Recetas: Sarson ka SaagA cartoon of a salt shaker

Description automatically generated

|  |  |
| --- | --- |
| Sarson ka saag es un curry asi 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 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 y 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 liquido 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