Recetas: Sarson ka SaagA cartoon of a salt shaker

Description automatically generated

|  |  |
| --- | --- |
| Sarson ka saag es un **curry, así** que es cremoso y **picante. Tradicionalmente** se sirve con un pan sin levadura a base de **maíz. Es** un plato **laborioso, pero** ningunos de los pasos es **difícil.** |  |

# Ingredientes

* 1 manojo — hojas de mostaza
* 1 manojo — hojas de batua
* ½ manojo — hojas de espinacas
* 1 taza — hojas de rábano (usa hojas tiernas)
* 3–4 pulgadas — raíz de rábano blanco (picado)
* 1 taza —hojas de fenogreco (picadas)
* 1 taza — cebollas (picadas)
* 1½ taza — tomates (picados finos)
* 2 pulgadas — raíz de jengibre (picado)
* 2 — chiles verdes (picados)
* ½ cucharadita — chile rojo en polvo
* 2–3 pizcas — asafétida
* 2–3 tazas — agua (añadir según sea necesario)
* 2 cucharadas — harina de maíz fina

# Preparación:

1. Limpie y pique todas las verduras y lávelas con cuidado bajo **agua.**
2. Añada las hojas y las demás verduras picadas a una olla a presión de 1.5 **galones.**
3. Sazone la **olla—use** dos chiles **verdes; ½** cucharadita de chile rojo en **polvo; 2–3** pizcas de **asafétida; sal** según sea **necesario, luego** añada **2–3** tazas de agua o más según sea **necesario.**
4. Cubra la olla a **presión—cocine** por **6–7** minutos a fuego medio hasta que las hojas **ablanden.**
5. Espere a que la presión disminuya de forma natural y solo entonces abra la **tapa. Cuando** abra la **tapa, las hojas, las cebollas, los** tomates y los tubérculos se habrán cocinado **bien.**
6. Deje que la mezcla se enfríe a temperatura **ambiente.**
7. En una **batidora, añada** algunas de las **verduras, su** líquido de cocción y 2 cucharadas de harina de maíz **fina.**
8. Por **tandas, bata** hasta obtener un puré **suave.**
9. Vierta el puré de verduras en una olla **honda.**
10. Cocer a fuego lento durante **25–30** **minutos. Mezcle** a menudo para que las verduras no se **peguen.**
11. Revise las **sazones—añada** más sal si es **necesario. Deje** **enfriar.**
12. En una olla **aparte, atempere** el **puré, dorando** un poco las **cebollas.**
13. Añada unas 2 tazas de las verduras cocidas al **atemperado. Hierva** a fuego lento durante unos minutos hasta que las verduras se **calienten.**

Recetas: Makki ki Roti A cartoon of a salt shaker

Description automatically generated

|  |  |
| --- | --- |
| Makki ki Roti es un pan sin levadura que puede hacerse en el tandoor o en un comal de hierro **fundido. Makki** ki Roti se hace con harina de maíz molida muy **fina.** |  |

# Ingredientes

* 2 tazas — harina de maíz
* 1 tazas — agua (caliente)
* 1 cucharadita — semillas de carambola
* 5–6 cucharadas — mantequilla (o aceite)
* ¼ cucharadita — sal

# Preparación:

1. En un recipiente **grande, combine** la harina de **maíz, las** semillas de carambola y la **sal.**
2. **Amase—añadiendo** un poco de agua caliente cada vez hasta obtener una masa firme y **lisa.**
3. Añada 1 cucharadita de aceite para cubrir la masa y amase de **nuevo. Cubra** y deje reposar la masa por 15 **minutos.**
4. Divida la masa en 8 **porciones. Precaliente** un comal a fuego **medio.**
5. Forme bolas con las porciones de **masa. Aplánelas** con la palma de la mano o con un **rodillo. Páselas** por harina y extiéndalas en círculos de unas 3 pulgadas de **diámetro.**
6. Ponga ¼ de cucharadita de aceite en la palma de la mano y úntelo en la masa **enrollada, conocida** como **paratha.**
7. Con un comal a fuego medio **alto, coloque** una parata desenrollada en el **comal. Después** de unos segundos notará que sale una bolsa de **aire.**
8. En este **momento, dé** la vuelta a la paratha y unte como ½ cucharadita de **mantequilla.**
9. Notará manchas cafés alrededor de la **paratha—e, idealmente, estará** un poco **crujiente. Siga** dándole la vuelta hasta que esté **cocinada.**
10. Retire del fuego y coloque en una bandeja para **servir.**
11. Continúe el proceso con el resto de las porciones **enrolladas. Apile** las parathas cocidas una encima de la **otra.**
12. Cubra con un paño de cocina para evitar que se **sequen.**

Recetas: Langues de ChatA cartoon of a salt shaker

Description automatically generated

|  |  |
| --- | --- |
| Langue de **chat—que** en francés significa “lengua de **gato”—es** una galleta dulce y **delgada. Esta** galleta alargada se parece a un bizcocho de **soletilla. Aunque** la receta es muy **sencilla, se** le pueden añadir muchos ingredientes para personalizar a los **bizcochos.** |  |

# Ingredientes

* 9 cucharadas — mantequilla (ablandada)
* ½ taza — azúcar de glas
* 2 cucharadas — azúcar de glas
* 3 — claras de huevos (a temperatura ambiente)
* 1½ cucharaditas — extracto de vainilla
* 1½ tazas — harina multipropósito
* 1 onza — chocolate semidulce (derretido)
* Piel de 1 limón
* Semillas de 1 vaina de vainilla

# Preparación:

1. Precaliente el horno a **400° F.**
2. Engrase ligeramente las bandejas para **hornear.**
3. En un recipiente **mediano, bata** la mantequilla y ½ taza de **azúcar—más** 2 **cucharadas—hasta** obtener una crema **suave.**
4. Bata las claras de **huevos—una** a **una—hasta** que la masa esté ligera y **esponjosa.**
5. Incorpore el extracto de vainilla y las semillas raspadas de la vaina de **vainilla.**
6. Incorpore la harina hasta que la masa esté un poco **dura.**
7. Presione la **masa—usando** una prensa para galletas o una manga pastelera con una boquilla de estrella **mediana—sobre** la bandeja para hornear en longitudes de 3 **pulgadas, como** un bizcocho de **soletilla.**
8. Hornee las galletas en el horno precalentado hasta que tengan un color **pajizo—unos** 10 **minutos.**
9. Deje enfriar sobre una **rejilla.**
10. Cuando las galletas estén **frías, sumerja** un extremo de cada galleta en chocolate derretido y colóquelas sobre papel encerado hasta que el chocolate se **endurezca.**
11. Guarde en un lugar **fresco**.

Recetas: ConsoméA cartoon of a salt shaker

Description automatically generated de codorniz

|  |  |
| --- | --- |
| El consomé es un caldo claro que se sirve como sopa fría o **caliente. Tradicionalmente** se ha asociado con el **lujo—ya** que es una comida que requiere mucho **trabajo. Este** plato suele servirse al principio de la **cena.** |  |

# Ingredientes

* 1 — codorniz cocida (sin piel ni grasa)
* 2 cucharadas — aceite
* 1 — cebolla mediana (con piel; a la mitad)
* 1 — zanahoria grande (en trozos grandes)
* 1 — tallo de apio (picado grande)
* 1 — diente de ajo (sin pelar)
* 2 — ramitas de estragón fresco
* 5 — ramitas de perejil (hojas y tallos)
* 1 — hoja de laurel
* 3 — claras de huevos grandes (a temperatura ambiente)
* Sal (al gusto)
* Pimienta negra recién molida (al gusto)

# Preparación:

1. Ponga todos los **ingredientes—excepto** las claras de **huevo, la** sal y la pimienta **negra—en** una olla **grande.**
2. Cubra con agua y **hierva.**
3. Cueza a fuego lento por **1½—2** **horas, añadiendo** más agua si es necesario para mantener los ingredientes cubiertos mientras se **cocinan. Pruebe** para obtener el sabor **deseado. Cocine** más tiempo si es **necesario.**
4. Pase el caldo por un colador **grande. Deseche** los **sólidos.**
5. Regrese el líquido a la **olla. Vuelva** a **hervir. Reduzca** la cantidad por una cuarta **parte.**
6. Deje enfriar el **líquido. Refrigere** por 1 **hora.**
7. Quite la **grasa—cualquier grasa—de** la **superficie.**
8. Añada las claras de huevos y bata **enérgicamente.**
9. Lleve el líquido a **hervir—continue batiendo.**
10. Cocer a fuego lento sin remover durante 15 minutos hasta que las claras formen una **balsa—es** decir una corteza en la **superficie.**
11. Forre un colador con un trozo de muselina limpia y sin **usar. Vierta** suavemente la costra en el **colador.**
12. Vierta lentamente el líquido sobre la **corteza—deje** tiempo para que el líquido pase a través de la corteza y el **colador. No** empuje el caldo a través del **colador—enturbiará** el **consomé.**
13. Devuelva el líquido claro a la **olla. Vuelva** a calentar hasta que esté **caliente—no** **hirviendo.**
14. Sazone con sal y pimienta al gusto y sirva **caliente.**