Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas inspiradas en el sudeste asiático

Comida	Menú
Desayuno	• Aloo paratha (panqueques de papa) con yogur griego * • Masala chai
Refrigerio	• Lassi de mango preparado con yogur griego
Almuerzo	• Sándwich Bombay con queso y brotes • Garbanzos tostados y condimentados • Frutas
Refrigerio	• Brochetas de paneer tikka
Cena	• Pollo a la mantequilla (chicken makhani) * • Arroz • Roti o naan
Refrigerio	• Kheer (arroz con leche)

Aloo paratha (panqueques de papa) con yogur griego

Adaptado de www.hebbarskitchen.com

Rinde 8 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

Para la masa:

- 2 tazas de harina de trigo para todo uso, más extra para espolvorear
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite, más extra para tostar
- Agua para amasar

Para el relleno:

- 3 papas, peladas, hervidas y hechas puré
- 1 cucharadita de pasta de jengibre
- 2 chiles, picados finamente
- ½ cucharadita de semillas de cilantro
- ¼ de cucharadita de semillas de ajwain (carom)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de garam masala
- ¾ de cucharadita de aamchur (o 1 cucharadita de ralladura de limón)

- ½ cucharadita de sal

Para servir:

- 1 taza de yogur natural
- ½ taza de chutney

Instrucciones

Para preparar la masa:

1. Agregue la harina y la sal a un tazón grande para mezclar. Mezcle bien con un tenedor o batidor.
2. Agregue aproximadamente ¼ de taza de agua al tazón y comience a mezclar con las manos limpias. Siga agregando agua poco a poco hasta que pueda empezar a amasar la masa.
3. Agregue 2 cucharadas de aceite vegetal y continúe amasando hasta que la masa esté suave y lisa.
4. Forme una bola con la masa y unte un poco de aceite por encima. Deje reposar la masa durante 20 minutos.

Para preparar el relleno:

1. Agregue las papas, la pasta de jengibre, los chiles, las semillas de cilantro, las semillas de ajwain (carom), el chile en polvo, el comino en polvo, el garam masala, el aamchur y la sal a un tazón grande para mezclar. Mezcle

bien.

Para preparar el aloo paratha:

1. Espolvoree un poco de harina sobre una superficie limpia, seca y apta para amasar. Coloque la masa sobre la superficie y amásela ligeramente.
2. Tome una porción de masa y forme una bola. Divida la masa hasta obtener 8 bolas iguales.
3. Tome el relleno y forme 8 bolas iguales. Téngalas listas para armar los parathas.
4. Tome una bola de masa y estírela hasta formar un círculo de unas 4 pulgadas (unos 10 cm). Agregue harina según sea necesario para evitar que se pegue.
5. Coloque una bola de relleno en el centro de la masa estirada. Envuelva la masa alrededor del relleno, y estírela hasta cubrirlo completamente. Presione la masa sobrante con la mano y retire el exceso.
6. Estire la masa rellena hasta que tenga alrededor de 5 a 6 pulgadas (unos 13 a15 cm) de diámetro. Agregue harina según sea necesario para evitar que se pegue. Repita hasta obtener 8 aloo parathas.
7. Agregue de 1 a 2 cucharaditas de ghee o aceite a una plancha o sartén grande a fuego alto. Coloque un aloo paratha en la sartén caliente y cocine hasta que la masa

forme burbujas, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Presiónelo con una espátula para aplanarlo.

8. Agregue de 1 a 2 cucharaditas más de ghee o aceite sobre el aloo paratha, luego, déle la vuelta. Cocine hasta que vea manchas doradas a marrón claro en el aloo paratha, otros 2 a 3 minutos. Retírelo de la plancha o sartén y colóquelo en un plato.
9. Repita estos pasos, apilando los aloo parathas en el mismo plato para que se mantengan suaves antes de servir. Sirva con yogur, chutney o ambos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 paratha

- Calorías: 285 calorías
- Carbohidratos: 54 gramos
- Proteína: 7 gramos
- Grasas: 4 gramos
- Sodio: 243 miligramos
- Potasio: 474 miligramos
- Azúcar añadido: 7 gramos

Pollo a la mantequilla (chicken makhani)

Adaptado de www.indianhealthyrecipes.com

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Tiempo total: 45 minutos
- Tiempo de marinado: 12 horas

Ingredientes

- 1 libra (unos 454 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en cubos de 1 pulgada (unos 2.5 cm)
- De ½ a ¾ de cucharadita de chile de Cachemira en polvo o pimentón
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón

Para marinar:

- ⅓ de taza de yogur griego
- ¾ de cucharada de pasta de jengibre y ajo
- ⅛ de cucharadita de cúrcuma
- ¾ de cucharadita de garam masala
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de kasuri methi (hojas secas de fenogreco)

- 1 cucharada de aceite de canola

Para la salsa:

- 20 anacardos
- ½ taza de agua
- 1 lata (28 onzas, unos 800 gramos) de tomates triturados
- De 2 a 3 cucharadas de mantequilla o ghee, divididas
- Rama de canela de 2 pulgadas (unos 5 cm)
- De 2 a 3 vainas de cardamomo verde
- De 2 a 4 clavos de olor
- ¾ de cucharada de pasta de jengibre y ajo
- De 1 a 2 chiles verdes
- 1 cucharadita de chile de Cachemira en polvo
- 1 cucharadita de garam masala
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo

Para cocinar el pollo:

- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de kasuri methi (hojas secas de

fenogreco)

- ¼ de taza de agua
- ⅓ de taza de crema espesa
- 2 cucharadas de hojas de cilantro picadas

Instrucciones

Para marinar el pollo:

1. Agregue los trozos de pollo a un tazón grande para mezclar. Condimente con chile de Cachemira en polvo o pimentón, sal y jugo de limón. Mezcle bien con las manos limpias o con pinzas. Cubra el tazón y déjelo reposar en el refrigerador durante 20 minutos. Después de 20 minutos, retire el tazón del refrigerador y destápelo.
2. Agregue todos los ingredientes de la marinada a otro tazón y mezcle bien.
3. Vierta la marinada sobre el pollo. Cubra nuevamente el tazón y colóquelo en el refrigerador para marinar durante 12 horas o toda la noche.

Para preparar la salsa:

1. Haga un puré con los anacardos y el agua en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una mezcla suave. Agregue los tomates triturados y mezcle hasta que estén bien integrados; luego reserve el puré.

2. Agregue de 1 a 1½ cucharadas de mantequilla o ghee, la canela, el cardamomo y los clavos de olor a una sartén o cacerola grande a fuego medio. Deje que se cocinen durante 1 minuto, luego baje el fuego.
3. Agregue la pasta de jengibre y ajo y los chiles verdes a la sartén. Cocine a fuego bajo hasta que estén suaves, aproximadamente 2 minutos. Apague el fuego.
4. Agregue el chile Kashmiri en polvo, el garam masala, el cilantro y el comino, y revuelva. Coloque un colador sobre la sartén y vierta el puré de tomate y anacardos. Use una cuchara resistente para ayudar a que el puré pase a través del colador.
5. Una vez colado el puré en la sartén, mezcle bien y cubra parcialmente. Dejé que la mezcla hierva a fuego medio-alto, aproximadamente 5 minutos. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento hasta que espese, aproximadamente otros 5 a 10 minutos.
6. Mientras la salsa hierve a fuego lento, cocine el pollo.

Para cocinar el pollo:

1. Agregue el resto de la mantequilla o ghee a una sartén grande a fuego medio. Coloque el pollo marinado en la sartén, y asegúrese de que la mantequilla o el ghee lo cubran de manera uniforme. Cocine el pollo de 3 a 4 minutos de cada lado.

2. Pase el pollo a la salsa. Si desea una salsa más líquida, agregue aproximadamente ¼ de taza de agua. Puede añadir más agua gradualmente para ajustar la consistencia a su gusto. Cubra la sartén y deje hervir a fuego lento durante 5 a 7 minutos.
3. Agregue la sal, el azúcar y el kasuri methi (fenogreco). Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.
4. Incorpore la crema espesa y decore con cilantro fresco. Sirva con arroz o naan.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¾ de taza

- Calorías: 484
- Carbohidratos: 18 gramos
- Proteína: 42 gramos
- Grasas: 28 gramos
- Sodio: 562 miligramos
- Potasio: 891 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center