

Autor: **Oscar Alejandro Torres Cruz**

PALAU

Para 8 personas	<u>Limpiar y remojar el arroz</u>
1 Kilo de arroz tipo basmati	Poner el arroz en un recipiente grande y llenar con agua tibia. Limpiar el arroz cuidadosamente con las manos para no quebrar los granos. Aclararlo varias veces hasta que el agua salga clara. Rellenar otra vez el recipiente y dejarlo remojar de una a dos horas.
125 ml aceite vegetal	
500 gr cebolla en rodajas	<u>Preparar la Carne</u>
1000 gr carne de cordero, en trozos	
1 cucharada de las de café de comino entero	Calentar el aceite en una sartén. Cuando esté caliente, añadir la cebolla a rodajas y freírlas hasta queden doradas y crujientes. Aplastar la cebolla en la sartén para desmenuzarla. Añadir la carne, sal, la guindilla y el cilantro molido. Rebajar el fuego y cocinar hasta que evapore todo el líquido. Añadir 500 dl de agua, llevar a la ebullición, rebajar el fuego y cocinar unos 30 minutos. Deben de quedar unas 2 tazas de caldo al terminar la cocción.
½ cucharada de las de café de clavo entero	
pizca grande de canela molida	<u>Hervir el arroz</u>
½ cucharada de las de café de semilla de cardamomo	
3 cucharadas de las de café de pimienta negra en grano	Llenar una cacerola grande y profunda con agua. Llevarlo a ebullición y añadir un puñado de sal. La sal sirve para fortalecer el arroz. Colar el arroz y añadirlo al agua hirviendo. Darle vueltas de modo uniforme y después de unos 5 minutos, el arroz debe de ponerse blando al morderlo pero quedándose algo duro porque continuara la cocción después. Quitar el arroz del fuego y colarlo.
1 guindilla, cortada en dos	
1 cucharada sopera de sal	
4 cucharadas de las de café de cilantro molido	

Preparar y hornear el Palau

En una cacerola grande con tapa, poner el arroz y añadir el líquido de la carne. Añadir las especias restantes y mezclar con cuidado. Hacer un volcán de arroz en medio de la cacerola y meter en el hueco la carne. Cubrir la carne y hacer incisiones con un cuchillo para que el calor del horno entre. Cubrir la cacerola con papel de aluminio y después tapparla bien con la tapa. Meter en el horno precalentado a 200 grados. Dejarlo cocinar 15 minutos, apagar el horno dejándolo dentro de 30-40 minutos.

Tel : 3125323768

Racsocruz1@hotmail.com
Racsocruz1@gmail.com

BANJAN BURANI

1 kilo de berenjenas

250 gr. de cebollas en rodajas

60 ml de salsa de tomate

240 ml de aceite vegetal

3 cucharadas grandes de menta o hierbabuena seca molida

6 dientes de ajo, aplastados

1 litro de yogur natural

2 cucharadas grandes de sal

1 cucharada grande de pimenton picante

1 cucharada grande de cilantro seco molido

Cortar las berenjenas en rodajas. Salarlas para que suelten su agua dejándolas 30 minutos. Quitar la sal y agua con un paño. Calentar el aceite y freirlas- una vez fritas, ponerlas en una cacerola.

Precalentar el horno a fuego lento-Freir la cebolla hasta que se doren, añadir la salsa de tomate y cocinar de 3 a 5 minutos. Verter la salsa encima de las rodajas de berenjena y dejar todo en el horno otros 15 minutos.

Mezclar el yogur, el ajo y la menta.

Para servir: Añadir por encima de la berenjena el pimenton y el cilantro. Cubrir con la salsa de yogur. Servir

KORMA DE PATATAS

1 ½ kilo patatas rojas

500 gr. de guisantes secos amarillos

1 cebolla grande, en rodajas finas

200 ml aceite vegetal

750 gr tomate fresco en rodajas

5 guindillas, en trocitos

5 dientes de ajo, picados

2 cucharadas grandes de cilantro seco molido

2 cucharadas grandes de curry

3 cucharadas grandes de sal

1 manojo de cilantro fresco

Limpiar y dejar en remojo los guisantes secos una media hora antes de cocinarlas.

En una cacerola calentar el aceite y dorar las cebollas. Añadir los tomates, el ajo y el pimenton y cocinar unos 3-5 minutos a fuego mediano. Añadir las patatas en trozos grandes, esparcir el cilantro seco, el curry y la sal. Añadir los guisantes secos colados y seguir cocinando la mezcla, dándole vueltas frecuentemente durante 45 minutos.

Justo antes de servir, añadir el cilantro fresco picado.

CHUKNI

2 manojos de cilantro fresco

250 gr. de pimientos frescos
picantes

125 gr de nueces

125 gr. de ajo pelado

1 manojo de menta fresca

240 ml. de zumo de limon

1 cucharada grande de sal.



Mezclar todos los ingredientes menos el zumo y la sal en una batidora. Añadir sal y limón a gusto. Se toma como salsa o como acompañamiento con los demás platos o con pan.

Tel : 3125323768

Racsocruz1@hotmail.com
Racsocruz1@gmail.com