

MI PRIMER LIBRO DE  
**COCINA  
INDIA**



**AMANDIP UPPAL**  
FOTOGRAFÍAS DE LISA LINDER

AMANDIP UPPAL  
FOTOGRAFÍAS DE LISA LINDER

MI PRIMER LIBRO DE COCINA

# INDIA

  
**LUNWERG**  
EDITORES



# Índice

4

INTRODUCCIÓN

8

LA DESPENSA

14

15 ESPECIAS IMPRESCINDIBLES

17

BOCADOS LIGEROS

53

VERDURAS Y LEGUMBRES

87

PESCADO, CARNE Y AVES

113

PANES Y ARROCES

155

ENSALADAS

167

PICKLES, CHUTNEYS Y ADEREZOS

175

POSTRES Y BEBIDAS

211

KIT BÁSICO

230

ÍNDICE DE INGREDIENTES

Este libro permite descubrir la gastronomía india de un modo *ameno y divertido*, de forma que potencie la vertiente más creativa en los cocineros expertos y refuerce la confianza en los demás. Se trata de un libro para tener siempre a mano, fácil y sencillo, de uso cotidiano y para todas las ocasiones.

*Se ha omitido* la suntuosidad asociada con la gastronomía india para presentar una nueva y entretenida manera de cocinar con especias e ingredientes de la India. Además de los platos tradicionales más sabrosos, contiene las recetas clásicas del norte y el sur del país, en algunos casos simplificadas para que resulten compatibles con la ajetreada vida de nuestros tiempos. Las recetas siguen siendo fieles a sus orígenes, pero se adaptan a distintas formas de prepararlas; permiten a veces elaborarlas con antelación y facilitan la compra de los ingredientes.

*Mi primer libro de cocina india* presenta una versión *actualizada* de la gastronomía del «país de las especias». Proporciona los conocimientos básicos y la inspiración necesaria para que más adelante se pueda dar rienda suelta a la imaginación. Recetas como «pollo asado con limón y azafrán», «salmón al horno con *crème fraîche* y coco» o «chocolate caliente picante» transmiten entusiasmo, despiertan pasión por los sabores y dejan apreciar condimentos de los que quizá nunca se haya oído hablar. Todas las recetas de este volumen han sido pensadas para degustarlas y compartirlas con la familia y los amigos.

Platos *rápidos, sencillos* de preparar y detallados paso a paso con útiles consejos, para sumergirse en el fascinante mundo de la gastronomía india cuando más apetezca. Se trata de cocinar de un modo cómodo, fácil y organizado, sabiendo que se dispone de una guía constante hasta que se haya adquirido la confianza y la seguridad suficientes para dejarse llevar por la inspiración y utilizar las especias de una forma creativa.

El *amor* por la buena mesa es una característica común a todas las regiones de la India, y un elemento esencial en la vida familiar, lúdica y cultural. *Mi primer libro de cocina india* invita a compartir esta deliciosa experiencia.



# Personalidades indias

LA INDIA ES FAMOSA POR UN SINFÍN DE APASIONANTES RAZONES: LA GENTE, LA ESPIRITUALIDAD Y, POR SUPUESTO, BOLLYWOOD... PERO LA GASTRONOMÍA ES LA ESENCIA Y EL ALMA DE ESTE PAÍS.

**DALAI LAMA**  
Su santidad el  
14.º Dalai Lama

**Nació en:**  
Himachal Pradesh  
**Platos tradicionales:**  
*dham, patande*



**MAHATMA GANDHI**  
«Padre de la independencia  
de la India»  
**Nació en:** Guyarat  
**Platos tradicionales:** *dhokla,*  
*chutney de cilantro y*  
*cacahuets, shrikand*



**DEEPAK CHOPRA**  
Gran gurú de la *new age*  
y defensor de la medicina  
alternativa  
**Nació en:** Delhi  
**Platos tradicionales:**  
pollo con mantequilla,  
helado *kulfi*

**FREDDIE MERCURY**  
Extravagante y  
excéntrica estrella  
del rock

**Nació en:** Maharashtra  
**Platos tradicionales:**  
*pav bhaji, arroz poha*



**RAVI SHANKAR**  
Prestigioso compositor  
y virtuoso del sitar  
**Nació en:** Uttar Pradesh  
**Platos tradicionales:**  
*peda, pollo bharwan*



**GEORGE ORWELL**  
Escritor y periodista  
**Nació en:** Bengala  
**Platos tradicionales:**  
*ilish paturi, ras malai*



**MIRA NAIR**  
Prestigiosa directora/  
guionista/productora  
cinematográfica  
**Nació en:** Orissa  
**Platos tradicionales:**  
cangrejo con leche de coco,  
vainas de okra rellenas



**ENGELBERT  
HUMPERDINCK**  
Ídolo y cantante pop  
**Nació en:** Tamil Nadu  
**Platos tradicionales:**  
*idli sambhar, masala  
dosa*



**FREIDA PINTO**  
Saltó a la fama al  
protagonizar *Slumdog  
Millionaire* y *El origen del  
planeta de los simios*  
**Nació en:** Goa  
**Platos tradicionales:**  
curri de gambas, salchichas  
especiadas

**ANUPAM KHER**  
Popular actor de  
Bollywood que ha  
aparecido en centenares  
de películas  
**Nació en:** Cachemira  
**Platos tradicionales:**  
*dum aloo, curri de cordero  
con yogur*

**AISHWARYA  
RAI-BACHCHAN**  
Actriz, anteriormente  
modelo  
y Miss Mundo  
**Nació en:** Karnataka  
**Platos tradicionales:**  
curri de remolacha,  
arroz al limón

**OM PURI**  
Actor que ha  
protagonizado diversas  
películas indias  
y británicas  
**Nació en:** Punjab  
**Platos tradicionales:**  
*dhal makhani, pollo tikka  
con queso paneer*



**CACHEMIRA**  
*Dum aloo*



**HIMACHAL PRADESH**  
*Patande*



**PUNJAB**  
*Dhal makhani*



**GUYARAT**  
*Chutney de cilantro y cacahuetes*



**DELHI**  
*Helado kulfi*



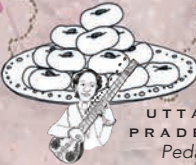
**BENGAL**  
*Ilish paturi*



**MAHARASHTRA**  
*Pav bhaji*



**UTTAR PRADESH**  
*Peda*



**ORISSA**  
*Vainas de okra rellenas*



**KARNATAKA**  
*Arroz al limón*



**TAMIL NADU**  
*Ildi sambhar*



**GOA**  
*Salchichas especiadas*





# La despensa

## ESPECIAS ENTERAS

Cada especia aromática y de sabor penetrante se puede utilizar de forma independiente o en combinación con otras para crear una mezcla única.

## SEMILLAS DE HINOJO

Presentan un sabor anisado y desprenden un aroma cálido y dulzón.

## CANELA EN RAMA

La casia se obtiene de la corteza de un árbol de la familia del laurel y está emparentada con la «canela verdadera». La canela en rama permite conseguir el mismo sabor dulce y especiado que se obtiene con la casia. La canela molida se utiliza para realzar los sabores e intensificar los colores.

## CLAVOS DE OLOR

Pueden emplearse enteros o molidos. Proporcionan un sabor intenso, pero con un toque a pimienta.

## SEMILLAS DE AJENUZ (NEGUILLA, NIGUILLA, KALONJI, COMINO NEGRO O FALSO COMINO)

Son ideales para utilizar enteras en *pickles*, *curris*, panes y ensaladas. Se pueden tostar y moler en casa.

## CARDAMOMO NEGRO

Es distinto del pequeño cardamomo verde o común.

Se caracteriza por un sabor ahumado y alcanforado.

## CARDAMOMO VERDE

Después de la pimienta, es una de las especias más populares del mundo. Combina a la perfección con los postres a base de leche y los *curris*.

## SEMILLAS DE FENOGRECO (ALHOLVA)

Pequeñas y duras, se distinguen por un sabor intenso que recuerda al azúcar quemado, por lo que deben usarse con moderación.

## HOJAS DE LAUREL

Suelen emplearse para condimentar platos de arroz y carne, pero también son deliciosas con legumbres (*dhals*) y verduras.

## SEMILLAS DE MOSTAZA

Pueden ser amarillas, marrones o negras. Estas últimas son las más utilizadas en la cocina india y solo se añaden —a *dhals*, *pickles*, aliños y *chutneys*; casi nunca se emplean en las recetas a base de carne.

## PIMIENTA NEGRA EN GRANO

Es la especia y el condimento perfecto que se emplea en todos los recetarios tradicionales. Puede añadirse —en grano o molida— a platos de carne, verduras, legumbres y arroz.

## SEMILLAS DE COMINO

Suelen utilizarse enteras, en cuyo caso se fríen en aceite caliente, o molidas. Para obtener un sabor ahumado y terroso, antes de molerlas conviene tostarlas.

## SEMILLAS DE CILANTRO

Pequeñas, redondeadas y con un ligero sabor a cítrico, se utilizan molidas, tostadas, machacadas o



LECHE DE COCO  
EN POLVO

SEMILLAS DE COMINO

CÚRCUMA

VAINAS DE  
CARDAMOMO

CANELA EN RAMA

VAINAS DE ANÍS

AZAFRÁN

enteras. Son idóneas para preparar *pickles*. En las pastas concentradas de curri se emplean molidas.

#### SEMILLAS DE AJWAIN (AJOWAN, CAROM)

También conocidas como semillas de anís egipcio, presentan un sabor distintivo y muy fuerte. Se añaden principalmente a verduras, *pickles* y panes.

#### SEMILLAS DE ALCARAVEA

Son muy versátiles y desprenden un penetrante aroma a nuez. Se emplean en la elaboración de panes y platos de carne y pescado para realzar el sabor.

#### HOJAS DE FENOGRECO SECAS (ALHOLVA)

Confieren un gusto intenso y muy particular a los curris. Hay que desmenuzarlas con los dedos al añadir las a los platos para que desprendan todo su sabor.

#### MACIS Y NUEZ MOSCADA

Ambas especias proceden de la misma planta y poseen un sabor

muy similar. Se utilizan principalmente en curris de carne y en postres.

#### SEMILLAS DE AMAPOLA BLANCA

Confieren una mayor consistencia a los platos. Se pueden tostar y moler para luego añadir las a los platos, o remojar en agua caliente para obtener una pasta espesa.

#### PANCH PHORAN

También conocida como «mezcla de cinco especias bengalíes», se utiliza para infundir aceite y proporcionar deliciosos matices de sabor a la mayoría de las recetas. Se puede comprar —normalmente viene en bolsitas— o preparar en casa mezclando, en partes iguales, las siguientes semillas: de fenogreco, de comino, de anís, de mostaza negra y de ajenuz. Siempre deben guardarse en un recipiente hermético.

### ESPECIAS MOLIDAS

#### CÚRCUMA

Además de aportar un magnífico e intenso color a los platos, también es un potente antioxidante; es una especia muy apreciada por sus propiedades digestivas y curativas.

#### GUINDILLA EN POLVO Y EN ESCAMAS (CHILE, AJÍ, PIMIENTO PICANTE)

Es una especia fundamental que confiere a los platos una atrevida combinación de sensación calórica, fragancia y sabor. En forma de escamas, es igual de picante, pero unas chispas de color rojo siempre resultan muy atractivas. La guindilla en polvo se emplea durante la cocción, ya que también desprende color. La variedad denominada Kashmiri posee un potente poder colorante, por lo que resulta muy útil para intensificar el color de los platos. Si la guindilla, fresca o molida, resulta demasiado picante, puede sustituirse por pimienta de Cayena o pimienta negra recién molida.

#### GARAM MASALA

Cada hogar de la India, e incluso cada región, cuenta con su propia versión de esta mezcla de especias. La mayoría de los curris incorporan una combinación de siete especias enteras, que son las que les confieren esa calidez aromática tan característica. No hay ningún inconveniente en comprar la mezcla ya preparada, pero es muy fácil de hacer en casa (p. 226).

