

# PLATO DELICIOSO

*15 deliciosas recetas caseras y 10 tentadoras salsas que le dejarán con ganas de más ...*



***Rahul Mookerjee***

*Traducido por Mariano Donato*



Rachna Mookerjee

# **Platos deliciosos**

*15 deliciosas recetas caseras y 10 tentadoras salsas que le dejarán con ganas de más...*

© 2022 - *Rachna Mookerjee*

*Traducido por Mariano Donato*

# Índice

Agradecimientos

AVISO LEGAL

Introducción

Recetas

Ensalada de papaya verde

2. ESPINACAS FRITAS EN SARTÉN

3. STUFFED CHICKEN BREAST

Salsa MUTTON (carne de cabra)

5. PIZZA SALUDABLE

6. ESPAGUETIS Y ALBÓLDIGAS

7. Pollo continental con verduras

8. Pollo asado (con un toque de especias)

Ensalada de coles

Alubias rojas y arroz

11. Tortilla picante de huevo y pimiento

12. Tortillas de carne picada

13. Arroz de cordero (comúnmente conocido como "biryani" en el subcontinente). Este es un plato que hay que probar, ¡súper delicioso!

14. Arroz al limón

Pierna de cordero (quizás la mejor de todas - - guardando lo MEJOR para el final, por así decirlo)

DIPS

Dip de tomate asado

Dip de chile rojo y ajo

Salsa de ajo con chile picante

Dip de chile seco rojo/comino

Salsa de cilantro y rábano

Dip de menta y mango crudo

Dip de mango crudo, ajo y cebolla

Dip de espinaca

Dip de pimientos rojos

Dip de pasta de coco

Otros libros de Rahul Mookerjee

## 1. **Ensalada de papaya verde**

**Ingredientes:** 1/3 de taza de zumo de lima, 3 cucharadas de salsa de pescado (opcional), 4 gramos de ajo, 1 cucharada de azúcar, 2 chiles (al gusto), 500 gramos de papaya verde (1 pequeña), 150 gramos de tomate (cortado en trozos pequeños), 80 gramos de judías verdes (recortadas y cortadas en trozos de 4 centímetros), 50 gramos de cacahuets (triturados), 7 gramos de cilantro

**Instrucciones:** -

1. Coloque la salsa de pescado, el zumo de lima, los chiles, el ajo y el azúcar en una batidora o en un pequeño procesador de alimentos. Prepare un puré con la mezcla. También puede picar los chiles y rallar el ajo y batir el aderezo.
2. Pele la papaya y córtela por la mitad. Utiliza una cuchara para retirar las semillas blancas y la médula del centro.
3. Desmenuce la papaya con una mandolina o un triturador de papaya en un bol grande.
4. Machaque las judías verdes con un mazo para ablandarlas.
5. Añada las judías verdes, las gambas secas, los tomates, los cacahuets y el cilantro.
6. Vierta el aderezo por encima y revuelva para cubrir.

## 2. ESPINACAS FRITAS EN SARTÉN

Sé que este menciona la fritura, pero esté seguro de que es una receta saludable a pesar de todo, ya que vamos a utilizar principalmente aceite de oliva para freír.

**Ingredientes:** 250 gramos de espinacas, sal, pimienta negra, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de pasta de jengibre y ajo (moler el jengibre y el ajo juntos - y se obtiene la pasta de jengibre y ajo)

Instrucciones:

1. Lave las espinacas en agua caliente y séquelas.
2. Vierta una cucharada de aceite de oliva en una sartén profunda y mezcle la pasta de jengibre y ajo. Saltee durante un minuto en su fogón a temperatura media.
3. Mezcle las espinacas, añada una pizca de sal y pimienta negra (1/4 de cucharadita de sal, 1/8 de cucharadita de pimienta negra)
4. Tape y cocine a fuego medio durante cinco minutos. Voltee, cocine de nuevo por cinco minutos y sirva caliente.

Nota: Es importante servirlo CALIENTE ya que las espinacas pierden parte de su sabor cuando se enfrían. Es difícil de explicar, pero lo entenderá cuando haga el plato usted mismo.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**