

MI PRIMER LIBRO DE
**COCINA
INDIA**



AMANDIP UPPAL
FOTOGRAFÍAS DE LISA LINDER

AMANDIP UPPAL
FOTOGRAFÍAS DE LISA LINDER

MI PRIMER LIBRO DE COCINA

INDIA


LUNWERG
EDITORES



Índice

4

INTRODUCCIÓN

8

LA DESPENSA

14

15 ESPECIAS IMPRESCINDIBLES

17

BOCADOS LIGEROS

53

VERDURAS Y LEGUMBRES

87

PESCADO, CARNE Y AVES

113

PANES Y ARROCES

155

ENSALADAS

167

PICKLES, CHUTNEYS Y ADEREZOS

175

POSTRES Y BEBIDAS

211

KIT BÁSICO

230

ÍNDICE DE INGREDIENTES

Este libro permite descubrir la gastronomía india de un modo *ameno y divertido*, de forma que potencie la vertiente más creativa en los cocineros expertos y refuerce la confianza en los demás. Se trata de un libro para tener siempre a mano, fácil y sencillo, de uso cotidiano y para todas las ocasiones.

Se ha omitido la suntuosidad asociada con la gastronomía india para presentar una nueva y entretenida manera de cocinar con especias e ingredientes de la India. Además de los platos tradicionales más sabrosos, contiene las recetas clásicas del norte y el sur del país, en algunos casos simplificadas para que resulten compatibles con la ajetreada vida de nuestros tiempos. Las recetas siguen siendo fieles a sus orígenes, pero se adaptan a distintas formas de prepararlas; permiten a veces elaborarlas con antelación y facilitan la compra de los ingredientes.

Mi primer libro de cocina india presenta una versión *actualizada* de la gastronomía del «país de las especias». Proporciona los conocimientos básicos y la inspiración necesaria para que más adelante se pueda dar rienda suelta a la imaginación. Recetas como «pollo asado con limón y azafrán», «salmón al horno con *crème fraîche* y coco» o «chocolate caliente picante» transmiten entusiasmo, despiertan pasión por los sabores y dejan apreciar condimentos de los que quizá nunca se haya oído hablar. Todas las recetas de este volumen han sido pensadas para degustarlas y compartirlas con la familia y los amigos.

Platos *rápidos, sencillos* de preparar y detallados paso a paso con útiles consejos, para sumergirse en el fascinante mundo de la gastronomía india cuando más apetezca. Se trata de cocinar de un modo cómodo, fácil y organizado, sabiendo que se dispone de una guía constante hasta que se haya adquirido la confianza y la seguridad suficientes para dejarse llevar por la inspiración y utilizar las especias de una forma creativa.

El *amor* por la buena mesa es una característica común a todas las regiones de la India, y un elemento esencial en la vida familiar, lúdica y cultural. *Mi primer libro de cocina india* invita a compartir esta deliciosa experiencia.



Personalidades indias

LA INDIA ES FAMOSA POR UN SINFÍN DE APASIONANTES RAZONES: LA GENTE, LA ESPIRITUALIDAD Y, POR SUPUESTO, BOLLYWOOD... PERO LA GASTRONOMÍA ES LA ESENCIA Y EL ALMA DE ESTE PAÍS.

DALAI LAMA
Su santidad el
14.º Dalai Lama

Nació en:
Himachal Pradesh
Platos tradicionales:
dham, patande



MAHATMA GANDHI
«Padre de la independencia
de la India»

Nació en: Guyarat
Platos tradicionales: *dhokla,*
chutney de cilantro y
cacahuets, shrikand



DEEPAK CHOPRA
Gran gurú de la *new age*
y defensor de la medicina
alternativa
Nació en: Delhi
Platos tradicionales:
pollo con mantequilla,
helado *kulfi*

FREDDIE MERCURY
Extravagante y
excéntrica estrella
del rock

Nació en: Maharashtra
Platos tradicionales:
pav bhaji, arroz poha



RAVI SHANKAR
Prestigioso compositor
y virtuoso del sitar
Nació en: Uttar Pradesh
Platos tradicionales:
peda, pollo bharwan



GEORGE ORWELL
Escritor y periodista
Nació en: Bengala
Platos tradicionales:
ilish paturi, ras malai



MIRA NAIR
Prestigiosa directora/
guionista/productora
cinematográfica
Nació en: Orissa
Platos tradicionales:
cangrejo con leche de coco,
vainas de okra rellenas



**ENGELBERT
HUMPERDINCK**
Ídolo y cantante pop
Nació en: Tamil Nadu
Platos tradicionales:
*idli sambhar, masala
dosa*

FREIDA PINTO
Saltó a la fama al
protagonizar *Slumdog
Millionaire* y *El origen del
planeta de los simios*
Nació en: Goa
Platos tradicionales:
curri de gambas, salchichas
especiadas



ANUPAM KHER
Popular actor de
Bollywood que ha
aparecido en centenares
de películas
Nació en: Cachemira
Platos tradicionales:
*dum aloo, curri de cordero
con yogur*



**AISHWARYA
RAI-BACHCHAN**
Actriz, anteriormente
modelo
y Miss Mundo
Nació en: Karnataka
Platos tradicionales:
curri de remolacha,
arroz al limón



OM PURI
Actor que ha
protagonizado diversas
películas indias
y británicas
Nació en: Punjab
Platos tradicionales:
*dhal makhani, pollo tikka
con queso paneer*



CACHEMIRA

Dum aloo



HIMACHAL PRADESH

Patande



PUNJAB

Dhal makhani



GUYARAT
Chutney de cilantro
y cacahuetes



MAHARASHTRA

Pav bhaji



DELHI

Helado kulfi



BENGAL

Ilish paturi



UTTAR PRADESH

Peda



ORISSA

Vainas de okra
rellenas



KARNATAKA

Arroz al limón



TAMIL NADU

Idli sambhar



GOA

Salchichas especiadas



La despensa

ESPECIAS ENTERAS

Cada especia aromática y de sabor penetrante se puede utilizar de forma independiente o en combinación con otras para crear una mezcla única.

SEMILLAS DE HINOJO

Presentan un sabor anisado y desprenden un aroma cálido y dulzón.

CANELA EN RAMA

La casia se obtiene de la corteza de un árbol de la familia del laurel y está emparentada con la «canela verdadera». La canela en rama permite conseguir el mismo sabor dulce y especiado que se obtiene con la casia. La canela molida se utiliza para realzar los sabores e intensificar los colores.

CLAVOS DE OLOR

Pueden emplearse enteros o molidos. Proporcionan un sabor intenso, pero con un toque a pimienta.

SEMILLAS DE AJENUZ (NEGUILLA, NIGUILLA, KALONJI, COMINO NEGRO O FALSO COMINO)

Son ideales para utilizar enteras en *pickles*, *curris*, panes y ensaladas. Se pueden tostar y moler en casa.

CARDAMOMO NEGRO

Es distinto del pequeño cardamomo verde o común.

Se caracteriza por un sabor ahumado y alcanforado.

CARDAMOMO VERDE

Después de la pimienta, es una de las especias más populares del mundo. Combina a la perfección con los postres a base de leche y los *curris*.

SEMILLAS DE FENOGRECO (ALHOLVA)

Pequeñas y duras, se distinguen por un sabor intenso que recuerda al azúcar quemado, por lo que deben usarse con moderación.

HOJAS DE LAUREL

Suelen emplearse para condimentar platos de arroz y carne, pero también son deliciosas con legumbres (*dhals*) y verduras.

SEMILLAS DE MOSTAZA

Pueden ser amarillas, marrones o negras. Estas últimas son las más utilizadas en la cocina india y solo se añaden —a *dhals*, *pickles*, aliños y *chutneys*; casi nunca se emplean en las recetas a base de carne.

PIMIENTA NEGRA EN GRANO

Es la especia y el condimento perfecto que se emplea en todos los recetarios tradicionales. Puede añadirse —en grano o molida— a platos de carne, verduras, legumbres y arroz.

SEMILLAS DE COMINO

Suelen utilizarse enteras, en cuyo caso se fríen en aceite caliente, o molidas. Para obtener un sabor ahumado y terroso, antes de molerlas conviene tostarlas.

SEMILLAS DE CILANTRO

Pequeñas, redondeadas y con un ligero sabor a cítrico, se utilizan molidas, tostadas, machacadas o



LECHE DE COCO
EN POLVO

SEMILLAS DE COMINO

CÚRCUMA

VAINAS DE
CARDAMOMO

CANELA EN RAMA

VAINAS DE ANÍS

AZAFRÁN

enteras. Son idóneas para preparar pickles. En las pastas concentradas de curri se emplean molidas.

SEMILLAS DE AJWAIN (AJOWAN, CAROM)

También conocidas como semillas de anís egipcio, presentan un sabor distintivo y muy fuerte. Se añaden principalmente a verduras, pickles y panes.

SEMILLAS DE ALCARAVEA

Son muy versátiles y desprenden un penetrante aroma a nuez. Se emplean en la elaboración de panes y platos de carne y pescado para realzar el sabor.

HOJAS DE FENOGRECO SECAS (ALHOLVA)

Confieren un gusto intenso y muy particular a los curris. Hay que desmenuzarlas con los dedos al añadirles a los platos para que desprendan todo su sabor.

MACIS Y NUEZ MOSCADA

Ambas especias proceden de la misma planta y poseen un sabor

muy similar. Se utilizan principalmente en curris de carne y en postres.

SEMILLAS DE AMAPOLA BLANCA

Confieren una mayor consistencia a los platos. Se pueden tostar y moler para luego añadirles a los platos, o remojar en agua caliente para obtener una pasta espesa.

PANCH PHORAN

También conocida como «mezcla de cinco especias bengalíes», se utiliza para infundir aceite y proporcionar deliciosos matices de sabor a la mayoría de las recetas. Se puede comprar —normalmente viene en bolsitas— o preparar en casa mezclando, en partes iguales, las siguientes semillas: de fenogreco, de comino, de anís, de mostaza negra y de ajenuz. Siempre deben guardarse en un recipiente hermético.

ESPECIAS MOLIDAS

CÚRCUMA

Además de aportar un magnífico e intenso color a los platos, también es un potente antioxidante; es una especia muy apreciada por sus propiedades digestivas y curativas.

GUINDILLA EN POLVO Y EN ESCAMAS (CHILE, AJÍ, PIMIENTO PICANTE)

Es una especia fundamental que confiere a los platos una atrevida combinación de sensación calórica, fragancia y sabor. En forma de escamas, es igual de picante, pero unas chispas de color rojo siempre resultan muy atractivas. La guindilla en polvo se emplea durante la cocción, ya que también desprende color. La variedad denominada Kashmiri posee un potente poder colorante, por lo que resulta muy útil para intensificar el color de los platos. Si la guindilla, fresca o molida, resulta demasiado picante, puede sustituirse por pimienta de Cayena o pimienta negra recién molida.

GARAM MASALA

Cada hogar de la India, e incluso cada región, cuenta con su propia versión de esta mezcla de especias. La mayoría de los curris incorporan una combinación de siete especias enteras, que son las que les confieren esa calidez aromática tan característica. No hay ningún inconveniente en comprar la mezcla ya preparada, pero es muy fácil de hacer en casa (p. 226).

