

RECETA DE LACCHA PARATHA

CHEF TARLA DALAL

Pincha [aquí](#) para ver su elaboración

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Raciones

7 parathas

Laccha Paratha es una de las parathas más populares en el norte de la India, ¡y la razón es evidente tan pronto como la ves! Esta paratha en capas es bastante apetitosa a la vista, y aún más interesante para morder, porque las capas separadas por ghee dan una textura desmenuzable que se derrite en la boca. El secreto de hacer perfectas Laccha Parathas radica en extender la masa de la manera correcta. Aunque inicialmente puede parecer difícil, se vuelve bastante fácil una vez que hayas hecho una o dos.

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo integral
2 cucharadas de ghee para la masa
Sal al gusto (unas 3 cucharaditas)
Agua tibia
Harina de trigo integral para espolvorear y rodar
7 cucharaditas de ghee para barnizar
Ghee para cocinar

Elaboración

- 1/ Mezclar bien la harina de trigo integral, 2 cucharadas de ghee y sal y añadir agua tibia amasando hasta obtener una masa suave.
- 2/ Dividir la masa en 7 porciones iguales.
- 3/ Hacer una bola con una porción de la masa, aplastar ligeramente con las manos, espolvorear un poco de harina y estirar con un rodillo hasta conseguir un círculo de unos 20 cm de diámetro.
- 4/ Extender 1 cucharadita de ghee de manera uniforme sobre él, espolvorear un poco de harina de trigo integral de manera uniforme y extender la harina ligeramente.
- 5/ Doblar de un extremo al otro para hacer pliegues como un abanico, mientras se presiona suavemente entre ellos, como se muestra en el video.

6/ Volver a enrollar de un extremo al otro para formar un rollo suizo y sellar el extremo abierto firmemente en la parte inferior del centro.

7/ Voltar el rollo suizo de modo que el lado sellado quede hacia arriba y volver a pasar el rodillo suavemente, hasta obtener un círculo 15 cm de diámetro, espolvoreando un poco de harina de trigo integral para que no se pegue.

8/ Calentar una plancha antiadherente. Una vez esté caliente colocar la paratha, dar la vuelta y barnizar con un poco de ghee en ambos lados. Seguir cocinando, apretando para asegurar que se cocina uniformemente. Cocinar hasta que aparezcan manchas doradas en ambos lados.

9/ Una vez esté dorada, poner en un plato y presionar suavemente desde los lados hacia el centro para que las capas sean más visibles en la paratha.

10/ Repetir los pasos 3 a 9 para hacer 6 parathas más.

Servir inmediatamente.

RECETA DE SHAHI PANEER

Chef Ranveer Brar

Pincha [aquí](#) para ver su elaboración

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

20 minutos

Raciones

2 personas

Ingredientes

Para puré de cebolla y tomate

- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ghee
- 1 cucharadita de semillas de comino
- Un pellizco de canela
- 2 clavos de olor
- 2 cardamomo verde
- 1 cardamomo negro
- 1 hoja de laurel
- 2 chiles verdes
- 2.5 cm de jengibre
- 3-4 ajos
- 2 cebollas medianas, cortadas en cuartos
- 10-12 anacardos
- 1 taza de cuajada
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- ¼ cucharadita de chile rojo en polvo
- 1 cucharadita de chile rojo en polvo de cachemira
- ½ cucharadita de Garam Masala
- 4 tomates medianos, cortados en cuartos
- ½ taza de agua
- Sal al gusto
- 2 cucharaditas de mantequilla

Para el montaje final

- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de chile rojo en polvo
- El puré de cebolla y tomate preparado
- 250 gr. paneer, en cubos
- ¼ taza de nata
- Una pizca de cardamomo verde en polvo

1 cucharadita de hoja seca de fenogreco triturada

ELABORACIÓN

1/ Poner una cazuela en el fuego con 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de ghee, las 2 cebollas medianas cortadas en cuartos y agregar todas las especias (2 cardamomo verde, 1 cardamomo negro, 2 clavos de olor, un pellizco de canela, 1 cucharadita de semillas de comino, 1 hoja de laurel) seguido de los 2 chiles verdes, 1 cucharada de pasta de jengibre y ajo y saltear brevemente.

2/ Agregar la cebolla y saltear. No hay que dorar la cebolla, cocinar lo suficiente para que no esté cruda, que quede translúcida y que el ajo no se queme.

3/ En una taza de cuajada añadir $\frac{1}{4}$ cucharadita de cúrcuma, 1 cucharadita de cilantro en polvo, $\frac{1}{4}$ cucharadita de chile rojo en polvo y 1 cucharadita de chile rojo en polvo de cachemira y $\frac{1}{2}$ cucharadita de Garam Masala. Remover bien la mezcla, echar a la cazuela y remover.

4/ Agregar los anacardos, los 4 tomates cortados en cuartos y sal al gusto, mezclar y saltear por un minuto. En cuanto se añadan los tomates, las especias se pegarán a la cazuela, para evitarlo añadir después de echar el tomate media taza de agua, tapar y cocinar a fuego lento durante 12-15 minutos. Revolver una vez más y dejar que se enfríe.

5/ Batir todos los ingredientes hasta obtener una textura fina, añadir 2 cucharaditas de mantequilla y batir

6/ Se puede pasar el curry por el colador o dejarlo así. El chef recomienda pasar este curry por el colador para obtener una textura suave y sedosa.

7/ Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente. Un truco del chef es añadir un poco de azúcar en la sartén siempre que se hace una salsa con tomate y cebolla para endulzar un poco. Cuando está fundiéndose el azúcar, agregar 1 cucharadita de chile rojo en polvo y agregar el curry preparado. Revolver suavemente por un tiempo y agregar los cubos de queso paneer. Dejar cocinar 2 minutos a fuego bajo, echar sal al gusto, $\frac{1}{4}$ de taza de nata, un poco de cardamomo verde en polvo y 1 cucharadita de hoja seca de fenogreco triturada. Mezclar bien y cocinar por otros 2 minutos a fuego bajo.

8/ Para decorar añadir un poco de hoja seca de fenogreco triturada, nata y cilantro fresco. Se recomienda acompañar con pan Paratha.

RECETA DE PANEER

Chef Sanjeev TARLA DALAL

Pincha [aquí](#) para ver su elaboración

Tiempo de preparación

2 minutos

Tiempo de cocción

10 minutos

Raciones

Para 1¼ tazas de cubos paneer

Ingredientes

2 litros de leche entera

2 cucharaditas de zumo de limón

Elaboración

1/ Poner la leche a hervir en una cazuela grande removiendo ocasionalmente para que no se pegue.

2/ Cuando comience a hervir, apagar el fuego y esperar 1 minuto.

3/ Agregar el zumo de limón gradualmente, removiendo suavemente y esperar 2 minutos a que cuaje.

4/ Una vez que la leche se haya cuajado, colar con un paño de muselina para conseguir un paneer desmenuzado. Para un paneer sólido, colocar el paneer en la tela de muselina en un molde agujereado de 12,5 cm o en un recipiente con peso encima durante 2 horas.

5/ Pasada una hora, retirar el paneer del paño de muselina y cortarlo en cubos de tamaño uniforme, rallar, freír... usar según sea necesario.

Consejo práctico: para almacenar el paneer, colocarlo en suficiente agua en un recipiente hermético y mantenerlo refrigerado.