

“La Magia de las Especias: Un Recorrido por la Cocina Tradicional de la India”

La cocina india es una maravillosa fusión de sabores, aromas y colores.

“Con una rica diversidad cultural e historia milenaria, la India ofrece una amplia variedad de platos regionales que reflejan tradiciones culinarias únicas.”

Los ingredientes frescos y las especias son fundamentales en la cocina india, y su uso magistral crea platos deliciosos y exquisitos.

En la India, la comida es mucho más que una necesidad básica; es una experiencia social y cultural. Las comidas suelen ser momentos de reunión familiar y amistosa, donde se comparten historias y se disfruta de una variedad de platos.

Una característica destacada de la cocina india es el uso de especias. Las especias se utilizan en diferentes formas: enteras, molidas, tostadas o como mezclas de especias conocidas como masalas.



Las especias se utilizan en diferentes formas: enteras, molidas, tostadas o como mezclas de especias conocidas como masalas.

Algunas especias comunes incluyen el comino, la cúrcuma, el cilantro, el jengibre, el cardamomo, la canela, el clavo de olor y el chile.

Estas especias agregan profundidad y sabor a los platos, creando una experiencia culinaria única.

Especias de la India

Cúrcuma (Haldi)

La cúrcuma es una especia amarilla brillante que se utiliza ampliamente en la cocina india. No solo añade un color vibrante a los [platos](#), sino que también tiene propiedades medicinales. Se utiliza tanto en polvo como fresca, y es un ingrediente común en curries y arroces.



Comino (Jeera)

El comino es una especia marrón oscuro con un sabor cálido y terroso. Se utiliza en forma de semillas enteras o en polvo. El comino se añade a platos como dal (lentejas), arroces, curries y panes. También se utiliza en mezclas de especias como el garam masala.

Cardamomo (Elaichi)

El cardamomo es una especia aromática con un sabor dulce y floral. Hay dos variedades principales: el cardamomo verde y el cardamomo negro. Se utiliza en postres, bebidas como el chai (té) y platos de arroz. También se puede masticar después de las comidas para refrescar el aliento.



Cardamomo (Elaichi)

Cilantro (Dhaniya)

Las semillas de cilantro tienen un sabor cítrico y ligeramente picante. Se utilizan en polvo o enteras, y se añaden a curries, chutneys y adobos. Las hojas frescas de cilantro también se utilizan como guarnición y para añadir un toque de frescura a los platos.

Jengibre (Adrak)

El jengibre es una raíz picante y aromática que se utiliza tanto fresca como en polvo. Aporta un sabor distintivo y picante a los platos. Se utiliza en curries, marinados, té y postres. También es conocido por sus propiedades digestivas y antiinflamatorias.



Jengibre (Adrak)

Cardamomo negro (Badi Elaichi)

El cardamomo negro es una especia grande y ahumada con un sabor fuerte y terroso. Se utiliza principalmente en platos de carne, arroces biryani y mezclas de especias como el garam masala.

La lista es mucho más extensa, ya que la India tiene una rica variedad de especias que se utilizan de diferentes formas en diversas regiones. El uso de estas especias en combinación crea los sabores únicos y distintivos de la cocina india.

“Ahora, dejemos de lado las especias por un momento y dirijámonos hacia los platos emblemáticos de la India y sus respectivas regiones.

Sumerjámonos en la diversidad culinaria de este país, explorando algunos de sus platos más famosos que nos permiten descubrir la autenticidad y los sabores únicos que cada región tiene para ofrecer.”

Biryani

Originario de Hyderabad, el biryani es un plato de arroz aromático y especiado, generalmente preparado con carne (pollo, cordero o mariscos) o vegetales. Cada región de la India tiene su propia versión de biryani, y todas son deliciosas.



Biryani cada región de la India tiene su versión

Tandoori chicken:

Este es un plato popular en todo el país y se originó en Punjab. El pollo se marina en yogur y especias, y luego se cocina en un horno de arcilla llamado tandoor. El resultado es un pollo jugoso y tierno con un delicioso sabor ahumado.

Dosa:

Originaria del sur de la India, dosa es una especie de crepe hecha de una masa fermentada de arroz y lentejas. Se sirve con chutney de coco y sambar (un caldo de lentejas y vegetales). Es un desayuno muy popular en el sur de la India.

Rogan josh:

Este es un plato de cordero en salsa originario de Cachemira. La carne de cordero se cocina a fuego lento en una salsa rica y especiada, que incluye ingredientes como el azafrán, el cardamomo y el chile rojo. Es un plato lleno de sabor y textura.

Dhokla:

Este es un bocadillo popular de Gujarat, hecho de una masa de harina de garbanzo fermentada. Se cuece al vapor y se sirve con chutney de cilantro y tamarindo. Es ligero, esponjoso y perfecto como merienda o aperitivo.

No podemos dejar de enumerar y descubrir los postres que son realmente exquisitos con texturas y sabores exóticos y llenos de mucho sabor.



Dhokla

¡Un apartado que no se puede dejar de mencionar son los postres llenos de aromas, texturas con dulzores diferentes, provocativos e insinuantes al paladar!

Vamos a ver algunos de ellos y sus descripciones para saber más de esta cultura gastronómica única en el mundo. La variedad y la creatividad en la repostería india son asombrosas, y cada región tiene sus propias especialidades dulces. Los postres indios son una forma perfecta de terminar una comida y deleitar tu paladar con sabores únicos y exquisitos.

Postres de la India

Gulab Jamun

Estos pequeños bollos redondos y suaves están hechos de una masa a base de leche en polvo o khoya, que se fríe y luego se sumerge en un almíbar aromatizado con agua de rosas o cardamomo. Son dulces, deliciosos y a menudo se sirven caliente.



Gulab Jamun

Jalebi

Es un dulce en forma de espiral hecho de una masa fermentada de harina de trigo que se fríe y luego se sumerge en un almíbar dulce. Los jalebis son crujientes por fuera y suaves por dentro, y tienen un sabor dulce y almibarado. Son especialmente populares durante festividades y celebraciones.

Kheer

Este es un arroz con leche aromatizado con cardamomo, azafrán, frutos secos y pasas. Se sirve caliente o frío y es un postre común en ocasiones especiales y festivales. También se pueden hacer variaciones de kheer utilizando otros ingredientes como sémola o zanahorias ralladas.



es un postre común en ocasiones especiales y festivales de la India

Barfi

Es un dulce denso y suave hecho de leche condensada y azúcar, que se aromatiza con sabores como el cardamomo, la rosa o el azafrán. El barfi se corta en forma de [pequeños cuadrados](#) o diamantes y se adorna con frutos secos. Hay una gran variedad de barfis disponibles, como el barfi de almendra, el barfi de pistacho y el barfi de coco.

Rasgulla

Es un postre esponjoso y dulce originario de Bengala. Está hecho de bolas de queso fresco (paneer) hervidas en un almíbar ligero con agua de rosas. Los rasgullas son suaves, esponjosos y tienen un sabor dulce y refrescante.

Este artículo es patrocinado por:



GastroTour a la India...Indian Curry Restaurante

Santa Úrsula sigue mostrando una excelente propuesta internacional en restaurantes con una

pequeña denominación de origen de cada destino...El restaurante Indian Curry fiel a la tradición de los buenos sabores de la India.

Lo mejor que a uno le puede pasar cuando va a hacer una recomendación gastronómica, es previo, haber tenido un punto de comparación de las raíces y cultura de la región en cuestión.

Tuve la oportunidad, hace un par de años, de comer en el mercado indio de Singapur, el cual, les puedo decir que de alguna forma casi inmediata y sin darte cuenta, pasas de un China Town a los templos budista, empiezas a sentir ese mágico olor de incienso que te adelanta su presencia mucho antes de llegar.

La comida india ha logrado de manera muy silenciosa y sin espavientos, ir calando en los paladares de todos los países o por lo menos, en la mayoría.

Es bueno tener en cuenta todo esto porque el restaurante al que me voy a referir en este YoLoProbé, está ubicado en ese municipio astronómico como es Santa Úrsula.

[Indian Curry](#) es un restaurante que les va a llevar a la India de manera inmediata, el Jefe de sala **Satpal Singh Singh**, es uno de los mejores transcriptores que puede tener la India.

He saboreado muchas [historias](#) en este local santaurusulero, así que les puedo decir que, lo primero es que se ha logrado con una sencilla decoración que te traslada a la India y ese característico olor a 'curry' que hace que te sientas en el ambiente apropiado.



Jefe de Sala Satpal Singh Singh y su esposa la Chef del Restaurante Indian Curry, Poonam Khandpur Singh

Ya en lo manteles, estamos ante una salsa roja y una verde como si de mojos se tratará. La primera es la picante y la verde es de menta y yogurt, ambas de vicio, un excelente comienzo. Nos advierten del grado de picante que nos gusta para que todo esté acorde a nuestros paladares, las salsas son para untar con ese rico y texturizado *"Pappadum"*, el que seguro cuando vayan al Restaurante les pasará lo mismo que a nosotros, se les termina haciendo muy poco.



“Pappadum”

En esta cena, Leonor y yo a dos muy buenos amigos, David Alonso y Elena quienes también dieron parte de la excelente cocina y sazón de **Poonam Khandpur Singh**, la chef del restaurante.

Las “*Somozas*”, si tenemos que hacer alguna comparación, vienen siendo como las croquetas aquí en España, es imposible ir a un restaurante de cocina india y no pedir Somozas.



“Somozas”

Ya para hablar un poco de la cocina en cuestión primero, la masa, firme y suave, aunque contradictorio. Lo puedo explicar: cuando la tomas con la mano para llevártela a la boca, notas la justa firmeza, equilibrada en sal y un empaque perfecto para encontrar en su suave interior esa combinación de verduras y en otra carne muy bien condimentada sin ningún tipo de exabruptos gustativos, además, los vegetales poco menos de al dente o sea con una cocción exacta.



Si hay una guarnición que es casi obligada en el recetario de este país, es el arroz Basmati amarillo, a diferencia lo primero que te puede venir a la mente, no tiene nada que ver con arroz con colorante. Estamos hablando una tradición del tamaño de un templo que, en cualquiera de sus combinaciones, el color lo aporta nada más y nada menos que el azafrán.

El arroz en este caso, sirvió para acompañar un '*Curry de pollo y gambas*'. En **Indian Curry** cuentan con 5 grados de picante y unos 16 currys diferentes. En nuestro caso escogimos un picante medio, apto para todos los paladares presentes, el Madras (pimienta verde y roja, limón recién exprimido y cayena). Al igual que todo lo anterior, se te hace poco, aún cuando las raciones les puedo asegurar que son más que correctas, lo sabroso es lo que hace que parezca poco todo, así de fácil.

'*Indian Curry Tandori*' este plato es una muy bien lograda combinación de gambas, pollo, cordero y sheek kebab, este último recuerden que es carne de kebab al tandoor, lo que me

hace describir este plato como un pequeño abanico de géneros, diferentes cocciones y sabores típico de la cocina india. Un plato que te regalará muchas variantes en el paladar.

Entrando ya en la parte cárnica, aparece un '*Sheekebab de cordero*' esto pinchos o brocheta, como los quieran llamar, son carne de cordero picada y nosotros la acompañamos de una especie de salsa chutney...de vicio realmente.

Les puedo contar que hubo bastantes momentos de silencio en la mesa debido al disfrute de la cocina, detalle importante que no todos los lugares ocasionan entre comensales

Les aseguro que el siguiente plato fue un poco de gula, queríamos seguir degustando más platos...pero bueno comer bien es un privilegio y si hablamos de comida internacional, como este caso, la cena se convierte un viaje a destinos que siempre añoramos ir o volver.



"Curry de pollo y gambas"



"Indian Curry Tandoor"



▪ ***'Sheekebab de cordero'***

Para decir 'hasta luego' a la cocina de la chef **Poonam Khandpur Singh** y a la sala de de **Satpal Singh Singh**; no podía ser sino un muy buen '*Gulab Jamun*' (guláb shámun). Un sencillo, pero goloso postre que tradicionalmente, como nos comenta **Poonam Khandpur Singh**, se sirve a los niños por ser su

favorito y para nosotros, los mayores, el perfecto para los que aman descubrir diferentes sabores y salir de lo tradicional.

Hasta el próximo YoLoProbé...