

Sabores de Oriente

**RECETAS TALLER DE COCINA
HINDÚ**



RECETAS:

COLIFLOR AL CURRI

ONION PAKORA

LADDU CON MIEL

Coliflor al curri

Ingredientes:

- 2 coliflores
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de postre de semillas de mostaza, o mostaza ala antigua
- 4 cucharadas soperas de harina
- 3 tazas de leche de coco
- 1 cucharada soperas de jengibre fresco picado
- 100 Gr de mantequilla
- 4 cucharadas de curry en polvo
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de perejil picado
- Pimienta en grano molida
- 4 yogures naturales
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadita de salsa soya

Procedimiento:

Ponemos el aceite de oliva y la mantequilla en el wok a fuego vivo, añadimos la cebolla, el ajo, las semillas de mostaza y salteamos un par de minutos.

Una vez salteadas las verduras le añadimos la coliflor y la cocemos con el wok tapado por 8 minutos, salteándola de vez en cuando.

Pasado este tiempo le añadimos la harina y salteamos un minuto para que se cocine y pierda el sabor a crudo, añadimos la leche de coco, el yogurt y el resto de los ingredientes y lo salteamos todo junto durante unos minutos para que se impregne de todos los sabores.

Onion Pakora (Cebolla Pakora)

Ingredientes:

200 Gr de harina de garbanzos (kadalai maav)

100 Gr de harina de arroz (arisi maav)

50 Gr de harina de trigo (Maida)

2 cucharadita de mantequilla derretida

1 pizca de bicarbonato de sodio

2 cebollas grandes amarilla cortada longitudinalmente

1 chile verde finamente cortado

Cilantro picado

1 cucharada de curry

Sal (ajustar al gusto)

Aceite de girasol para freír

Elaboración:

En un tazón grande poner la harina de garbanzos, harina de arroz, la harina de trigo, la sal, el bicarbonato y la manteca y mezclar todo.

Añadir la cebolla cortada en largo y agregar los chiles verdes finamente picados , cilantro y el curry.

Humedecer con agua las cebollas y mezclar con la mano para que las cebollas estén cubiertas con las harinas.

Esperar que se caliente el aceite en una sartén y poner las cebollas removiendo un poco para que se doren por completo.

Quitar después de que se doren por ambos lados.

Laddu con miel

Ingredientes:

- 250 gramos de mantequilla

- 400 gramos de harina de garbanzo
- 6 cucharadas de almendra molida
- Una cucharadita de postre de cardamomo molido
- Una cucharadita de postre de canela molida
- Una pizca de nuez moscada molida
- ralladura de 2 naranjas
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 8 cucharadas de miel.

Elaboración:

En un recipiente mezclamos las especias molidas, la leche en polvo, la ralladura de naranja y las almendras molidas, reservamos.

En una sartén, a fuego medio/bajo derretimos la mantequilla, cuando empiece a hervir añadimos la harina de garbanzos, removemos y mezclamos constantemente, para ir deshaciendo los grumos mientras se tuesta la harina, unos 10 minutos aproximadamente.

Cuando la harina empiece a estar tostada añadimos, la piel de naranja y la mezcla de especias y almendras que teníamos reservada. Removemos muy bien, bajamos el fuego al mínimo y añadimos la miel. Revolvemos para mezclar la miel con la harina y que nos quede una masa homogénea y retiramos del fuego.

Dejamos que la masa se enfríe lo justo para poder manipular con las manos y empezamos a hacer bolas del tamaño de una nuez aproximadamente.