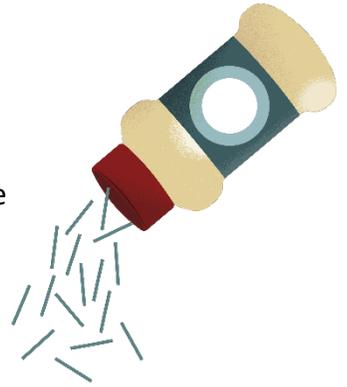


RECETAS: SARSON KA SAAG

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

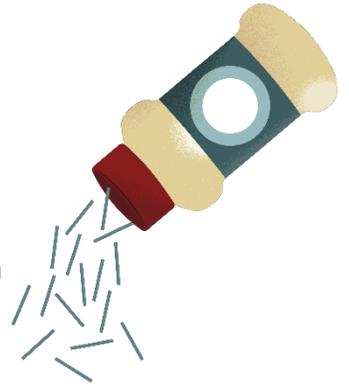
- 1 manojo — hojas de mostaza
- 1 manojo — hojas de batua
- ½ manojo — hojas de espinacas
- 1 taza — hojas de rábano (usa hojas tiernas)
- 3–4 pulgadas — raíz de rábano blanco (picado)
- 1 taza — hojas de fenogreco (picadas)
- 1 taza — cebollas (picadas)
- 1½ taza — tomates (picados finos)
- 2 pulgadas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

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

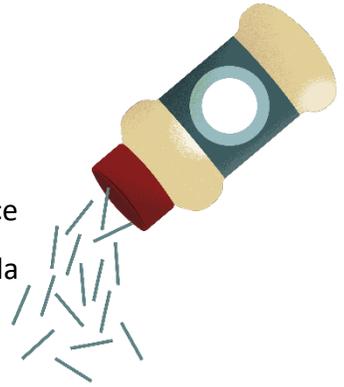
- 2 tazas — harina de maíz
- 1 tazas — agua (caliente)
- 1 cucharadita — semillas de carambola
- 5–6 cucharadas — mantequilla (o aceite)
- ¼ cucharadita — sal

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 CHAT

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

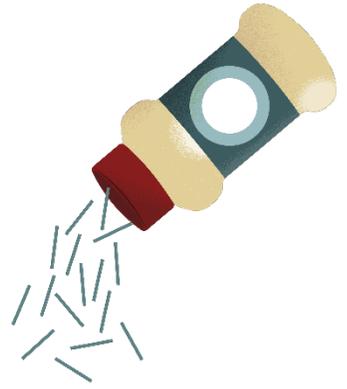
- 9 cucharadas — mantequilla (ablandada)
- ½ taza — azúcar de glas
- 2 cucharadas — azúcar de glas
- 3 — claras de huevos (a temperatura ambiente)
- 1½ cucharaditas — extracto de vainilla
- 1½ tazas — harina multipropósito
- 1 onza — chocolate semidulce (derretido)
- Piel de 1 limón
- Semillas de 1 vaina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