i>	49
MILI YULI SABYI KA SUP Sopa de hortalizas.	50
TAMATAR KA SUP Sopa de tomates.	51
CHANNA MASALA Ensalada de garbanzos.	52
CHANNA RAITA Garbanzos con yogur.	52
CHANNA AUR SIMLA MIRCH	
Garbanzos con pimientos.	53
SAMBAR Sopa de <i>dhal</i> con hortalizas.	54
KITCHRI Potaje de arroz con <i>dhal</i>	55

LOS PANES

PURIS Galletas fritas de trigo.	57
CHAPATIS Tortas a fuego vivo.	59
PARATHA Tortas de harina, fritas.	60
ALU PARATHA Empanadillas de patatas, fritas.	61
DOSHA Empanadillas de patatas y especias.	62
ATA DOSHA Crêpes de harina integral.	63
PUDLA Tortas fritas de harina de garbanzos.	64
BESAN ROTI Tortillas de harina de garbanzos.	65
BHATHURA Tortas fritas de harina integral.	66
MATTHI Crêpes Indias.	67

LAS HORTALIZAS

ALU PUL GOBHI SABYI	
Coliflor y patatas en salsa rubia.	70
ALU PUL GOBHI AUR PANIR SABYI	
Coliflor y patatas con <i>panir</i>	70
ALU GOURANGA Tarta dorada de patatas.	72
TAMATAR PANIR MALAI	
Migas de panir con tomates sofritos.	73
PHANSI KHADI Judías verdes con <i>khadi</i>	74
ALU PUL GOBHI CURRY	
Patatas y coliflor fritas, con especias.	75
BENGALÍ TARKARI CURRY	
Legumbres sofritas, al estilo bengalí.	76
GUYARATI SABYI	
Hortalizas cocidas con leche concentrada.	77
MAHA BAINGAN	
Puré de berenjenas espinacas y tomates.	78
PALAK BAIGAN AUR CHANNA	
Espinacas con berenjenas y garbanzos.	79
SAG Verduras guisadas en su jugo.	80
PANIR SAG Espinacas con <i>panir</i>	81
MATAR PANIR Guisantes con <i>panir</i>	81
ALU KOFTA <i>Koftas</i> de patata en salsa de tomate.	82
PALAF KOFTA <i>Koftas</i> de espinacas y <i>panir</i>	84
BHARI HUI SABYI	
Tomates, pimientos y berenjenas rellenas.	85
BANDGOBHI KOFTA Hojas de col rellenas.	87
KHATI MITHI SABYI Hortalizas en salsa agridulce.	89

LOS MANJARES SALADOS COMPLEMENTARIOS

PANIR MASALA <i>Panir</i> en suero con especias.	92
TALI HUI PANIR <i>Panir</i> frito.	93
PAKORAS Buñuelos de hortalizas.	93
SADA PAKORAS Buñuelos sencillos.	94
SAMOSA Empanadillas de verduras.	95
ALU PATRA Ruedas fritas de patatas y coco.	97
ALU KI TIKKI Tortas fritas de patatas.	98

BAND GOBHI PADVADI Tarta de col.	99
URAD DHAL BHARAT	
Croquetas de <i>dhal</i> en salsa de yogur.	100
URAD DHAL KATCHORI <i>Katchoris</i> de <i>urad dhal</i> –o soja verde o lentejas–.	101
DAHI VADAS Arandelas de <i>dhal</i> fritas con yogur.	103
COTHMIR VADI Galletas saladas con cilantro.	104
GAYAR VADA	
Buñuelos de zanahoria en harina de garbanzos.	105
DAHI TIKKI Buñuelos de yogur.	106
SEVIAN Tallarines de harina de garbanzos.	107
MALAI KOFTA Bolas fritas de <i>panir</i> en salsa.	108

LOS ALIMENTOS ACCESORIOS:

PAPADAMS, CHATNIS Y RAITAS

TAMATAR CHATNI <i>Chatni</i> de tomate.	112
SEB KI CHATNI <i>Chatni</i> de manzana.	113
ANANNAS KI CHATNI <i>Chatni</i> de piña.	114
PUDINA CHATNI <i>Chatni</i> de menta.	114
NARIAL CHATNI <i>Chatni</i> de coco.	115
KAYUR IMLI CHATNI <i>Chatni</i> de dátiles y tamarindo.	115
ALU NARIAL RAITA <i>Raita</i> de patatas y coco.	116
KIRA RAITA <i>Raita</i> de pepinos con yogur.	117
PALAK KA RAITA <i>Raita</i> de espinacas con yogur.	117
BUNDI RAITA <i>Bundi</i> con <i>raita</i>	118

LOS DULCES

KHIR Arroz con leche y azúcar.	121
SHRIKHAND Yogur concentrado, aromatizado.	122
BERFI Manjar de leche.	122
SANDESH Dulce de <i>panir</i>	123
KASTURI SANDESH Dulce de <i>panir</i> con pistachos.	124
RASGULA Bolas de <i>panir</i> en almíbar.	125
KHIRMOHAN Bolas de <i>panir</i> en leche dulce.	126
HALAVA Dulce de sémola.	127
BHUNI HUI CHINNI KA HALAVA	
<i>Halava</i> con caramelo.	127

BADAN AUR PISTA KA HALAVA	
<i>Halava</i> de nueces.	128
GAYAR HALAVA <i>Halava</i> de zanahorias.	129
HALAVA BOMBAY	
<i>Halava</i> dulce de Bombay o <i>halava</i> de fruta.	130
LADDU Dulces de harina de garbanzos.	130
KHIR SEVIAN Fideos dulces con nata.	131
KULFI Helado de nata.	132
DVARKA BERFI Dulce de garbanzos.	133
LOGLU Bolas dulces de frutos secos.	134
YALEBIS Churros con azafrán.	135
MITHA SAMOSAS Empanadillas de manzana.	137
PHAL KA PAKORA Buñuelos de frutas.	138
MALPURI Buñuelos con yogur y fruta.	139
GULAB YAMUN Bolas en almíbar de agua de rosas.	140
 LAS BEBIDAS	
YIRA PANI Bebida de comino y tamarindo.	143
THANDAI Leche con uvas pasas, pistachos y anís.	144
NAMKIN LASSI Yogur con sal y especias.	145
MITHI LASSI Yogur con fruta.	146
NIMBU PANI Limonada.	146
GARAM DUDH Leche caliente.	147
MASAL DUDH Leche con azafrán y pistachos.	147
 GLOSARIO.	 149
ÍNDICE.	153



Este libro
ha sido editado, impreso
y encuadernado a mano en el

*Taller de
Libros de Arena*

Retamar - Almería,
septiembre de 2010.

