

**ANJALINA  
CHUGANI**

**RASA**

SABORES e HISTORIAS *de mi*  
**COCINA INDIA**

**FOTOGRAFÍAS DE  
BECKY LAWTON**

LAROUSSE

A mis extraordinarias hijas, Aliya y Jiya.  
Que vuestro viaje esté sembrado  
del poder bondadoso de compartir,  
la fuerza de la confianza  
y la creencia ilimitada en vosotras mismas.





PRÓLOGO  
DE ASHA MIRÓ  
8

INTRODUCCIÓN  
11

LOS SECRETOS  
DE MI COCINA  
15

RAÍCES  
29

TÉ INGLÉS  
Y MASALA CHAI  
61

BANGALORE  
103

STREET FOOD  
135

AYURVEDA  
161

¡OHHH, MAMI!  
195

¿QUÉ HAY PARA CENAR,  
ANJALINA?  
250

ÍNDICE ALFABÉTICO  
252

ÍNDICE DE RECETAS  
POR CAPÍTULOS  
253

AGRADECIMIENTOS  
255





## PRÓLOGO

En el corazón de la exquisita cocina india se encuentra una amalgama de sabores, aromas y colores que danzan al compás de la tradición, la historia y las costumbres milenarias. Este arte culinario se ha transmitido a lo largo de generaciones y, en este viaje a través del tiempo, las mujeres han sido las guardianas y transmisoras más apasionadas de esta invaluable herencia culinaria.

India es la tierra que me vio nacer y, aunque crecí a miles de kilómetros de ella, siempre la he llevado

en el corazón, siempre he tenido un vínculo profundo con ella, un anclaje invisible que impedía que perdiera mis raíces. Y la cocina india es para mí un pozo de recuerdos, es ese hogar al que te trasladas mentalmente con cada olor, con cada sabor.

La cocina india es una sinfonía de especias, ingredientes y técnicas que se remonta a tiempos inmemoriales. Cada plato cuenta una historia, nos habla de intercambios culturales y fusión de tradiciones ancestrales. La diversidad geográfica y cultural de la

India ha enriquecido su cocina con una abundancia de recetas regionales, cada una con su propia identidad, pero todas conectadas por el hilo conductor de la herencia cultural.

Y en este fascinante viaje culinario, la mujer india ha desempeñado un papel central, ha sido la piedra angular para la transmisión de este tesoro. En el seno de su hogar, las madres y abuelas han sido las narradoras de historias que van más allá de la comida. En cada receta se esconde un legado familiar cargado de amor y sabiduría. A través de generaciones, estas mujeres han protegido celosamente las técnicas, los secretos y las recetas familiares, pasándolas de una generación a otra como un tesoro precioso.

Más que cocineras, las mujeres han sido las guardianas de la esencia de la cultura india, transmitiendo no solo la forma de preparar los platos, sino también los valores, las tradiciones y los rituales que se entrelazan con la cocina. Con dedicación y paciencia, han enseñado a sus hijas e hijos el arte de mezclar las especias con el alma, permitiéndoles comprender que cocinar es un acto de amor y una forma de expresar la identidad cultural.

Pero el papel de la mujer india en la cocina trasciende las paredes del hogar. A lo largo de los años, mujeres valientes y apasionadas han emergido como líderes en el mundo culinario, llevando la gastronomía india a los rincones más lejanos del mundo. Su habi-

lidad para fusionar la tradición con la innovación ha permitido que la cocina india se adapte a nuevos gustos y preferencias sin perder su esencia.

Por eso me hizo mucha ilusión que Anjalina me pidiera hacer este prólogo, ya que ella es una de esas mujeres de las que os hablo, una de esas mujeres fuertes y apasionadas que han llevado la cocina india más allá de sus fronteras.

RASA, «sabor, esencia, jugo» en sánscrito, es mucho más que un libro de cocina india, es un viaje gastronómico y es también un viaje de descubrimiento interior. Porque Anjalina nos comparte su experiencia vital a través de la comida, la cultura y sus viajes, y nos introduce en el maravilloso y rico mundo de la cocina india, compartiendo todos sus conocimientos y recetas.

*Sabores e historias de mi cocina india.* RASA es un homenaje a la riqueza de una cultura viva y a las mujeres que, con su pasión y dedicación, son guardianas y transmisoras de la herencia culinaria de India desde tiempos inmemoriales. Su papel es fundamental para preservar y difundir la riqueza de una cocina que encierra en cada bocado la historia, la tradición y el amor de generaciones pasadas. RASA es un viaje fascinante que os invito a vivir y a disfrutar tanto como lo he hecho yo.

ASHA MIRÓ  
Escritora y divulgadora



# ESTE *es un* LIBRO *de* COCINA

Este es un libro de cocina realmente especial. Es un tapiz de mi vida, tejido con los hilos de platos memorables. Recoge la esencia de mi existencia, donde cada momento, cada fragmento está impregnado de la presencia de la gastronomía. Si tuviera que ponerle una etiqueta, podría considerarse una memoria gastronómica, una exploración de las hebras aromáticas que han perfumado mi viaje.

Imagínate los aromas nostálgicos de mi infancia en el bullicioso Londres, donde el olor a hogar flotaba en el aire, entremezclándose con los sabores de mi educación. Imagínate los vibrantes recuerdos de las vacaciones en casa de mis abuelos en la encantadora Filipinas, donde la comida y la música se entrelazaban para mantener nuestras almas conectadas. Mucho más tarde llegaron mis humildes y aprensivos comienzos en Barcelona, donde encontré consuelo y pertenencia en una cocina que por fin sentía como propia. Entre todos estos capítulos, hay uno que destaca como el más importante, la pieza central de mi evolución culinaria: mi metamorfosis india. Vacaciones en Bombay, que me atrajeron hacia mi cultura y despertaron en mí mucha curiosidad. Una curiosidad profunda que me ayudó en mi rápida transformación del tímido capullo británico a la mariposa multicolor y atrevida de Bangalore.

Todos llevamos un tesoro de recuerdos en nuestro interior, latente hasta que se despierta a la menor oportunidad. Un solo bocado de cremoso helado ar-

tesanal en un restaurante con estrella Michelin puede transportarnos a la suavidad aterciopelada de los dulces de la infancia que saboreábamos en Hyde Park. Es curioso cómo nuestros corazones extrañan esos momentos, apreciando los sabores que encapsulan un tiempo pasado.

Considera este libro una carta abierta que comparto con alegría contigo. Es una misiva desde lo más profundo de mi ser: una chica que creció abrazando sus raíces «inglesas», solo para descubrir y plantar firmemente sus pies en el rico suelo de su herencia india. Trasladando esta herencia a mi vida adulta en Barcelona, sigo forjando conexiones y creando recuerdos culinarios que resuenan en mi alma.

Las recetas no se han creado para ser almacenadas; nacieron para ser compartidas y transmitidas de generación en generación. Lo que decidas hacer con estas recetas es cosa tuya. Pero te imploro que empieces a plantar esas semillas, a crear recuerdos imborrables con todos y cada uno de los platos, sin necesidad de que sean elaborados. La comida y las historias, las historias y la comida son la esencia misma de nuestra existencia, nos resultan tan familiares como el aire que respiramos.

Soy profesora de gastronomía, desarrolladora de recetas, creadora de contenidos, mujer, madre, amiga y unificadora de corazones y mentes. A mi humilde manera, me esfuerzo por marcar la diferencia, por

dejar una huella indeleble. Pero ¿quién soy realmente? Es una pregunta difícil de responder. Soy una amalgama de las personas que han adornado mi vida, desde el primer aliento que respiré hasta este mismo momento. De las profundidades de mis recuerdos emergen multitud de figuras que me han moldeado hasta convertirme en la persona que soy hoy; ellas son los escultores de mi alma.

Llámame Anjalina o Anjali, porque ese es mi nombre de nacimiento. A lo largo de mi vida, el matrimonio me ha dado el nombre de Jalina. Percibo tu curiosidad, las preguntas que surgen en tu interior. No temas, querido lector, porque las respuestas que buscas están esparcidas como joyas preciosas por las páginas de este libro.

Como niña de ascendencia india, nacida en el abrazo gris y gélido de Londres, la vida parecía desprovista de color. Era 1974, una época marcada por las penurias y los tonos sombríos. Era un periodo en el que el peso del mundo proyectaba una sombra solemne sobre todos nosotros. Pero elegí dejar todo eso atrás cuando pisamos suelo indio en 1989. Decidí entrar en una nueva vida de color, calidez, caos y bienvenida.

El viaje para escribir este libro comenzó durante el verano de 2021. Aunque los efectos de la pandemia de COVID se habían atenuado, aún se respiraba cautela en el ambiente. En esos momentos solitarios de julio y agosto, mis pensamientos se dirigieron de forma natural hacia mi infancia, especialmente hacia la comida que modeló esos años de formación.

Un día de julio, en plenas vacaciones familiares, me preparé una taza de chai. La noche anterior había llovido, y dejado tras de sí un aire húmedo y el inconfundible aroma de la tierra mojada y las hojas húmedas. Una brisa suave recorría la cocina abierta, como si susurrara secretos del día. En ese momento, mientras las especias se mezclaban con los aromas de la mañana, me sentí transportada a la casa de mi abuela en Bombay, o Mumbai, como yo la llamo. Volví a estar sentada junto a la ventana, en la mesita de la esquina, saboreando el chai matutino. Los periódicos hacían ruido al pasar las páginas, y las galletas y las frutas adornaban la mesa mientras los cuervos graznaban desde los árboles cercanos y la voz de mi abuela resonaba por toda la casa, autoritaria pero entrañable. Era la matriarca y su presencia imponía un respeto absoluto. La fragancia del masala chai recién hecho se mezclaba de manera armoniosa con el sonido de las páginas del periódico. Incluso en estos momentos, mientras escribo estas palabras, me invaden esos recuerdos sensoriales, porque los olores tienen una extraña capacidad para grabarse en los rincones más profundos de nuestra mente.

Y ahora comprendo su encanto. En tiempos difíciles, buscamos consuelo en lo familiar. Anhelamos rodearnos de aromas y sonidos que nos envuelvan en un manto de amor y pertenencia. Ansiamos el calor que acompaña al primer bocado y que nos transporta a lugares que apreciamos.

Sin nuestros recuerdos, ¿quiénes somos realmente? «Nunca mires atrás», dicen, y yo llevo esas palabras

permanentemente tatuadas en la mano. Sin embargo, también reconozco que nuestros recuerdos son la base sobre la que nos asentamos, el mosaico de experiencias que dan forma a nuestro ser. Son la fuente de nuestras sonrisas en medio del dolor, el manantial de la confianza cuando los nervios flaquean y el catalizador de la creatividad en los momentos de inspiración.

Así que, por favor, acompáñame en este cautivador viaje a través de mi vida como inmigrante moderna, no solo atravesando fronteras, sino también profundizando en los ricos capítulos de mis encuentros

personales. A través de estas páginas, espero encender una chispa dentro de ti, tentarte a forjar tus propios recuerdos junto a estas recetas. Al fin y al cabo, la vida es una sinfonía de sabores que esperan ser degustados, y la belleza reside en crear composiciones culinarias inolvidables que bailen en tu paladar.

Para empezar, una sencilla taza de masala chai (página 82). Tómate tu tiempo para prepararlo, siéntate y saboréalo lentamente mientras hojeas las páginas de este colorido y sensorial libro de cocina.

*Namaste*







LOS  
SECRETOS  
DE MI  
COCINA

## GUÍA SECRETA *de las* ESPECIAS

Las especias son la esencia de la cocina. Aportan sabor, aroma, textura y sensaciones. Dan vida a las humildes verduras, así como a nuestro estado de ánimo. De hecho, son los ingredientes básicos en la cocina india. En esta sección mostraré las especias básicas. De entrada, no las necesitas todas. Prueba con unas cuantas, tal vez ocho, y ve empleando más poco a poco. Suelo pedir a mis alumnos que seleccionen una o dos especias con las que no estén familiarizados y que las empleen para cocinar un ingrediente básico, por ejemplo, arroz, que se impregna muy bien de los sabores. Todo lo que se necesita es un poco de sal, algo de grasa para que la especia «florezca» y la especia con la que experimentar. Así es como realmente podemos empezar a entender y a disfrutar del sabor de una especia determinada. No hay que tener miedo, ya que las especias son un lenguaje de amor en sí mismas. Curan. Sanan. Deleitan.

Mi profesor de ayurveda afirma que, para las personas que no se encuentran en un buen momento emocional, simplemente el hecho de mezclar especias de colores en un tarro de cristal, colocándolas en capas de una forma bonita y poniéndolas en una repisa o en el alféizar de la ventana, ya consigue que sientan una alegría instantánea al verlas. Y funciona.

Una pregunta que me hacen a menudo es si hay que retirar las especias enteras, como las hojas de laurel, las vainas de cardamomo o los clavos, de los platos antes de servirlos. Mi respuesta es no. Yo las dejo, a no ser que quiera triturar la salsa base. Pero tú decides.

Pasa a las siguientes páginas y descubrirás cuáles son mis especias favoritas. Son las que he utilizado para elaborar las recetas de este libro.

**Aunque no son especias, los siguientes ingredientes y mezclas se utilizan a menudo en la cocina india y aparecen en este libro.**

### Pasta de jengibre y ajo

150 g de jengibre picado en trozos grandes  
150 g de ajo pelado  
1 cucharadita de sal del Himalaya  
2 cucharadas de aceite de girasol

Pela el ajo. Pela y pica el jengibre. Ponlos en una batidora junto con la sal y el aceite. Tritura hasta obtener una pasta suave. Introduce la pasta en un frasco de vidrio limpio. Refrigerera. Se puede conservar durante 2 o 3 semanas. También se puede congelar en bandejas de cubitos de hielo y usar un poco cuando se necesite.

### Cebolla encurtida

Este fácil encurtido aporta una hermosa explosión de color a cualquier plato y un sabor dulce y ácido, además de una ligera textura crujiente.

1 cebolla roja  
½ cucharadita de azúcar  
½ cucharadita de sal  
175 ml de vinagre de vino blanco o vinagre de manzana  
1 diente de ajo  
6 granos de pimienta negra  
6 semillas de cilantro  
Pimienta de Cayena seca

Corta la cebolla en rodajas finas. Pon la cebolla en un colador colocado en el fregadero, vierte agua hirviendo por encima y deja escurrir. Pela y corta el ajo. Mezcla el azúcar, la sal, el vinagre, el ajo y el resto de especias que uses en un recipiente. Remueve bien para que se di-

suelva el azúcar y la sal. Incorpora la cebolla y remueve con cuidado. La preparación estará lista para usar en 30 minutos, pero se puede dejar en reposo durante más tiempo. Se conserva en el frigorífico de 1 a 2 semanas.

### **Mi curry en polvo**

4 cucharadas de semillas de cilantro

2 cucharadas de semillas de comino

2 cucharadas de semillas de hinojo

1 cucharada de semillas de mostaza

1 cucharada de pimienta negra en grano

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

Tuesta todas las semillas y la pimienta negra en una sartén a fuego medio, removiendo continuamente hasta que desprendan todos los aromas. Retira del fuego y deja que se enfríe. Añade la cúrcuma en polvo y mezcla. Tritura hasta obtener un polvo más o menos fino. Puedes conservarlo hasta 1 año en un tarro de cristal esterilizado.

### **Unas notas sobre el arroz**

El arroz tiene un papel básico en la cocina india. Para cocinar bien el arroz, existen algunas reglas básicas:

- Utiliza un puñado generoso por persona (unos 60 g).
- Como contiene almidón, lávalo unas 5 o 6 veces con agua corriente hasta que salga clara y escúrrelo.
- Pon el arroz en remojo durante al menos 20 minutos antes de cocinarlo.
- Calienta una sartén antiadherente grande y poco honda y añade 1 cucharadita de aceite de girasol para cubrir la base. Mientras tanto, hierva 1 l de agua, suficiente para cubrir el arroz.
- Una vez que el aceite esté suficientemente caliente, cuele el arroz y ponlo en la sartén. Remueve unos segundos.

- Vierte el agua hirviendo sobre el arroz hasta cubrirlo. Remueve, baja el fuego, tápalo con una tapa bien ajustada y deja que hierva durante 15 minutos.

- Transcurrido ese tiempo, apaga el fuego, destapa y, con un tenedor, separa suavemente los granos de arroz. Deja que repose para que se mantenga esponjoso.

### **Tamarindo**

Es un fruto que suele emplearse en muchas recetas de la cocina india, desde salsas picantes a postres. India se encuentra entre los principales productores, junto con Tailandia y México. Principalmente se emplea la pulpa, que requiere un poco de trabajo previo de preparación antes de incorporarlo a los platos.

La pulpa de tamarindo se encuentra en el interior de la vaina de este fruto. Es muy fibrosa, por lo que es necesario ablandarla pasándola por un colador de malla fina para separar la pulpa comestible de la fibra. A veces se retiran las semillas.

Yo sigo los consejos de mi madre para tratarla. En primer lugar, corta la parte que se necesita. Para unas 3 cucharadas de pulpa, añade 250 ml de agua. A continuación, cubre la pulpa con agua hirviendo y deja reposar la pasta de 15 a 20 minutos, hasta que se ablande. Usa los dedos para triturar un poco y luego presiona ligeramente al mismo tiempo con un tamiz de malla fina. Usa una pequeña espátula para este paso. La pulpa pasa a través de la fibra y esta permanece en el colador. Al final, se obtiene una pasta de tamarindo blanda, que será la que aportará la consistencia de una papilla de manzana. Ya está lista para emplearse. Para conservarla, ponla en un bote de cristal e introdúcela en la nevera (hasta 2 semanas).

### SEMILLAS DE CILANTRO Y CILANTRO EN POLVO

Las semillas tienen un sabor cítrico y brillante, y constituyen la base de la mayoría de las mezclas de especias. El cilantro y el comino suelen ir emparejados en muchas recetas indias. Antes de moler las semillas, es importante tostarlas primero en seco durante unos segundos.

### SEMILLAS DE AJENUZ O NIGELLA

**O KALONJI** Son pequeñas semillas negras de aspecto similar a las del sésamo negro.

Tienen un sabor ahumado y picante, y se utilizan sobre todo en panes planos y encurtidos, cualquier plato.

**PIMIENTA NEGRA** En grano o molida, aporta un sabor picante intenso y realza cualquier plato. Es aguda y picante, y perfecta para los meses de invierno. Para mí, es esencial para coronar cualquier plato.

**GARAM MASALA** La base de la calidez de esta mezcla procede de especias como la canela, el clavo y el cardamomo, mientras que otras más sabrosas como el comino, el cilantro, la pimienta negra, el hinojo y el laurel aportan un perfecto equilibrio.

Para prepararlo, necesitarás 21 g de semillas de cilantro, 25 g de semillas de comino, 1 ½ cucharadas de semillas de hinojo, 6-8 vainas de cardamomo, 1 baya de anís estrellado, 2 ramas de canela, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de clavo, 1 cucharada de pimienta negra en grano y nuez moscada. Tuesta primero las semillas. A continuación, tuesta en seco las demás especias enteras. Deja enfriar y tritura.



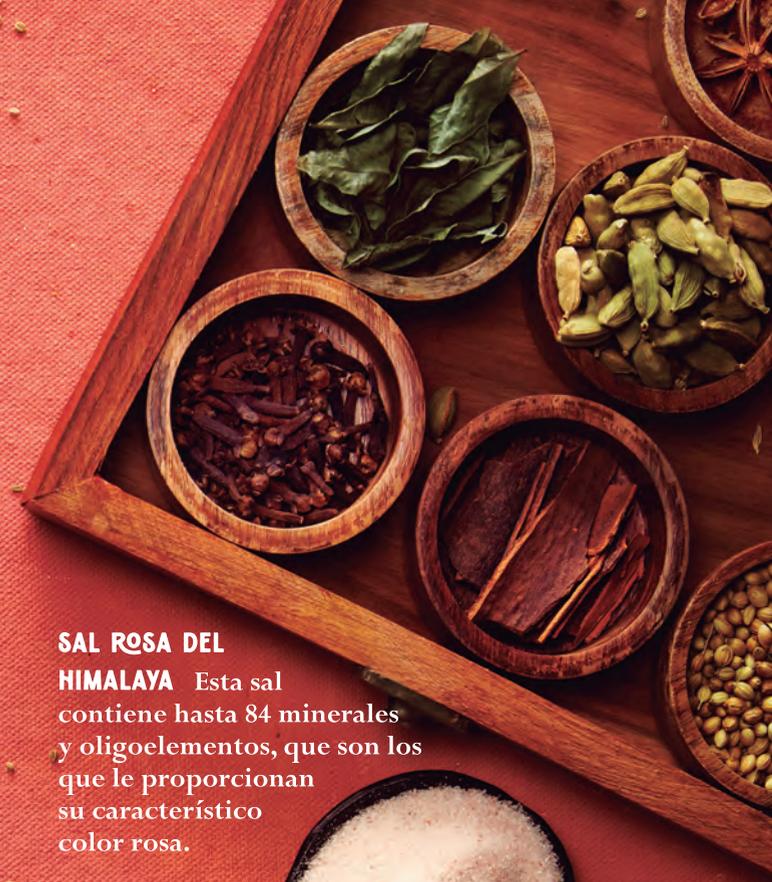
### SEMILLAS DE CARAMBOLA O AJWAIN

De aspecto similar al de las semillas de comino o hinojo, son algo más pequeñas. Su sabor es ligeramente ahumado y herbáceo, como el tomillo o el orégano. Suelen utilizarse en panes, samosas y galletas saladas o dulces.

**SEMILLAS DE MOSTAZA** En la cocina india se utilizan sobre todo las semillas de mostaza negras y marrones, aunque, si no puedes conseguirlas, las amarillas también sirven. Los aromas y el sabor de esta semilla solo se liberan cuando se calientan en grasa; al inicio de la cocción, se abren y empiezan a saltar.



**HOJAS DE CURRY** Son un ingrediente básico en la cocina india. Se utilizan en curries, chutneys, salsas o ensaladas. Aportan mucho sabor y un aroma embriagador, son comestibles y no faltan en mi cocina.



### SAL ROSA DEL HIMALAYA

Esta sal contiene hasta 84 minerales y oligoelementos, que son los que le proporcionan su característico color rosa.



### MANGO SECO EN POLVO O AMCHOOR

Especia afrutada elaborada con mangos verdes, inmaduros, secos y molidos. Es picante, ácida y cítrica. Se utiliza en el *chaat masala*, en muchos platos de comida callejera y en legumbres. Gracias a su sabor ácido, realza cualquier ingrediente.





**AZAFRÁN** Es de color rojo brillante y tiene un aroma y sabor floral dulce. Para realzarlos, hay que remojarlo en un líquido caliente, como la leche, antes de utilizarlo en arroces, bebidas y dulces. Puede mejorar el estado de ánimo y tratar los síntomas de la depresión; por ello y por su color, suele conocerse como la especia del sol. Es un condimento fundamental en todas las cocinas del mundo y se trata de una especia muy cara.



**SEMILLAS DE FENOGRÉCO O METHI** Estas semillas amargas y dulces que recuerdan el sabor de la nuez se utilizan para curries y también para remojar lentejas y arroz para elaborar dals y dosas. También tienen propiedades medicinales.



**CURRY EN POLVO** Existen muchos tipos diferentes de curry procedentes de todas las regiones del mundo. No hay un único curry en polvo. En cada cocina, las especias varían según el lugar y los usos y las costumbres. El curry en polvo comprado en las tiendas contiene, en su mayoría, los mismos ingredientes, aunque suele ser de un color amarillo intenso y poco aromático debido a la producción en masa y a trazas de gluten. En este libro ofrezco la receta de mi curry en polvo (página 17).

#### **HOJAS SECAS DE FENOGRÉCO**



Con notas parecidas a las del orégano o el tomillo secos, se emplean en curries, adobos y salsas. Tienen un sabor muy terroso y un aroma característico.

### CHAAT MASALA

Mezcla de especias picante y ligeramente aromática que se utiliza sobre todo como toque final para las ensaladas, *chaats* (aperitivos indios salados), curries y *dals*. Es una mezcla de comino, cilantro, hinojo, *amchoor*, pimienta negra, jengibre, semillas de *ajwain*, menta seca y asafétida. Se usa para coronar los platos, sobre todo los de comida callejera, en los que realmente se obtiene la experiencia del *umami*. Yo suelo comprar la que uso, porque hay algunas de gran calidad.



### SEMILLAS DE HINOJO

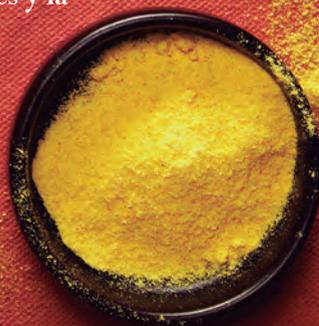
Son pequeñas, semejantes a las del comino, de color verde dorado claro.

Son dulces y tienen sabor a anís. Se añaden a los platos dulces y salados de la cocina india, a menudo al principio del proceso. Son excelentes para la digestión. Suelo llevarme un frasquito cuando viajo y mastico unas cuantas después de las comidas copiosas.



**NUEZ MOSCADA** Tiene un sabor intenso que puede resultar abrumador. Siempre prefiero comprar la nuez moscada entera y rallar una pequeña cantidad en los platos u horneados.

**ASAFÉTIDA O HING** Es la savia seca que se extrae del rizoma de la cañaheja, y se utiliza con fines medicinales y culinarios, como sustitutivo de la cebolla y el ajo. Favorece la digestión y calma los gases y la hinchazón, especialmente cuando se combinan con lentejas y legumbres.





# RAÍCES

Procedo de una comunidad de la India denominada sindhi. Descritos con frecuencia como nómadas, originalmente provienen de Sindh, una provincia del suroeste de Pakistán. Sindh era la puerta de entrada a la India de comerciantes y conquistadores, y a lo largo de su historia ha estado bajo el dominio de diversos imperios y dinastías.

Tras la división de la India británica en India y Pakistán, en el año 1947, un millón de hindúes de Sindh emigraron a la India. Mis antepasados formaron parte de esa migración. A pesar de que no conozco por completo los inicios exactos de mi familia, sé que ambos abuelos, tanto los maternos como los paternos, huyeron a otros países en busca de nuevas oportunidades. Los padres de mi madre emigraron a Filipinas, y los de mi padre, a África.

De niña no estuve demasiado vinculada ni a mis raíces ni a la lengua. Me dijeron que el sindhi (el dialecto) era una lengua en extinción y que no servía para nada. Mis padres nunca hablaban sindhi en casa, excepto con sus padres o hermanos, y empleaban el idioma como un «código» para que no entendiéramos lo que estaban diciendo.

Fue más tarde cuando empecé a sentir curiosidad. Admiraba a mi marido cuando conversaba con sus padres y su familia con fluidez en sindhi. Mis amigos también hablaban con sus familias en esta lengua. Ahora entiendo mejor el idioma, aunque no me atrevo a hablarlo. Lo que sí puedo afirmar es que la comida sindhi es una de mis favoritas entre la enorme variedad de la India. Sin duda, la gastronomía con la que crecemos es a la que acabamos teniéndole más cariño.

## Acerca de la comida sindhi

Los árabes y los mogoles, junto con otras dinastías, gobernaron la provincia de Sindh en distintas épocas de la historia, lo que se tradujo, como es evidente, en influencias de sabores e ingredientes.

La comida sindhi moderna sigue siendo más o menos como la de antes, y aunque la variedad no es increíblemente extensa, los sabores, aunque sencillos, funcionan y reconfortan. Conseguir estas recetas no ha sido una tarea fácil, ya que las recetas tradicionales nunca incorporan las cantidades. Nos ofrecen solo lo básico.

Las recetas de esta sección son muy tradicionales. He querido conservarlas así para preservar mi herencia culinaria y poder pasar estas recetas a mis hijas. Se trata de platos para compartir con la familia y los amigos. Son platos que te permitirán captar los diferentes niveles de sabor de cada bocado. Encontrarás notas terrosas de la hierba verde, el dulzor de las cebollas, la acidez del tamarindo y los aromas embriagadores del cardamomo en los dulces. Espero que disfrutes con estos platos, tan presentes en mi corazón.



### MI BANDA SONORA

Las raíces de nuestra familia son indias, pero también globales y tradicionales, aunque con una visión de futuro. Esta *playlist* es un popurrí que lo resume todo. Música que encontraríamos en bodas indias y fiestas Diwali, pero también en la radio. Cuando nuestros tíos tocaban la guitarra al final de una reunión familiar, algunas de las canciones las cantábamos al unísono. Todo eso forma parte de mis raíces.



# SAI BHAJI

¡Bienvenidos a mi casa! Esta receta es una de las favoritas de mi infancia.

El *sai* («verde») *bhaji* («verduras») es una comida clásica, tradicional, que se suele preparar los lunes por la noche en muchos de nuestros hogares sindhi.

El *sai bhaji* es uno de esos platos de «amor-odio» que a mí siempre me ha encantado pero que a muchas personas les recuerda cuando sus madres las obligaban a comérselo. Cada hogar lo elabora a su manera y por eso nunca tiene el mismo sabor. Esto es lo que me gusta de la cocina casera y de la cocina regional tradicional. La personalizamos, la modificamos y se convierte en nuestra propia receta familiar.

Piensa en este plato como si fuera un curry de verduras con una consistencia más espesa. Se puede licuar por completo, como hacía yo cuando mis hijas eran bebés, o simplemente triturarla para obtener trozos y que se mezcle, que es como a mí me gusta.



# SAI BHAJI

## Para 4 personas

3 cucharadas de aceite de sabor neutro (yo uso aceite de girasol)  
 2 cucharaditas de semillas de comino  
 1 cebolla blanca finamente picada  
 2 cucharaditas de pasta de jengibre y ajo (página 16)  
 400 g de tomates en conserva  
 1 cucharadita de cúrcuma en polvo  
 2 cucharaditas de cilantro en polvo  
 1 cucharadita de garam masala (página 18)  
 ¼ de cucharadita de eneldo seco  
 ½ cucharadita de chile en polvo (opcional)  
 85 g de *moong dal* o *channa dal* remojado  
 1 zanahoria pequeña cortada en trozos  
 1 calabacín pequeño cortado en trozos grandes  
 1 patata pequeña cortada en dados pequeños  
 400 g de espinacas cortadas en trozos grandes  
 Un puñado de hojas de cilantro  
 El zumo de 1 limón  
 1 cucharadita de mango en polvo (*amchoor*) [opcional]  
 Sal al gusto

En primer lugar, lava y pon en remojo el *channa dal* o *moong dal* durante unos 30 minutos. Lava y corta todas las verduras y hortalizas.

A continuación, en una olla a presión, calienta el aceite a fuego medio. Empieza poniendo el comino para que libere su aroma y, después, añade la cebolla. Rehógala unos 2 minutos. Incorpora la pasta de jengibre y ajo, y saltea durante 2 minutos más. Agrega el tomate y cocina unos 2 minutos. Incorpora el resto de ingredientes, empezando por las especias en polvo: la cúrcuma, el cilantro, el garam masala, el eneldo y el chile, si lo empleas. Agrega las espinacas, el *channa* y el *moong dal*, la zanahoria, el calabacín y la patata. Saltea unos 4 o 5 minutos. Si lo deseas, puedes añadir otras verduras, como berenjenas, calabaza, etc. Sala al gusto y vierte 700 ml de agua, junto con el *amchoor* en polvo, cierra la olla y cocina de 10 a 15 minutos. Cuando haya transcurrido el tiempo de cocción, apaga el fuego y deja que la presión se libere de forma natural. Si lo cocinas en una olla normal, déjalo a fuego lento durante unos 45 minutos, removiendo de vez en cuando.

Abre la olla y tritura el *sai bhaji* con un machacador de patatas para que adquiera una consistencia blanda. También se puede batir con una batidora de mano si deseas una consistencia de puré.

Sirve el *sai bhaji* con arroz blanco, o *bhuga chawal* (página 47), con yogur y algunos *popadums* (página 48) partidos con la mano. También puedes espolvorear con mango en polvo (*amchoor*).



Este plato se puede congelar, de manera que prepara el doble de cantidad y congélala para tenerla disponible cuando desees.

Tardes de domingo relajadas. Reuniones familiares en torno a una enorme mesa de comedor repleta de los platos favoritos de cada uno. Se empieza tarde y se acaba todavía más tarde. Una enorme olla de curry caliente llega a la mesa, humeante, dejando que sus aromas se distribuyan por la estancia mientras tu nariz sigue el recipiente hasta alcanzar su lugar en la mesa.

## SINDHI KADHI

### Para 4 personas

4 cucharadas de aceite vegetal  
Una pizca de asafétida  
1 cucharadita de semillas de comino  
½ cucharadita de semillas de fenogreco  
12 hojas de curry  
3 cm de jengibre rallado  
2-3 cucharadas de harina de garbanzos  
600 ml de agua  
1 cucharadita de cúrcuma en polvo  
1 tomate rallado  
3 cucharadas de *jaggery* o azúcar moreno  
2 cucharadas de pasta de tamarindo (página 17)  
100 g de quimbombó (u ocras) cortado en rodajas gruesas  
1 zanahoria grande cortada en trozos gruesos  
Un puñado de judías verdes cortadas por la mitad  
1 mazorca de maíz cortada en trozos gruesos  
250 g de patatas hervidas y cortadas en trozos medianos  
Sal al gusto  
Cilantro para decorar

Mezcla la harina de garbanzos y los 600 ml de agua, remueve bien y deja reposar.

Prepara los quimbombós. Para ello, rocíalos con un poco de aceite o añade 1 cucharadita de aceite a una sartén antiadherente. Calienta a fuego medio y añade los quimbombós, removiendo rápidamente para que se doren durante unos segundos. Ve dándoles la vuelta con cuidado. Retira del fuego de inmediato y reserva.

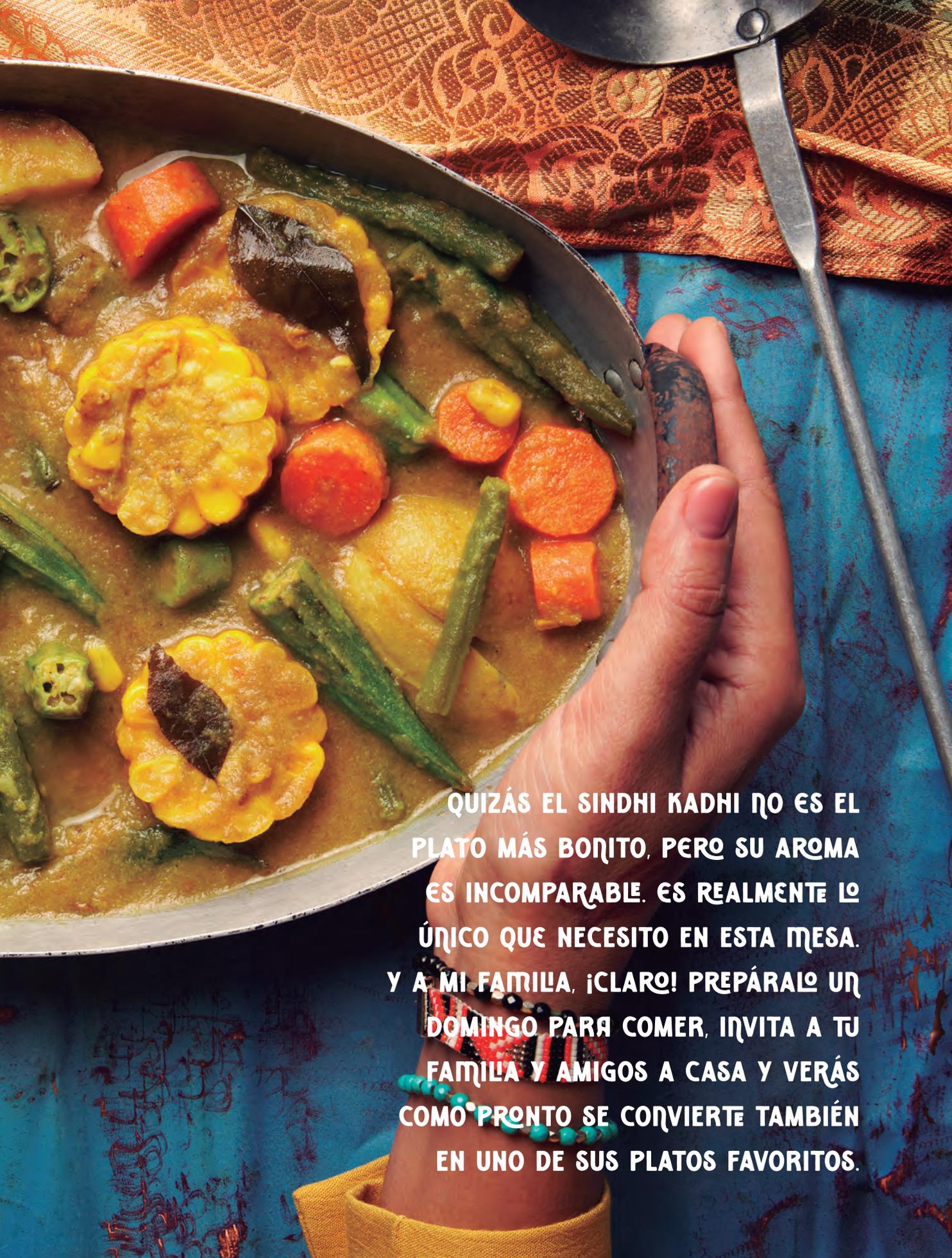
Calienta el aceite a fuego medio en una olla grande de fondo grueso. Agrega la asafétida y las semillas de comino. Déjalo unos segundos en el fuego y añade las semillas de fenogreco. Unos 2 o 3 segundos después, incorpora las hojas de curry. Añade el jengibre y mantenlo en el fuego 1 minuto. Incorpora el tomate y remueve durante 1 minuto más o menos.

Con la ayuda de un colador, cuela la harina de garbanzos con el agua en la olla, añade la cúrcuma y remueve inmediatamente. Llévalo a ebullición sin dejar de remover. Verás que espesa con bastante rapidez. Agrega la pasta de tamarindo y el azúcar o el *jaggery*, y deja que siga hirviendo a fuego medio-alto. Remueve de vez en cuando. Es posible que ascienda un poco de espuma por los lados, así que puedes retirarla con una cuchara.

Añade las verduras y deja que hiervan lentamente durante unos 20 minutos, removiendo cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción para que no se pegue nada al fondo de la olla. Baja el fuego al mínimo y deja cocer de 10 a 15 minutos para que el curry espese un poco más. Dependerá de lo espeso que te guste el curry en general; a mí me gusta un poco más espeso y no aguado. Apaga el fuego cuando la zanahoria esté *al dente*.

Sírvelo caliente, con arroz blanco basmati y quizás un poco de *aloo tuk* (página 39), pero incluso solo resulta divino, como una deliciosa sopa de verduras.





QUIZÁS EL SINDHI KADHI NO ES EL PLATO MÁS BONITO, PERO SU AROMA ES INCOMPARABLE. ES REALMENTE LO ÚNICO QUE NECESITO EN ESTA MESA. Y A MI FAMILIA, ¡CLARO! PREPÁRALO UN DOMINGO PARA COMER, INVITA A TU FAMILIA Y AMIGOS A CASA Y VERÁS COMO PRONTO SE CONVIERTE TAMBIÉN EN UNO DE SUS PLATOS FAVORITOS.

Se trata de un pan plano tradicional sindhi que suele comerse en el desayuno. Nos gusta acompañarlo con un poco de yogur natural y conservas. A veces tan solo añadimos una generosa porción de mantequilla salada. Sí, salada; la mantequilla normal no es válida en esta receta.

Aunque es una receta para el desayuno, ¡puedes degustarlo muy bien como acompañamiento de cualquier curry a la hora de comer o cenar!

En cuanto a la consistencia de este pan, hay que decir que es ligeramente crujiente por fuera y suave por dentro. Piensa en él como en una gran galleta con un interior blando.

## SINDHI KOKI

### Para 8 unidades

345 g de harina de espelta  
o la harina que prefieras

1 cebolla blanca mediana  
finamente picada

Un puñado generoso de cilantro  
finamente picado

1 cucharadita de cilantro  
en polvo

1 cucharadita de pimienta  
negra machacada

½ cucharadita de semillas  
de carambola

1 cucharadita de semillas  
de granada secas en polvo

3 cucharadas de aceite o ghee  
(mantequilla clarificada)

Sal al gusto

Prepara unos 200 ml de agua tibia y reserva. Mezcla, con la yema de los dedos, la harina, la cebolla, el cilantro, las especias y el aceite, hasta que obtengas una consistencia de pan rallado. Ahora vierte el agua poco a poco, unas 3 cucharadas cada vez, hasta que se forme una masa dura. Tiene que ser bastante firme y rígida, no blanda. Intenta no trabajarla demasiado.

Ponte un poco de aceite en las palmas de las manos. Divide la masa en 8 porciones iguales y haz una bola con cada una de ellas. Debe ser un poco más grande que el tamaño de una pelota de golf.

Calienta una sartén plana antiadherente y úntala con un poco de aceite. Mientras, aplana cada bola con las palmas de las manos para formar un disco de 10 cm. Coloca un koki en la sartén y cocínalo por ambos lados hasta que esté ligeramente cocido pero todavía blando. Retíralo del fuego y extiéndelo con un rodillo hasta que alcance unos 15-18 cm de longitud. A continuación, marca el *koki* en diagonal y ponlo de nuevo en la sartén para dorarlo bien por ambos lados. Sácalo de la sartén y cúbrelo con un paño de cocina para que se conserve caliente mientras preparas el resto de *kokis*.

Sírvelos calientes con yogur, conservas, mantequilla y/o un masala chai bien caliente. Con independencia del acompañamiento, siempre serán una comida reconfortante.



Se pueden congelar fácilmente. Solo tienes que precocinarlos. Pon un poco de papel sulfurizado entre cada uno y congélos en bolsitas de plástico. Resultan ideales para los días en los que necesitas un poco de confort extra.

