

Mi cocina de la India

de **OLGA BRAVO**





EDITORES



Mi cocina de la India

OLGA BRAVO



Olga Bravo
Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2022,
PRIMERA EDICIÓN

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

ISBN: 9798359902946

Redacción de textos:
Adilfer Gotera Prieto

Diseño de portada
Luis Perozo Cervantes

Diagramación y maquetación:
Sultana del Lago Editores

www.sultanadellago.com
+584246723597

Salvo lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre el Derecho de Autor, queda prohibida la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podrá ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 eiusdem, constitutivos éstos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

Este Recetario de Comida Vegetariana “Mi comida de la India” busca fijar en los lectores un dominio básico de los principios en que se basa esta gastronomía tan peculiar que, dentro de la amplia variedad de la tradición culinaria de la India, resulta la más representativa de ese país. Tal dominio les permitirá ir profundizando en este conocimiento tan amplio, adaptando dichos principios a los ingredientes que logren conseguir, sin perder la esencia de las preparaciones específicas que se conseguirás en estas páginas.

No está demás señalar que, en este arte de la cocina, milenario acompañante de la humanidad, las delicias gastronómicas alcanzan un nivel de refinamiento difícil de encontrar en el mundo.



A través del aprendizaje de los principios básicos generales, el lector quedará preparado para empezar a dominar los diferentes aspectos, sabores, elementos y formas de procesar inherentes a la gastronomía vegetariana hindú. Al basarse fundamentalmente en el aprendizaje que este recetario ofrece una altísima efectividad en cuanto a la asimilación y retentiva del mismo por parte del participante.

A continuación, se exponen algunos de los principios generales de esta sutil gastronomía, que resultan indispensables para lograr una aproximación





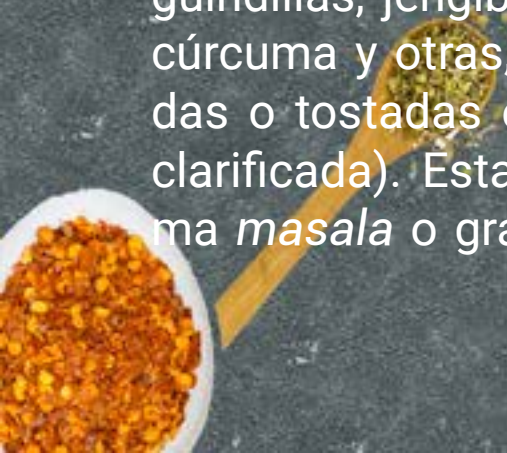
al “espíritu” de la misma, sin lo cual es muy difícil captar su esencia. Posteriormente se detallarán las recetas más importantes.

1. La cocina vegetariana hindú se basa en la combinación armónica de los seis sabores (dulce, salado, ácido, picante, astringente y amargo), que a su vez resultan de la combinación de los cinco elementos que constituyen la energía material (tierra, agua, aire, fuego y éter). Por eso, en la mayoría de las preparaciones, se perciben sutilmente tal diversidad de estímulos al olfato y al gusto que es difícil decidirse sobre cuál es el más delicioso. Por eso, se puede afirmar que la gastronomía hindú es la que más diversidad de exquisiteces nos ofrece para el deleite

de nuestros sentidos, sin costos perniciosos para nuestra salud.

2. El manejo de las especies, hierbas y condimentos viene siendo el corazón de esta gastronomía. Las especies son ciertas raíces, cortezas y semillas que se utilizan enteras machacadas o molidas. Con el nombre de hierbas nos referimos a hojas frescas y flores. Los condimentos incluyen ingredientes naturales como la sal, ácido cítrico, nueces y agua de rosas.

3. El comino en grano, las semillas de cilantro, mostaza en grano, pimienta negra, hojas de menta, semillas de hinojo, nuez mocada, pimienta de cayena, asafétida azafrán, clavitos de olor, canela. semillas de cardamomo, guindillas, jengibre fresco o en polvo, cúrcuma y otras, se pueden usar crudas o tostadas en ghee (mantequilla clarificada). Esta combinación se llama *masala* o gran-masala. La combi-



nación de las especies depende de lo que queramos lograr. Cada plato que vamos preparando nos va exigiendo su especie. Por su versatilidad el jengibre y la cúrcuma son muy importantes en la combinación de las *masalas*.

4. Hay especies que tenemos que dorar primero para potenciar su sabor.

5. Por su naturaleza, algunas especies son de sabor más fuerte que otras. Este es el caso de la canela con respecto al comino. Así vamos descubriendo las especies que debemos usar en poca cantidad y las que corresponden al caso contrario.





RECETAS





Ghee (Mantequilla clarificada)

Hacer *ghee* no es difícil ni complicado, pero requiere una cocción larga y lenta que evapore totalmente el agua, y que permita a los elementos sólidos de la leche separarse y flotar en la superficie, resultando un *ghee* claro de color ámbar.

Mantequilla	Tiempo de Cocción	Cantidad de ghee
1 Kg	½ hora	800
2.5 Kg	3 horas	2.2 Kg
5 Kg	5 horas	4.6 Kg



Calentar la mantequilla en una cacerola de fondo grueso, a fuego muy bajo, hasta que empiece a hervir. Cuando la superficie de la mantequilla esté cubierta de una espuma blanquecina, reducir el fuego al mínimo y dejar la cacerola destapada. Retirar, de vez en cuando, las materias sólidas que suban a la superficie; cuando deje de suceder esto es que ya está listo. Cuidar que no se queme el *ghee*; si se calienta a fuego muy vivo o demasiado tiempo, se oscurecerá y desprenderá un olor penetrante.



El tiempo que se tarda en preparar el ghee depende de la cantidad que se desee hacer (ver tabla). El ghee, ver el fondo de la cacerola. Cuando esté listo, se vierte Con cuidado en una lata o vasija, cuidando de que si hay sólidos en el fondo de la cacerola no se pasen al envase (en este caso, se puede colar esa parte con un cedazo o gasa). Finalmente, dejarlo enfriar a temperatura ambiente, una vez listo, debe tener un color ambarino, y ser lo suficientemente transparente para destapado.

Si el ghee está bien preparado y se almacena en recipientes cerrados, en lugares frescos y secos, se conservará durante meses en forma líquida. Si se mete a la nevera se solidificará, pero eso no significa ningún problema.



Panir (Queso fresco casero)

El queso fresco, llamado *panir* en hindú, puede comerse solo o usarse como ingrediente de muchas recetas. Lo ideal es hacerlo con leche de vaca fresca, pero en su defecto se puede usar leche en polvo. Calentar la leche a fuego moderado en un recipiente suficientemente grande como para que al hervir no se desborde. Mientras se espera a que hierva la leche preparar el fermento elegido (zumo de limón, vinagre o el suero que queda al preparar el *panir*) y tener listo un colador cubierto con dos gasas, que estará colocado sobre un



recipiente para recoger el suero. Cuando la leche comience a hervir, añadir el fermento, luego retirarlo del fuego; casi inmediatamente, se separará el esponjoso *panir* del suero amarillo verdoso. Si el suero no es claro, poner la olla otra vez al fuego y añadirle un poco más de fermento. Finalmente, se procede a colar. Cuando este todo el *panir* en la gasa, se exprime hasta sacar todo el líquido. Si se desea un queso más firme, se deja escurrir un rato dentro de la gasa; cuanto más tiempo pase, más firme será.



Dahi (Yogur)

Los lácteos son una buena fuente de proteínas. La mejor manera de consumirlos es el yogur. Para prepararlo en casa se puede usar leche fresca de vaca, O en su defecto leche en polvo. En el último caso, hacer dos o tres litros de leche más o menos espesa. Calentar en una olla hasta el hervor y apagarla.



Luego dejar enfriar hasta que pueda introducir el dedo meñique en la leche caliente, contando hasta diez (diez segundos) y que sea soportable. En ese punto, agregarle un vasito de yogur natural mezclado con una taza leche a temperatura ambiente y revolver. Dejar reposar la leche con el yogur en un lugar preferiblemente oscuro y tibio (como el horno de la cocina apagado) por unas ocho o doce horas. Luego de cuajado guardar bajo refrigeración. Mientras más tiempo pase se va poniendo de sabor más ácido.



Chatni de dátiles y tamarindo

Tamarindo (un paquete).

150 gramos de dátiles, deshuesados y picados.

1 panela (papelón).

Sal.

Semillas de comino.

Semillas de cilantro.

Un mongo.



Preparación:

Romper el tamarindo en pedazos, luego cocerlo por 10 minutos y colarlo. Aparte sofreír los otros ingredientes, agregar el jugo de tamarindo, cocinarlo a fuego mediano hasta que tome consistencia de una mermelada.



Chatni de cilantro fresco

Hojas frescas de cilantro.

Coco rallado.

Jengibre fresco rallado.

Guindillas picadas.

Zumo de limón.

Yogur natural.

Azúcar.

Sal.

Preparación:

Lavar bien las hojas de cilantro y picarlas finamente. Poner todos los ingredientes en la licuadora y mezclar todo hasta formar una pasta suave. Refrigerar hasta consumir.





Palak ka raita **(Ensalada de espinaca y yogur)**

Espinacas frescas.

Yogur natural.

Comino tostado y molido.

Sal al gusto.

Pimienta negra molida.

Preparación:

Retirar los tallos de las espinacas y lavar éstas en varias aguas. Luego poner las hojas en agua hirviendo durante unos segundos. Escurrir exprimiendo el exceso de agua y cortarlas en trozos grandes. Poner el yogur en una taza grande junto con las espinacas y los otros ingredientes. Revolver todo con un tenedor. Refrigerar.





Garbanzos fritos con pimentón

Garbanzos.

Sal.

Ghee o aceite de freír.

Comino en grano.

Guindillas frescas picadas.

Jengibre fresco rallado.

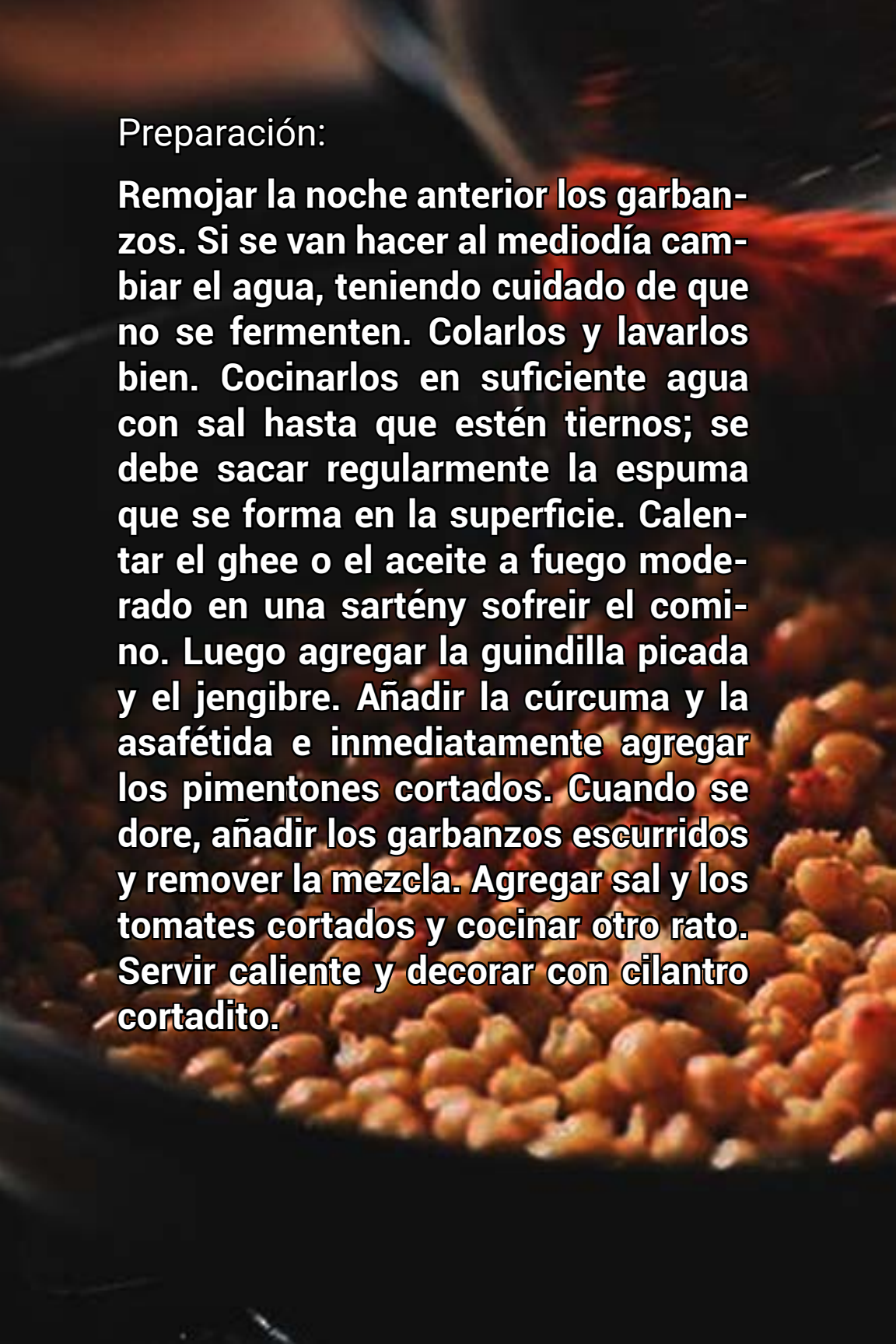
Cúrcuma.

Asafétida.

Pimentones verdes y rojos cortados.

Tomates cortados en trozos.





Preparación:

Remojar la noche anterior los garbanzos. Si se van hacer al mediodía cambiar el agua, teniendo cuidado de que no se fermenten. Colarlos y lavarlos bien. Cocinarlos en suficiente agua con sal hasta que estén tiernos; se debe sacar regularmente la espuma que se forma en la superficie. Calentar el ghee o el aceite a fuego moderado en una sartén y sofreír el comino. Luego agregar la guindilla picada y el jengibre. Añadir la cúrcuma y la asafétida e inmediatamente agregar los pimentones cortados. Cuando se dore, añadir los garbanzos escurridos y remover la mezcla. Agregar sal y los tomates cortados y cocinar otro rato. Servir caliente y decorar con cilantro cortadito.

Channe ki dal (Sopa de lentejas dulce)

Lentejas (Dal).

Sal.

Hojas de laurel.

Tomates medianos

Mantequilla.

Ghee o aceite.

Comino en grano.

Asafétida en polvo.

Jengibre rallado.

Coco fresco rallado.

Azúcar morena

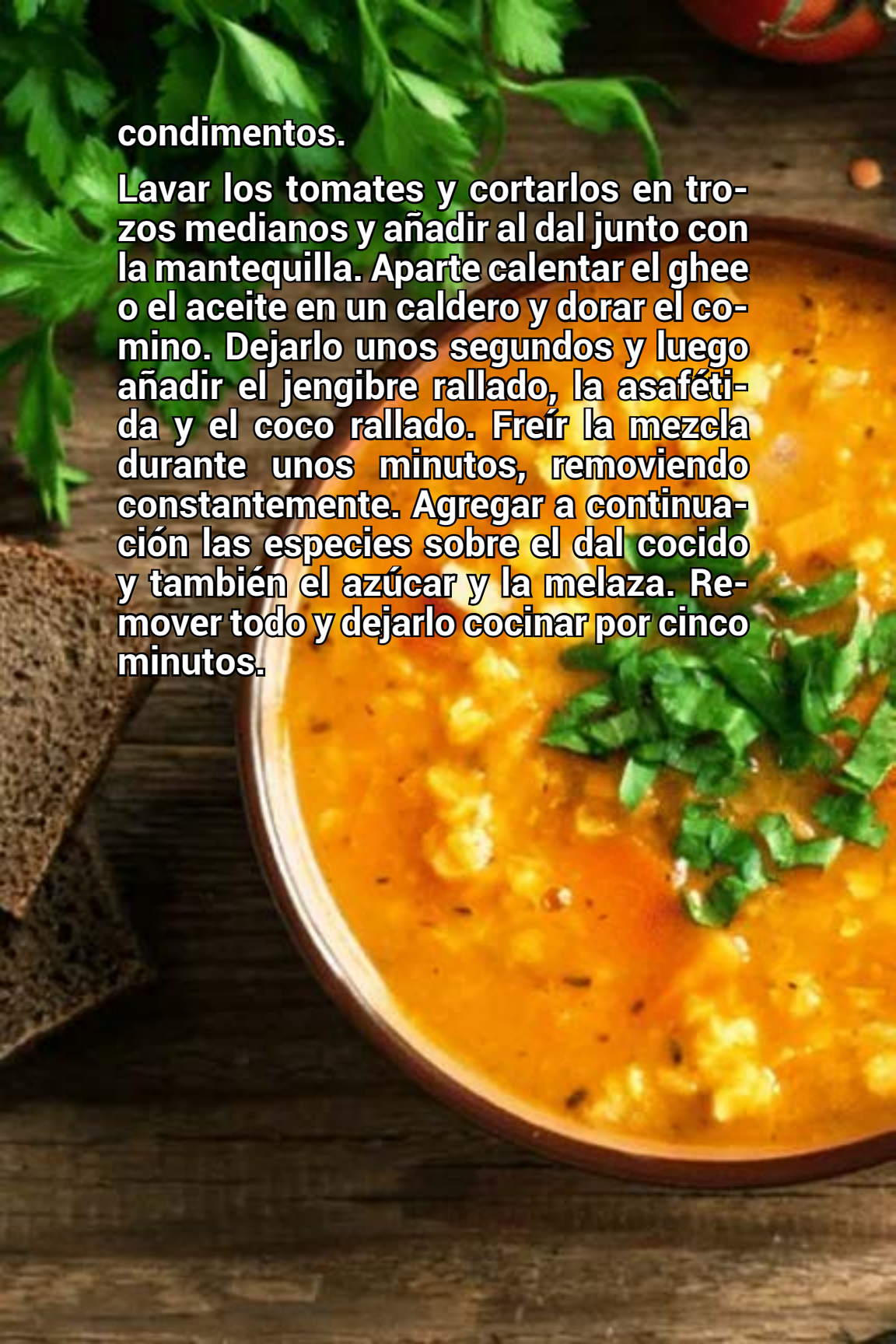
Melaza.

Preparación:

Poner el dal (lentejas) en remojo toda la noche. Lavarlo bien en la mañana y luego dejarlo escurrir en un colador. Hervir agua con sal y hojas de laurel; agregar el dal y cocinar a fuego mediano. De vez en cuando sacar la espuma que se forma en la superficie. Dejarlo cocinar mientras prepara los

condimentos.

Lavar los tomates y cortarlos en trozos medianos y añadir al dal junto con la mantequilla. Aparte calentar el ghee o el aceite en un caldero y dorar el comino. Dejarlo unos segundos y luego añadir el jengibre rallado, la asafétida y el coco rallado. Freír la mezcla durante unos minutos, removiendo constantemente. Agregar a continuación las especias sobre el dal cocido y también el azúcar y la melaza. Remover todo y dejarlo cocinar por cinco minutos.



Chapati (Tortica de harina integral)

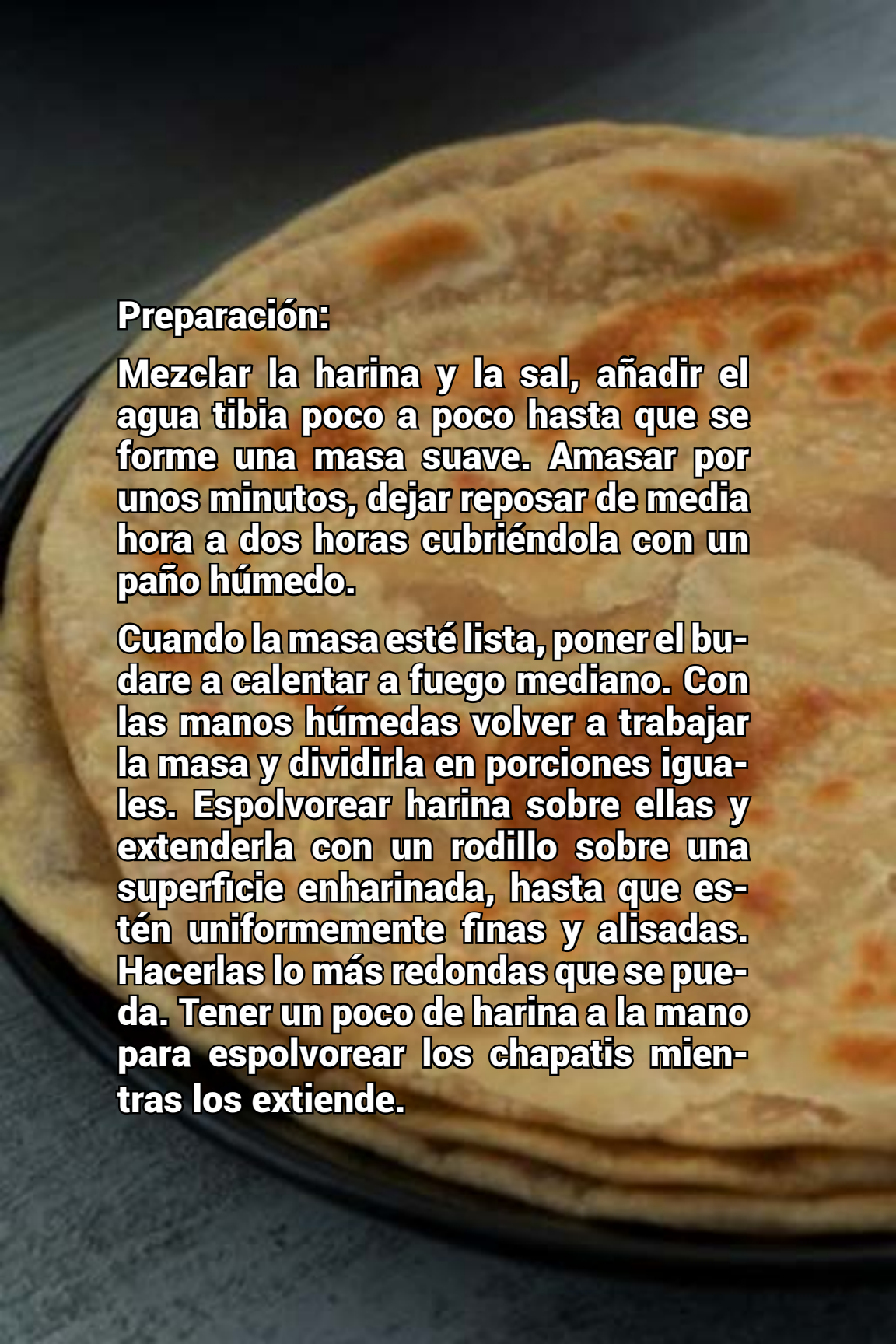
Harina integral tamizada.

Agua tibia.

Sal.

Mantequilla derretida.

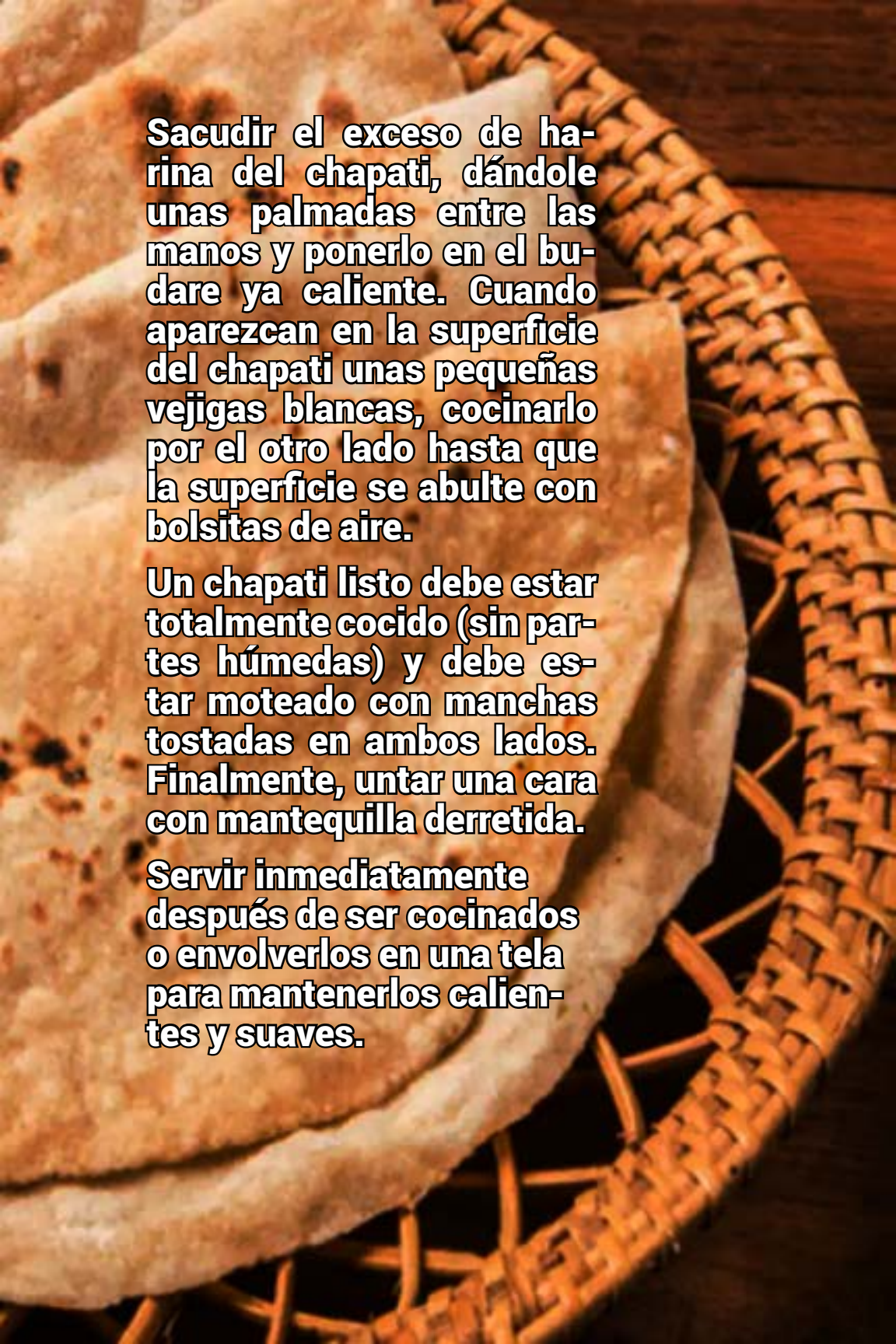




Preparación:

Mezclar la harina y la sal, añadir el agua tibia poco a poco hasta que se forme una masa suave. Amasar por unos minutos, dejar reposar de media hora a dos horas cubriéndola con un paño húmedo.

Cuando la masa esté lista, poner el budare a calentar a fuego mediano. Con las manos húmedas volver a trabajar la masa y dividirla en porciones iguales. Espolvorear harina sobre ellas y extenderla con un rodillo sobre una superficie enharinada, hasta que estén uniformemente finas y alisadas. Hacerlas lo más redondas que se pueda. Tener un poco de harina a la mano para espolvorear los chapatis mientras los extiende.



Sacudir el exceso de harina del chapati, dándole unas palmadas entre las manos y ponerlo en el budare ya caliente. Cuando aparezcan en la superficie del chapati unas pequeñas vejigas blancas, cocinarlo por el otro lado hasta que la superficie se abulte con bolsitas de aire.

Un chapati listo debe estar totalmente cocido (sin partes húmedas) y debe estar moteado con manchas tostadas en ambos lados. Finalmente, untar una cara con mantequilla derretida.

Servir inmediatamente después de ser cocinados o envolverlos en una tela para mantenerlos calientes y suaves.



Pakora (Hortalizas rebozadas)

Pueden hacerse *pakoras* con cualquier tipo de verdura; sea cual sea, corte los trozos aproximadamente del mismo tamaño para que tarden lo mismo en cocerse. Las berenjenas, el calabacín, las papas, la auyama y las zanahorias pueden cortarse en rodajas; la coliflor y el brócoli en arbolitos y los pimientos en anillos o tiras. Las coles de Bruselas, espárragos y hojas dobladas de espinaca pueden emplearse enteras.

Harina de garbanzo.

Cilantro molido.

Comino molido.

Cúrcuma en polvo.

Sal.

Ghee o aceite para freír.



Preparación:

Pasar por un tamiz la harina de garbanzo. Verterla a continuación en un cuenco y añadir las especias y la sal. Agregar lentamente agua y batir la mezcla hasta obtener una pasta suave, lo suficientemente espesa para revestir las verduras.



Tener preparada (s) la (s) verdura (s) que se van a freír antes de calentar el *ghee* o aceite a fuego moderado-fuerte. El *ghee* estará suficientemente caliente cuando al echar una gota de la mezcla, ésta suba inmediatamente a la superficie y crepite. Poner un puñado de la verdura seleccionada en la mezcla de manera que queden bien cubiertas. Utilizar un solo tipo de verdura cada vez que se fría, pues cada una tiene un tiempo de cocción determinado. Sacar de la mezcla líquida las verduras rebozadas de una en una, y echarlas inmediatamente en el *ghee* o en el aceite caliente hasta que la superficie esté llena. Freírlas durante unos minutos hasta que las *pakorás* estén bien doradas y crujientes, luego sacarlas y dejarlas escurrir.





Alu patra (Buñuelos de papa y especias)

**Papas.
Coco rayado.
Ajonjolí tostado.
Guindillas
frescas picadas.
Hojas frescas
de cilantro picadas.
Pimienta.
Cúrcuma en polvo.
Sal.
Harina de trigo blanca.
Ghee derretido (2 cucharaditas).**



Preparación:

Preparar primero el relleno para que esté frío cuando esté lista la masa: hervir las papas hasta que estén blandas. Desmenuzarlas en un cuenco con un tenedor junto con el coco rallado, el ajonjolí, las guindillas, el cilantro, la pimienta, la cúrcuma y sal al gusto. Luego extender la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras se prepara la masa.

Mezclar la harina, la mantequilla derretida y sal al gusto e ir agregando agua mientras se amasa. Cuando esté lista enharinar la superficie donde se va a extender la masa, formando un rectángulo de 3 mm de grosor. Repartir el relleno sobre toda la superficie y enrollar la masa en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado cortar el cilindro en rebanadas de 1 cm, procurando que queden redondeadas.

Preparar una bandeja con mantequilla derretida o *ghee* y colocar las rodajas que quepan en el mismo. Hornear hasta que estén doradas.





Baras (Croquetas de granos)

Las baras se pueden hacer con cualquiera de los siguientes granos: garbanzo, arvejas, guisantes.

Granos remojados (8 horas).

Guindillas frescas.

Sal.

Comino en grano.

Semillas de cilantro.

Aceite para freír.

Yogur natural.

Cilantro para decorar.

Preparación:

Escurrir el *dal* (grano) y pasarlo por la licuadora, junto con las guindillas, el comino, semillas de cilantro, sal y el agua necesaria hasta formar una pasta suave.

Calentar el aceite en un caldero profundo y verter con una cuchara la cantidad de la mezcla suficiente para que formen croquetas de un mismo tamaño. Freír hasta que floten y estén doradas. Luego de escurrirlas en un colador, echarlas en agua tibia salada. Después de transcurrir cinco minutos sacarlas con cuidado, escurriendo el exceso de agua. Ponerlas en una fuente de servir y agregar el yogur condimentado con sal y comino molido. Decorar con el cilantro cortado.



Matar Panir
(Guisantes v panir
en salsa de tomate)

Panir.
Aceite para freir.
Sal.
Cúrcuma.
Comino en grano.
Jengibre fresco rallado.
Guisantes.
Tomates cortados en trocitos.

Preparación:

Amasar el panir mientras está suave y blando. Luego hacer bolitas del tamaño de una uva y freírlas con una espumadera, evitando que se rompan. Sacarlas cuando estén doradas y dejarlas en remojo en una solución de cúrcuma y agua salada.

Calentar el aceite y sofreír el comino, el jengibre, los tomates cortados, los guisantes, y de último las bolitas de panir, cuidando que no se vayan a desmoronar.



Maha Brinjal **(Puré de berenjena, espinaca y tomate)**

Berenjenas, peladas y cortadas en daditos.

Espinacas frescas lavadas, sin tallos y cortadas.

Tomates pelados y en trozos.

Ghee.

Guindillas.

Cilantro molido.

Comino molido.

Cúrcuma.

Asafétida. ao

Azúcar morena.

Sal.



Preparación:

Calentar el ghee, sofreír las guindillas y el cilantro molido durante unos segundos. Continuar añadiendo las restantes especies en polvo y dejar un tiempo más. Luego agregar inmediatamente las berenjenas en daditos. Freir removiendo con cuidado a fuego moderado, hasta que las berenjenas se pongan blandas y comiencen a soltar sus semillas. Incorporar seguidamente los tomates y las espinacas cortadas. Cocinar a fuego lento (removiendo Ocasionalmente) durante unos minutos hasta que las berenjenas estén muy blandas. Subir el fuego, removiendo frecuentemente hasta que las espinacas, las berenjenas y los tomates se mezclen bien dando lugar a una salsa espesa. Por último aderezar con azúcar. Sacar la preparación en un envase de servir y decorar con hojas frescas de cilantro.



Narial Chawal (Arroz al coco)

Arroz parboiled.

Azúcar.

**Semillas de cardamomo
finamente molidas.**

**Coco fresco rallado
ligeramente tostado.**

Almendras o nueces tostadas.

Pasitas.

Mantequilla.

Preparación:

**Poner el arroz a cocinar con el carda-
momo y el azúcar en agua hirviendo.**

Dejarlo hervir hasta que este blando.

**Agregar sal y mantequilla. Al bajar del
fuego colocar las almendras y de últi-
mo el coco y las pasitas.**



Gajar halava (Budín de Zanahoria)

Zanahorias.

Leche.

Azúcar.

Almendras fileteadas tostadas.

Pasitas.

Cardamomo molido.

Mantequilla.

Preparación:

Lavar las zanahorias, rasparlas y rallarlas, En un caldero derretir la mantequilla y agregar las zanahorias. Sofreírlas a fuego moderado por unos minutos removiendo para que no se quemen. Añadir la leche líquida hasta cubrilas, luego el azúcar y cocinar hasta que espese y se forme una masa compacta en el caldero, teniendo cuidado que no se queme o se pegue al fondo. De ultimo agregar las pasas, las almendras y una parte del cardamomo y cocinar unos minutos más. Cuando esté lista poner la halava en una bandeja y refrigerar. Decorar con el cardamomo molido.





Halava de piña

Piña.
Sémola de trigo.
Azúcar.
Mantequilla.

Preparación:
Hacer una miel de piña cortándola en cuadritos y poniéndola en un caldero con el azúcar y agua. Dejarla cocinar a fuego lento. Aparte sofreír la sémola en la mantequilla revolviendo hasta que dore. Luego agregar la miel de piña a la mezcla sin apagar el fuego y sin dejar de revolver. Luego poner la mezcla en una bandeja extendiéndola por toda la superficie. Dejar reposar y después refrigerar.



Mithi Lassi (Batido de yogur dulce)

Yogur natural.

Azúcar o miel de abeja.

Agua de rosas.

Cardamomo o zumo de limón.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes juntos en la licuadora, hasta que la superficie del *lassi* se ponga espumosa. Servir frío añadiéndole hielo. En vez de limón o cardamomo puede agregar una fruta (fresa, mora, parchita o mango).





Adrak Chai (infusión de jengibre)

Jengibre fresco rallado.
Azúcar o miel de abeja.
Pimienta negra molida.
Jugo de naranja o limón.
Hojas de menta picadas.

Preparación:

Hervir el agua con el jengibre a fuego fuerte en una olla destapada, durante 10 minutos. Agregar la miel o el azúcar removiendo hasta que se disuelva. Colar, apretando el jengibre contra el colador para extraer el máximo de su esencia. Luego añadir la pimienta y el zumo de naranja o de limón y las hojas de menta.



Contenido

Ghee (Mantequilla clarificada)	13
Panir (Queso fresco casero)	17
Dahi (Yogur)	19
Chatni de dátiles y tamarindo	21
Chatni de cilantro fresco	23
Garbanzos fritos con pimentón	27
Channe ki dal (Sopa de lentejas dulce)	29
Chapati (Tortica de harina integral)	31

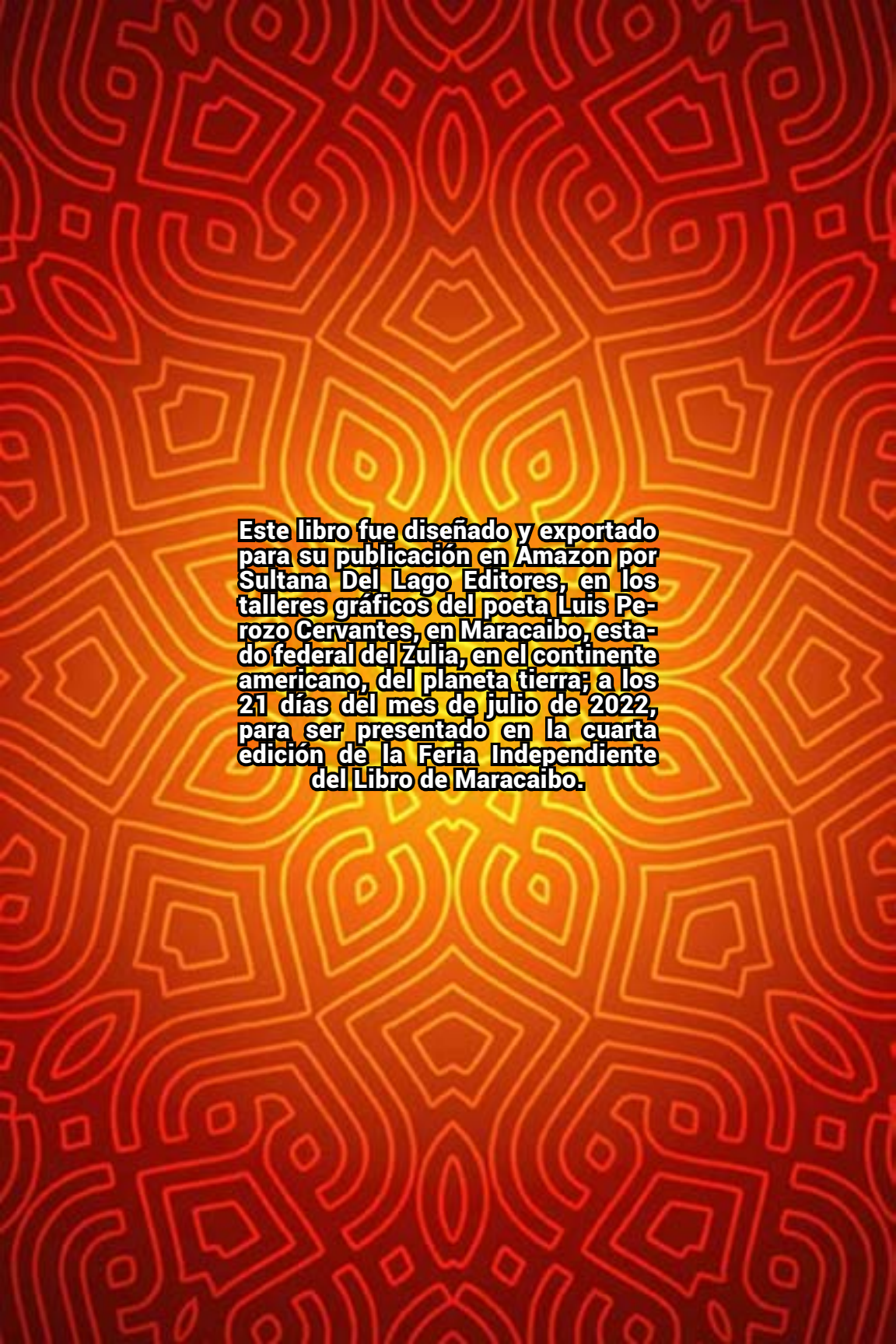


Pakora (Hortalizas rebozadas)	35
Alu patra (Buñuelos de papa y especias)	39
Baras (Croquetas de granos)	41
Matar Panir (Guisantes y panir en salsa de tomate)	43
Maha Brinjal (Puré de berenjena, espinaca y tomate)	45
Narial Chawal (Arroz al coco)	47
Gajar halava (Budín de Zanahoria)	49
Halava de piña	51
Mithi Lassi (Batido de yogur dulce)	53
Adrak Chai (infusión de jengibre)	55









Este libro fue diseñado y exportado para su publicación en Amazon por Sultana Del Lago Editores, en los talleres gráficos del poeta Luis Perrozo Cervantes, en Maracaibo, estado federal del Zulia, en el continente americano, del planeta tierra; a los 21 días del mes de julio de 2022, para ser presentado en la cuarta edición de la Feria Independiente del Libro de Maracaibo.