

## COCINA INTERNACIONAL

Viaja con el gusto

### **Pilaff con frutos secos ( plato hindu) - 4 personas**

1 taza y cuarto de arroz basmati o integral, 1 zanahoria grande rallada (raspar la piel antes para pelarla), 1 cebolla mediana y un diente de ajo picados en trocitos muy finos, 1 hoja de laurel, 4 cardamomos en vaina, 2 cucharadas soperas de aceite de maní, 2 cucharadas pequeñas de semillas de coriandro molidas 1 cucharada pequeña de semillas de comino, 2 tazas de caldo de verdura, ½ taza de manises tostados (cacahuetes), sal al gusto. Lave el arroz en un colador con agua fría abundante. Escúrralo bien y póngalo en un bol, se cubre con agua y se deja reposar en remojo unos 30 min. Saque el agua y escurralo de nuevo. Caliente en una cazuela el aceite de maní, a fuego medio y añada la cebolla, el ajo y la zanahoria durante unos 5 min. sin dejar de removerlos. Ahora añadir al arroz, el coriandro, las semillas de comino, el cardamomo y el laurel. Pasarlo al fuego de 1 a 2 minutos. Se sigue removiendo hasta que el arroz este totalmente cubierto por las especias. Una vez el arroz queda bien especiado, vertemos el caldo de verduras y sal al gusto. Póngalo a fuego alto hasta que hierva y una vez hervido, cubrir con papel platina la boca del caldero. Ponerle su tapa, póngalo a fuego bajo durante 10 min. y después retírelo sin destaparlo para que no se pegue el fondo. Dejamos que el arroz se acabe de cocinar con el calor concentrado del caldero reposando unos 5 min. hasta que aparezcan unos pequeños grumos en el centro. Se quitan las cáscaras, las vainas del cardamomo y la hoja de laurel. Se mezcla con los frutos secos y se sirve sobre la marcha para comer en todo su apogeo de sabor.

### **Sopa de mugi miso ( japonesa)**

Mugi Miso (una pasta de soja y cebada fermentada), apio, puerros, zanahorias, nabos, cebolla, diente de ajo, 2 tiras de alga Kombu, una pizca de tomillo. Poner en remojo el Kombu durante 10 min. Cortamos todas las verduras a trozos y ponemos en olla presión con agua según cantidad de verduras. Añadimos las algas también a trozos. Cocer diez minutos y sacar del fuego. Cuando se pueda sacar la tapa, pondremos en un vaso un poco del caldo y mezclaremos una cucharita de miso por ¼ de litro de la sopa. Cuando esté bien diluido, lo añadiremos al resto de la sopa y mezclamos todo. Esta sopa se puede tomar con las verduras cortadas, hecho puré o colado como caldo.

# *La Hierbas*

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11  
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75  
[lahierbasagranel@hotmail.com](mailto:lahierbasagranel@hotmail.com)