



Rawas frito, quinua upma y salsa inspirada en el curry kairi



Chef Rahul Akerkar (India)

Porciones: 4

Ingredientes:

500 g de filete de rawas (opcionalmente puede sustituirlo por cualquier pescado de carne blanca firme, como el pargo o el mero).

1 limón

Para el curry kairi

100 g de mango verde

15 g de arroz basmati

25 g de jaggery
(opcionalmente se puede utilizar panela o azúcar de caña)

1 cdta de polvo de cúrcuma

½ cdta de semillas de fenogreco (o alholva)

½ cdta de semillas de mostaza negra

8-10 hojas de curry

120 ml de leche de coco light

300 ml de caldo de verduras

30 ml aceite de girasol o de maní

Sal

Para el upma de quinua

150 g de quinua (roja, blanca y negra)

200 ml de caldo de verduras

15 g de cebolla, picada

5 g de ají verde, picado

½ cdta de semillas de mostaza negra

½ cdta de polvo de cúrcuma

5 g de almendra

5 g de castañas de cajú (o anacardos)

5 g de pasas

5 g de perejil, picado

5 g de cebollino (o ciboulette), picado

6-8 hojas de curry

10 ml de aceite de oliva

1 limón

Sal

Pimienta

Para el rawas

Mantequilla clarificada

Jugo de limón

Sal

Preparación:

- Comience preparando el curry kairi. Para ello, pele el mango, quite la carne de la semilla, y córtela en dados grandes. Hiérvalos en 150 gramos del caldo de verduras y con la mitad del polvo de cúrcuma, hasta que queden blandos.
- Vacíe el agua y con un procesador de alimentos convierta el mango en una pasta suave.
- Tueste el arroz en seco (sin aceite) en un sartén, a fuego alto, hasta que tome un color dorado. Retire inmediatamente y muélalo con la ayuda de un molinillo hasta que quede un polvo fino.
- En una cacerola de fondo grueso caliente el aceite a fuego alto y atempere las semillas de fenogreco y mostaza. A continuación añada la cúrcuma en polvo restante y las hojas de curry.
- Agregue a las especias el puré de mango, mezcle bien y cocine a fuego lento hasta que el puré comience a burbujear. En ese momento añada el caldo de verduras restante (150 g) y la leche de coco y cocine a fuego lento durante un tiempo corto. Asegúrese de que el fuego esté bajo para evitar que la leche de coco se corte.
- Añada la harina de arroz a la mezcla y cocine a fuego lento, hasta que la salsa comience a espesarse. Sazone con sal.
- Añada el jaggery o panela a la salsa y siga cocinando hasta que se disuelva por completo y entregue a la salsa su sabor agridulce. Si utiliza azúcar de caña o panela, añada una cucharadita de pasta de tamarindo. Reserve y mantenga la salsa caliente hasta servir.
- A continuación elabore el upma de quinua. Comience colocando el caldo de verduras en un sartén y hiérvalo. Retírelo del fuego y añada la quinua. Cubra el sartén con plástico film transparente y déjelo así durante 15 o 20 minutos, hasta que la quinua se ablande.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego alto y añada las semillas de mostaza negra. Una vez que las semillas empiezan a saltar, agregue la cúrcuma en polvo, la cebolla picada, el ají, las pasas, las castañas de cajú, las almendras y las hojas de curry y saltee a fuego bajo hasta que las cebollas estén transparentes y las castañas de cajú un poco doradas.
- Agregue a la cacerola la quinua que ablandó y combínela bien con la mezcla de especias salteadas. Sazone con sal, pimienta y jugo de limón, y deje caer perejil y cebollino picados. Reserve.
- Antes de servir, corte el pescado en 4 filetes de aproximadamente 125 g cada uno, con cáscara. Sazone los filetes con el jugo del limón y sal, y dórelos en un sartén con mantequilla clarificada, con la piel hacia abajo, hasta que estén hechos y la piel esté crujiente. Sáquelos del sartén y elimine suavemente el exceso de mantequilla con una toalla de papel.
- Sirva el pescado acompañado del upma de quinua y el curry kairi.



Consejo:

Para elaborar la mantequilla clarificada ponga la mantequilla en una olla o sartén a fuego medio. Evite calentar la olla previamente y deje la olla sin tapar. Cuando vea que encima se forma una capa blanca sólida y espumosa debe apagar el fuego. Retire la capa blanca y filtre el líquido con un filtro de tela. Deje que se enfríe y consérvela en la nevera.



Sobre el plato:

Para esta receta se utilizó quinua en lugar de semolina, producto que se usa para hacer el upma, un plato de desayuno tradicional en el sur de India. El upma se cocina como una papilla espesa que contiene semolina tostada y varios condimentos y vegetales. La salsa de curry kairi (mango verde) es una adaptación de un curry distintivamente “agridulce” que se hace con jaggery, mango verde y leche de coco.

