

Sabores de Oriente

**RECETAS TALLER DE COCINA
BENGALÍ**



RECETAS:

CHINGRI MACHER

MURGI BANGLADESH

PAYESH BENGALÍ

Chingri Macher con salsa de curry rojo Bangladesh

Ingredientes:

- 2 cl aceite de oliva 0,4
- 1 kg langostinos
- 10 gr jengibre fresco rallado
- 2 ud ajos
- 200 gr cebolla morada
- 0.5 cs pasta de curry rojo
- 6 cl caldo de langostinos
- 200 ml leche de coco
- 1 cc pimentón dulce
- Sal

Fondo caldo:

- 200 gr cebolla
- 100 gr puerro
- 100 gr zanahoria
- 20 gr pulpa de choricero
- 100 ml coñac
- 2 dl aceite
- 2l fumet de pescado

Elaboración:

Pelar los langostinos dejándole la cola y reservar las cáscaras para hacer el caldo.

En una tartera, fondear los ingredientes del caldo con las cáscaras de los langostinos, poner la pulpa de choricero y sofreír unos minutos. Flambear con el coñac; cubrir con fumet de pescado. Reducir y pasar por estameña.

Por otro lado, en una olla mediana ponemos un poco de aceite y sofreír el ajo y el jengibre. Añadir la cebolla y dejar que sude un poco. Poner la pasta de curry rojo y el pimentón. Sofreír bien y añadir el caldo de langostino. Por último, poner la leche de coco y dejar reducir. A falta de 4 min, colocar los langostinos y rectificar de sal.

Murgi Bangladesh, arroz thai y cítrico de lima

Maceración 1:

- 1.200 kg pollo troceado limpio sin huesos
- 1 ud zumo de limón
- 2 ud guindilla picada
- Sal

Maceración 2:

- 4 ud yogures naturales
- 3 cs pimentón dulce
- 3 cs Garam masala
- 100 ml aceite de oliva
- 4 ud ajos picado

Sofrito:

- 100 ml aceite
- 2 ud ajo
- 200 gr cebolla
- 60 gr tomate frito

Extras:

- 200 ml leche de coco
- ½ manojo cilantro picado

Elaboración:

Mezclar la maceración 1. Una vez pasados 30 min. , mezclar con la maceración 2 y dejar reposar 3h.

Poner el horno a 220 °C y hornear el pollo sobre unos 20min. Mientras tanto hacemos el sofrito.

Una vez el pollo está listo, mezclar con el sofrito. Añadir la leche de coco y el cilantro picado. Dejar reducir un poco y rectificar de sal. De guarnición, 100 gr de arroz thai por pax (la cocción son 10 min en ebullición y 5 de reposo). Perfumar el arroz con ralladura de lima.

Payesh Bengali, helado de yogurt y flores

Ingredientes:

- 1 l leche
- 100 gr arroz
- 85 gr azúcar
- 1 ud cáscara de limón
- 1 ud rama canela
- 4 ud cardamomo
- 6-8 hebras azafrán
- 25 ud pasas de uva sin pepita
- 65 ud almendras
- 8 ud pistachos verdes
- 10 ud anacardos

- 2 kg helado de yogurt
- Flores comestibles.

Elaboración:

Por un lado, machacar los anacardos hasta conseguir una harina, y por otro machacar el cardamomo retirándole las pieles. Reservar por separado.

Poner la leche a hervir con la canela y la cascara de limón, dejar cocinando 15 min. y echar el arroz . Al pasar 15 min. añadir el azúcar, las pasas y el cardamomo y dejar 10 min. Pasado ese tiempo, añadir la harina de anarcado y le dar 2-3 min. más. Por último, añadir los frutos secos restantes cortados y las hebras de azafrán. Retirar del fuego y dejar enfriar. Acompañar de helado de yogurt y decorar con flores comestibles.