



A la venta el 15 de octubre de 2020



# Cocina India

*Asma Khan*

UN LIBRO DE COMIDA CASERA DE LA MANO DE LA CHEF **ASMA KAHN**, LA PROPIETARIA DEL RESTAURANTE LONDINENSE **DARJEELING EXPRESS**

UN **RECETARIO** DE LA AUTÉNTICA COCINA INDIA DE LAS CALLES DE CALCUTA

- Asma Khan es una de las chefs más innovadoras de Gran Bretaña y una de las grandes emprendedoras asiáticas en Europa. Descubrió tardíamente su amor por la cocina y se rodeó de mujeres para llevar a cabo su sueño: cocinar no para lucirse, sino para dar placer a sus comensales. En este libro presenta una visión original de auténticas recetas de la cocina india, fáciles de hacer y especialmente diseñadas para la cocina casera. Su recetario rinde homenaje al linaje Mughal de la autora y a la cocina típica de las calles de Calcuta.
- El restaurante de Asma Khan, el Darjeeling Express, en Londres, nació primero como un exitoso club gastronómico y abrió sus puertas como restaurante en 2017. Desde entonces, Asma ha abierto otro restaurante en Londres, el Calcuta Canteen. Con un equipo de cocina formado enteramente por mujeres, un porcentaje de las ganancias del restaurante se destina a Second Daughters, una organización benéfica fundada por Asma que apoya la educación de las niñas en Kurseong, Darjeeling.
- Un libro que nos ayuda a recrear el menú perfecto de un banquete de celebración con familiares y amigos, con platos que guardan una historia tras sus aromas y sabores.

*«En este libro quiero compartir con vosotros muchas de las recetas y tradiciones culinarias que he heredado de las familias reales por parte de padre y madre, de platos extraordinarios reflejo de un rico legado y del uso de especias tradicional. Estas son las recetas que empecé a cocinar recién llegada al Reino Unido desde India, y que, con los años, he aprendido a recrear en mis humildes cocinas de Cambridge y Londres. Estos platos pueden convertirse tanto en el plato estrella de grandes celebraciones con familiares o amigos, como reproducirse con facilidad en los fogones de cualquier cocina familiar.» Asma Khan*



**Asma Khan**, mujer emprendedora, sin formación culinaria, llegó a Inglaterra desde Calcuta en 1991, estudió derecho, fue madre de dos hijos, completó un doctorado y con todo y eso, no fue capaz de superar la nostalgia de su pasado y de su tierra de origen. La salvación le llegó en forma de recetas maternas. Motivada por los fogones, Asma se ha convertido en una excelente chef y una exitosa mujer de negocios y es reconocida en Gran Bretaña como una de sus grandes mujeres emprendedoras. Asma Khan ha sido la primera chef británica en protagonizar un capítulo de la galardonada serie "Chef's Table" de Netflix.

El restaurante **Darjeeling Express**, uno de los más galardonados de Londres, se fue gestando entre cenas con amigos dónde Asma servía delicados platos de la cocina india a partir de recetas familiares que se remontan a varias generaciones. En este libro, Asma Khan, su creadora, nos cuenta como ha alcanzado el éxito: **la historia de una inmigrante que logró forjarse un nuevo hogar gracias a la comida**. Sus recetas rinden homenaje a su linaje familiar que se remonta a los años de la dinastía Mughal, y que, siguiendo el recorrido del tren de vapor Darjeeling Express, nos transportan a las concurridas calles de Bengala y Calcuta, dónde Asma pasó su infancia, para culminar su trayectoria recorriendo el camino que une las estribaciones del Himalaya con Hyderabad.



En este libro Asma ha reunido **una selección de platos** que con sus **intensos sabores y sorprendentes texturas** nos invitan a sentarnos a la mesa para disfrutar de un delicioso «dawaat» (festín). Asma empieza presentándonos sus **«Festines en pareja»**, más propios de la cocina del día a día y, a continuación, nos revela cómo organizar un cocinado fácil y sencillo para la celebración de **«Festines en familia»**, dónde las especias no tienen un papel tan destacado. También nos presenta sus sugerencias de **«Festines con amigos»**, con los que impresionar a tus invitados, y **«Banquetes de celebración»** para satisfacer a un grupo más numeroso de comensales. Entre ellas hay muchas recetas vegetarianas, pero también de dulces y bebidas y de recetas menos conocidas procedentes de historias singulares del legado familiar de Asma. Este libro más que un compendio de deliciosas y sencillas recetas, quiere ser una celebración de herencia, cultura, comunidad y calidad. Esta es la cocina india de Asma.

“Asma es una fuerza de la naturaleza: audaz, divertida, talentosa, filantrópica e imparable”.  
**Grace Dent (Evening Standard)**

«No tendrás que coger un avión para disfrutar de una experiencia gastronómica de comida casera india» – **Fay Maschler, Evening Standard**

«La cocina de Darjeeling de Asma Khan sirve un menú repleto de los platos más selectos de nuestra gastronomía, y este libro le hace justicia».  
**Tom Parker Bowles, The Mail on Sunday**

«Una celebración de legado y cultura que hace de cada comida un festín».  
**Woman & Home**

«La cocina especiada de Asma transporta mi paladar al corazón de India».  
**Ed Smith del blog Rocket & Squash**



## Mi cocina india

### El viaje gastronómico de una inmigrante

*«Cuando dejé Calcuta para reunirme con mi marido en el Reino Unido, no sabía cocinar nada. Me dedicaba a comprar libros de cocina india con descuento en librerías de Cambridge solo para admirar las fotografías que me recordaban los aromas de casa.*

*Durante mi primer invierno en Inglaterra, el río Cam se heló. Aún recuerdo ese viento, tan frío y húmedo que me partía en dos cuando practicaba ciclismo en Parker's Piece. Entonces entendí que en el infierno no me esperaban llamas ardiendo, sino ríos helados, vientos gélidos, y una cocina dónde no podía percibir los aromas de mi hogar.*

*En uno de esos paseos en mi bicicleta, me aventuré a ir un poco más allá hasta que pasé por delante de una casa dónde estaban cocinando parathas. Salté de la bicicleta al instante. Desde el lugar dónde me encontraba, percibí el aroma del pan friéndose en ghee. Deseaba con locura llamar a esa puerta y preguntar a la persona que estaba cocinando esas parathas si le importaría compartirlas conmigo. Pero en vez de eso, me quedé anclada al suelo y rompí a llorar.*

*En ese preciso instante me di cuenta que solo cocinando las recetas de casa podría construir un hogar en ese extraño lugar. Y así es como empezó mi aventura gastronómica: me puse a cocinar para que mi apartamento de una habitación de Cambridge empezara a parecer un hogar.*

*Vivía en una residencia de estudiantes dónde, más que estudiantes, vivían becarios docentes de la universidad. Y yo no era ni estudiante ni becaria, así que no conocía a nadie allí. Necesitaba hacer amigos en ese lugar así que se me ocurrió la idea de que si empezaba a cocinar podría invitar amigos a cenar, y quizás encontrar un filón en la comida.*

*Con los años, he podido apreciar su increíble poder integrador, ayudando a inmigrantes a conectar con su país de acogida. Comer en compañía trae conversaciones del «hogar» que hemos dejado atrás sin que importe cuán lejos esté o el poco conocimiento que se tenga de ese país o cultura. Siempre estaré dispuesta a compartir mi plato de parathas con cualquiera que llame a mi puerta».*



## Festines

La comida es el núcleo de cualquier celebración en India. No hay alegría igual que juntar a los seres queridos alrededor de una mesa para compartir un manjar en familia. Se trate de una cena para dos entre semana o de un fastuoso banquete de celebración, cada vez que nos sentemos a la mesa tendríamos que poder disfrutar de un manjar digno de la realeza.

Este libro se divide en tipos de celebraciones, desde festines en pareja hasta banquetes con familiares y amigos. Las recetas del capítulo «Festines en pareja» no solo son adecuados para cuando planees una cena íntima en pareja, también las puedes disfrutar cuando quieras regalarte con una buena cena después de un día agotador. Para mí cocinar es catártico, cuando tu día no ha ido totalmente como habías planeado, puedes enderezarlo por la noche haciéndote una cena especial y reconfortante – algo que siempre me levanta el ánimo.

El capítulo de «Festines en familia» contiene muchas de mis recetas favoritas que deleitarán a cualquiera y contentarán hasta al más quisquilloso y sensible a las especias de los comensales. En estos platos el nivel de intensidad de las especias y picante se puede rectificar fácilmente; todo dependerá de si entre tus invitados hay niños o algún adulto al que le gusta comer más suave.

Cuando invito amigos a comer, no quiero pasarme todo el rato encerrada en la cocina sin poder disfrutar de su compañía. Con esto en mente, la selección de recetas de los «Festines con amigos» se ha realizado con la intención de que tengas suficiente tiempo para cocinar y recoger y no acabes encerrado entre fogones hasta el último momento.

Finalmente, espero que las recetas del capítulo «Banquetes de celebración» te den la valentía para arriesgarte un poco más que antes con la cocina india. Algunas de estas recetas requieren cierto tiempo de preparación y cocinado, pero el resultado son platos espectaculares dignos de su legado real.

Compartir mesa y comer con la gente que quieres tiene que ser un acto de celebración gozoso y alegre, tu mesa puede ser el punto de unión de gente variopinta e inconexa. La comida es placer, y espero que, cocinando, comiendo y compartiendo las recetas de este libro te lo pases tan bien como yo me lo he pasado escribiéndolo.



## Cocinar para nutrir el alma

Con nuestra comida podemos sanar y nutrir el alma. Cocinar tiene que ser como un abrazo, o al menos este es el pensamiento culinario de mi madre. De cinco hermanas, mi madre es la única que puede considerarse una auténtica cocinera. En cualquier evento o reunión familiar, la responsabilidad de diseñar un menú que agrade a todo el mundo y decidir cómo se presentarán los platos y en qué orden siempre recae sobre mi madre. Se siente realmente cómoda en el papel de anfitriona y orgullosa de que todos sus invitados queden satisfechos con su comida. Hasta que no empecé a cocinar para mis propios invitados no comprendí el pensamiento de mi madre en toda su plenitud.

Durante mi época de estudiante en Cambridge empecé a organizar mis primeros *dawaats* o banquetes. La mayoría de mis invitados procedían de Asia del Sur y la primera cosa que percibí fue el silencio que se creaba cuando probaban mi comida; como si, por unos instantes, el mundo se detuviera a su alrededor. Fue entonces cuando entendí qué quería decir mi madre con cocinar para nutrir el alma: durante esos momentos de silencio, mis invitados regresaban al hogar, al mundo que habían dejado atrás, a miles de kilómetros de distancia de la ciudad universitaria de Cambridge.

La comida, con sus aromas y sabores, tiene el poder de transportarnos a otro momento y otro lugar en el tiempo, a ese momento en qué degustaste una comida similar. A menudo revivo esos instantes de silencio con mis clientes del Darjeeling Express. Entonces sé que he nutrido su alma.

## Sobre la autora: ASMA KHAN



Asma Khan se mudó a Cambridge con su marido en 1991. Desciende de los clanes dinásticos Rajput, por vía paterna, y Bengalí, por vía materna. Después de formarse como abogada, Asma decidió embarcarse en el mundo de la restauración organizando veladas gastronómicas en su casa del barrio londinense de Kensington. En 2015 abrió un restaurante pop-up en el Soho que, gracias a su magnífica acogida, acabó materializándose en el Darjeeling Express, un restaurante que abrió sus puertas en junio de 2017 con una ubicación perfecta en la calle Kingly Court, en el centro de la capital británica. Posteriormente, los propietarios del Darjeeling Express abrieron otro restaurante en el barrio londinense de Fulham, el Calcuta Kitchen. Asma fue galardonada como Empresaria del Año en la edición de 2018 de los Asian Restaurant Awards, y como Empresaria del Año en los Asian Women of the Year Awards. <https://www.darjeeling-express.com/>

## MACHER MALAIKARI: FILETES DE PESCADO EN LECHE DE COCO

Durante mucho tiempo pensé que el nombre de este plato derivaba de la palabra hindi *malai*, que significa «crema». Sin embargo, hace poco descubrí que el origen de este cremoso curry de pescado en leche de coco podría ser un poco más «extranjero». Los trabajadores bengalíes enviados por los británicos a la península de Malaca para construir los raíles durante el gobierno colonial preparaban esta receta. La leche de coco se usa habitualmente en la cocina del este de Asia, pero raramente en platos bengalíes. El hecho de que este plato se llamase en algún momento *Malaya-kari* explica el uso de la leche de coco en lugar de la mostaza y el aceite de mostaza, que constituyen la base más común para platos de pescado y marisco en Bengala.

### INGREDIENTES

**Para 2 personas como plato principal o para 4 personas como parte de un menú degustación**

- 4 filetes de halibut, solla o tilapia (750 g aprox.)
- 1 cda. de cúrcuma molida
- 1 cda. de sal
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 2 cebollas blancas grandes, cortadas por la mitad y en rodajas muy finas
- 1 cda. de pasta de ajo
- 1 cda. y 1/2 de pasta de jengibre fresco
- ¼ de cda. de pimentón rojo
- 1 cda. de concentrado de tomate
- 1 lata de leche de coco entera (400 ml)
- Una pizca de azúcar
- Para la guarnición**
- Guindilla verde, en rodajas muy finas
- Hojas de cilantro fresco picado

Coloca los filetes de pescado en un plato, frótalos con la mitad de la cúrcuma y la sal y deja que reposen entre 10 y 30 minutos.



Calienta el aceite vegetal en una sartén de fondo grueso a fuego medioalto. Añade la cebolla y rehógala, removiendo de vez en cuando, hasta que se haya caramelizado (ver página 11). A continuación, retira la cebolla con una espumadera, dejando en la sartén tanto aceite como puedas (para cocinar luego el resto de los ingredientes) y déjala en un plato para que se escurra. Extiende la cebolla por todo el plato para que quede crujiente al enfriarse.

Deberías tener suficiente aceite en la sartén para freír el pescado; si no es así, añade otra cucharada de aceite. Fríe los filetes, vuelta y vuelta, 20-30 segundos por cada lado, para que queden sellados, pero sin dejar que se hagan. Retira el pescado del fuego y déjalo reposar.

Con el fuego medio-alto, añade las pastas de ajo y de jengibre y deja que fría 1 minuto sin dejar de remover. Seguidamente, añade el resto de la cúrcuma y el pimentón. Si ves que la masa se engancha, añade un poco de agua. A continuación, agrega el concentrado de tomate, 4 cucharadas de agua tibia, el resto de la sal y la cebolla frita y deja que hierva unos minutos hasta que el aceite aflore por los bordes de la sartén.

Vuelve a incorporar los filetes y deja que hiervan otros 2 minutos. Añade la leche de coco e, inmediatamente después, retira la sartén del fuego y, con cuidado, dale la vuelta a cada filete de pescado. Comprueba la sazón y rectifica de sal o azúcar al gusto. Antes de servir, esparce por encima las rodajas de guindilla verde y el cilantro picado.



## GOBI MUSALLAM : COLIFLOR ENTERA CON ESPECIAS

### INGREDIENTES

Para 4-6 personas

- 1 cda. de leche entera
- 6 hebras de azafrán de calidad
- 6 cdas. de ghee
- 1 coliflor mediana, despojada de hojas y tallos
- 2 cebollas medianas, cortadas por la mitad y en rodajas muy finas
- 1 cda. de pasta de ajo
- 2 cdas. de pasta de jengibre fresco
- 500 ml de yogur natural entero
- 1 cda. de garam masala molido (clavos, cardamomo, corteza de casia, laurel indio, nuez moscada y macis, tostados y molidos)
- 1 cda. de cilantro molido
- ½ cda. de pimentón rojo
- 1 cda. y 1/2 de sal (rectificar al gusto)
- 1 cda. de azúcar
- 4 gotas de colorante natural de naranja (opcional)
- Unos trocitos de almendra y de pistacho, para la guarnición



Esta receta es una adaptación del clásico plato de la cocina mogol Murgh Musallam. *Musallam* significa «entero» y en mi familia cocinamos este plato vegetariano en que la coliflor se deja entera para recibir invitados especiales, porque visualmente es muy impresionante, tanto como un plato de carne. Desde que mi hermano se casó con su mujer vegetariana, mi madre domina el arte de convertir las recetas tradicionales de carne en platos vegetarianos. Esta es una de ellas.

Es un plato práctico de hacer porque lo puedes cocinar con antelación y calentarlo en el horno a baja temperatura antes de servir.

Calienta la leche a fuego lento en un cazo sin que llegue a hervir (la leche debe estar tibia para no escaldar el azafrán). Antes de agregar el azafrán, toca la superficie para comprobar que la temperatura de la leche sea la adecuada. Incorpora el azafrán y déjalo infusionar en la leche.

Calienta el *ghee* a fuego medio-alto en una sartén o wok. Añade la coliflor y fríela hasta que esté dorada por todas partes. Retírala del fuego y ponla en un plato para que se escurra.

Fríe la cebolla en el *ghee* que ha quedado en la sartén o en el wok hasta que se haya caramelizado-Ponla en un plato para que se escurra y tritúrala hasta obtener una pasta.

En un bol, mezcla el yogur con la cebolla y las pastas de ajo y de jengibre y, a continuación, añade el garam masala, el cilantro molido, el pimentón, la sal, el azúcar, la leche infusionada con el azafrán y el colorante (si decides utilizarlo).

Coloca la coliflor con la base hacia abajo en una cacerola honda de hierro fundido. Vierte el marinado de yogur sobre la coliflor y cúbrelo holgadamente con papel de horno. Deja reposar durante 20 minutos.

Calienta la coliflor a fuego medio dejándola envuelta en el papel de horno. Levanta el papel y rocíala regularmente con la salsa de yogur para garantizar una cocción uniforme. La coliflor estará lista en 30-40 minutos, cuando la puedas pinchar y solo notes una ligera resistencia. Es importante no cocerla demasiado porque se continuará haciendo después de retirarla del fuego.

Comprueba la sazón y, si es necesario, rectifica al gusto. Coloca la coliflor entera en un plato o fuente para servir y córtala en rebanadas. Antes de servir, decora con trocitos de almendra y pistacho por encima.



## Cocina india

**Asma Khan**

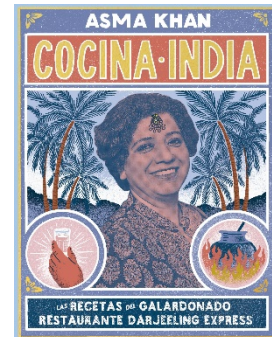
PLANETA GASTRO

19,3 x 23,5 cm. 192 pags

Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

PVP: 25 €

A la venta desde el 15 de octubre de 2020



### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

[www.planetagastro.com](http://www.planetagastro.com)

[twitter.com/planetagastro](https://twitter.com/planetagastro) - [instagram.com/planetagastro](https://www.instagram.com/planetagastro)