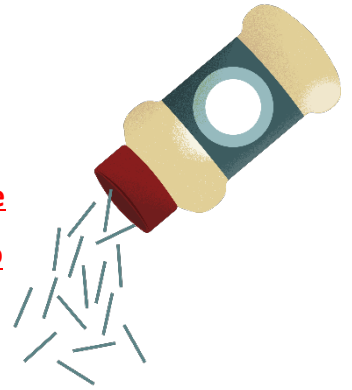


RECETAS: SARSON KA SAAG

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

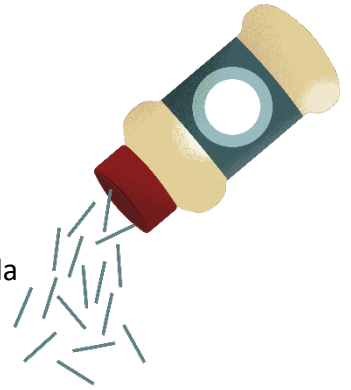
- 1 manojo — hojas de mostaza
- 1 manojo — hojas de batua
- ½ manojo — hojas de espinacas
- 1 taza — hojas de rábano (usa hojas tiernas)
- 3–4 pulgadas — raíz de rábano blanco (picado)
- 1 taza — hojas de fenogreco (picadas)
- 1 taza — cebollas (picadas)
- 1½ taza — tomates (picados finos)
- 2 pulgadas — 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

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

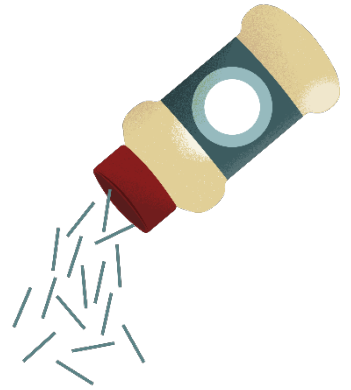
- 2 tazas — harina de maíz
- 1 tazas — agua (caliente)
- 1 cucharadita — semillas de carambola
- 5–6 cucharadas — mantequilla (o aceite)
- ¼ cucharadita — sal

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 paratha 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 CHAT

Languette 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

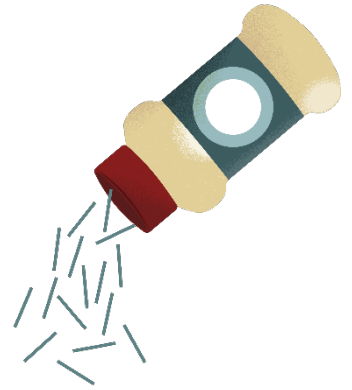
Preparación:

- (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: CONSOMÉ 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—continúe 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.