



ROD MAN PLA
(Tortas de pescado
estilo tailandés)

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Porciones: 4-6



450g de filete de pescado blanco,
sin espinas
3 cucharadas de harina de arroz
o maicena
1 cucharada de salsa de pescado
1 huevo, batido



Procesar el pescado en el procesador de alimentos, hasta obtener una pasta uniforme.

½ taza de hojas de cilantro frescas
3 cucharaditas de pasta de curry rojo
1-2 cucharaditas de chiles rojos picados,
opcional
100g de ejotes, finamente picados
2 cebollas de cambray, finamente
picadas
½ taza de aceite, para freír
salsa para bocadillos (ver la página 74)
o salsa de chile embotellada

1 Procesar el pescado en el procesador de alimentos durante 20 segundos hasta obtener una pasta uniforme. Agregar el harina de arroz, la salsa de pescado, el huevo batido, las hojas de cilantro, la pasta



Con las manos húmedas, formar las tortitas, utilizando 2 cucharadas de la mezcla para cada una.

de curry y los chiles, en su caso. Procesar durante 10 segundos, o hasta que se mezcle bien. Cambiar la mezcla a un recipiente grande. Agregar los ejotes y las cebollas y revolver bien.

2 Con las manos húmedas, hacer las tortas con 2 cucharadas de la mezcla.

3 Calentar el aceite en un sartén a fuego medio. Freír cuatro tortas de pescado por ambos lados, hasta que se doren. Escurrir sobre toallas de papel y servir de inmediato con la salsa para bocadillos.

NOTA

Las pastas de curry recién hechas (página 75) dan mejor sazón.



Freír las tortas de pescado a fuego medio por ambos lados, hasta que se doren.



CAMARONES AL CHILE

Tiempo de preparación: 25 minutos
+ 10 minutos para marinar

Tiempo de cocción: 10 minutos
Porciones: 4



- 500g de camarones crudos
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 limones
- 3 cucharadas de jengibre en vinagre, cortado en tiras

1 Pelar los camarones, dejando las colas intactas. Desvenar sin cortar el lomo del camarón. La vena puede retirarse con facilidad utilizando un alambre de brocheta o pinzas.

2 Mezclar los camarones, la pasta de curry y 1 cucharada de aceite. Revolver bien y marinar durante 10 minutos.

3 Pelar el limón en tiras anchas, retirar con cuidado la parte blanca, y cortar en juliana. Exprimir los limones.

4 Calentar el resto del aceite en una cazuela con base de teflón o en una parrilla para asar carnes. Cocinar los camarones por tandas, hasta que se doren. Retirar de la cacerola y pasar un platón. Bañar con jugo de limón y sazonar bien con sal y pimienta. Esparcir el jengibre y la ralladura encima. Servir con arroz.

NOTA

Las pastas de curry recién hechas, como las que aparecen en la página 75, dan mejores resultados. Lo que sobre de la pasta puede conservarse hasta 3 sema-



Desvenar los camarones con un palillo o unas pinzas.



Mezclar los camarones con la pasta de curry y 1 cucharada de aceite.



Usar un cuchillo filoso para retirar la parte blanca de la cáscara de limón y cortar en juliana.



Cocinar los camarones en una cazuela con base de teflón, hasta que se doren.

nas en un recipiente hermético dentro del refrigerador. Si no hay tiempo para prepararla, comprar pasta ya hecha.

TAILANDIA

ENSALADA DE RES

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4



- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 4 raíces de cilantro, finamente picadas
- ½ cucharadita de pimienta negra, recién molida
- 3 cucharadas de aceite
- 400g de lomo de res
- 1 lechuga pequeña de hojas suaves
- 200g de jitomates cherry
- 1 pepino mediano
- 4 cebollas de cambray
- ½ taza de hojas de cilantro frescas

Aderezo

- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 cucharaditas de chiles rojos frescos, picados
- 2 cucharaditas de azúcar morena

1 Mezclar el ajo picado y las raíces de cilantro, la pimienta y 2 cucharadas de aceite. Si tienes mortero (molcajete) y mano de mortero (de molcajete), úsalo para moler finamente esta mezcla. También puedes mezclarla en el procesador de alimentos o la licuadora. Extender la mezcla sobre la carne.

2 Calentar el resto del aceite en un sartén o en un wok, a fuego alto. Agregar la carne y cocinar durante aproximadamente 4 minutos de cada lado, volteándola sólo una vez durante la cocción. Retirar la carne del sartén y dejar enfriar.

3 Mientras, lavar la lechuga y separar las hojas; cortar los jitomates a la mitad, el pepino en trozos y picar las cebollas.

4 Aderezo: Mezclar la salsa de pescado, el jugo de limón, la salsa de soya, los chiles rojos picados y el azúcar en un recipiente pequeño; revolver hasta que el azúcar se disuelva.

5 Cortar la carne, fría, en tiras delgadas. Colocar la lechuga preparada en un plátón y poner sobre ella los jitomates con el pepino, las cebollitas y las tiras de carne. Bañar con el aderezo y esparcir las hojas de cilantro fresco. Servir de inmediato.

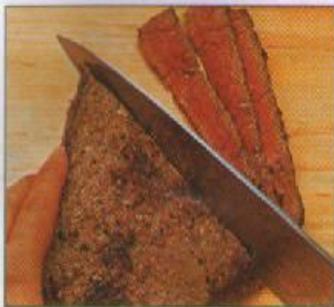
NOTA

No cocer la carne en exceso. Debe quedar color de rosa, y por lo tanto succulenta y tierna.

Las hierbas y especias molidas se utilizan mucho para condimentar platillos asiáticos. Si se trata de cantidades pequeñas, pueden molerse en el mortero o molcajete, o en un molino de café limpio. Si se trata de cantidades más grandes, usar la licuadora o un procesador de alimentos. Para limpiar el recipiente después de moler las especias, pasar un trozo de pan duro.

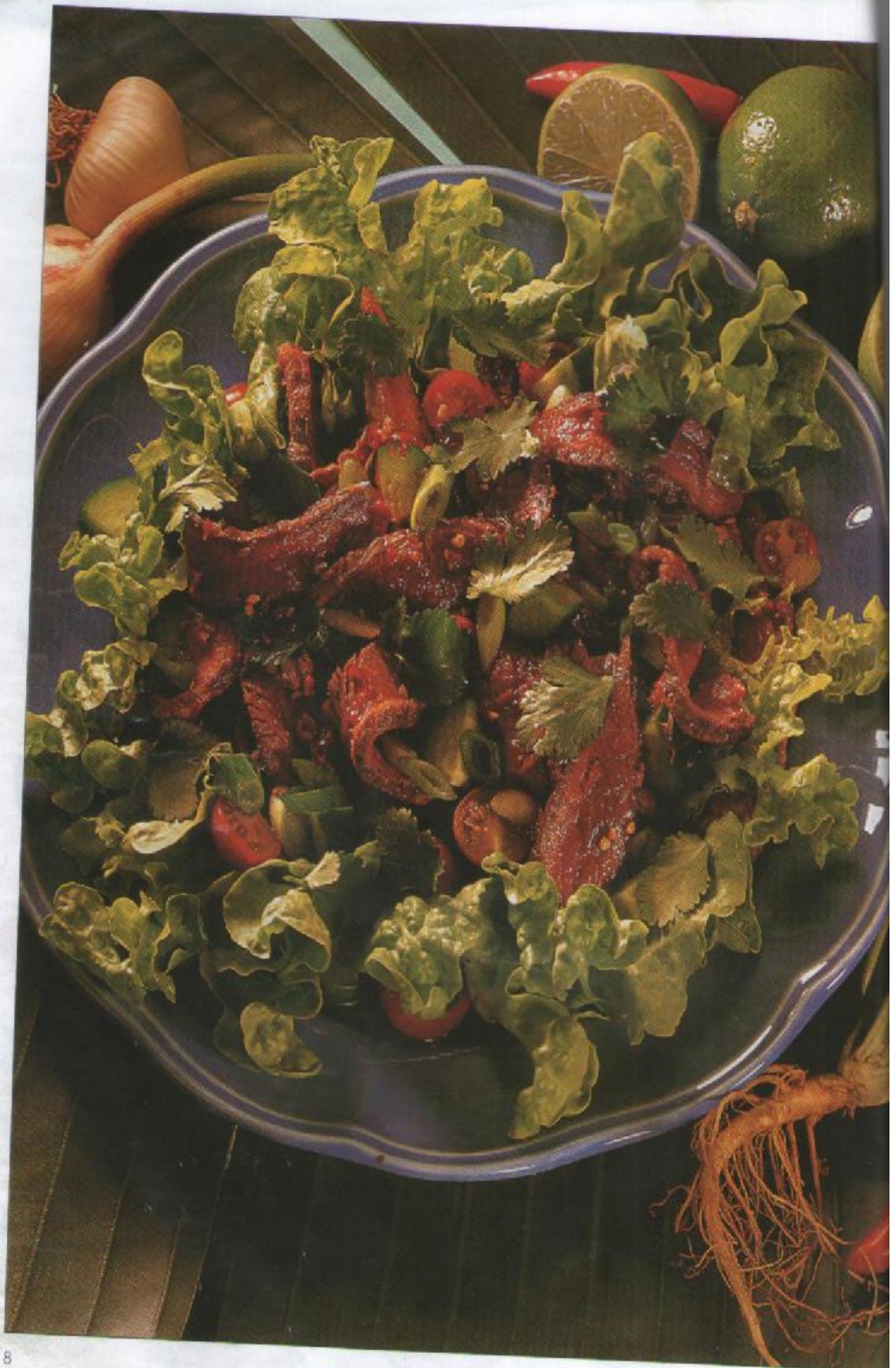


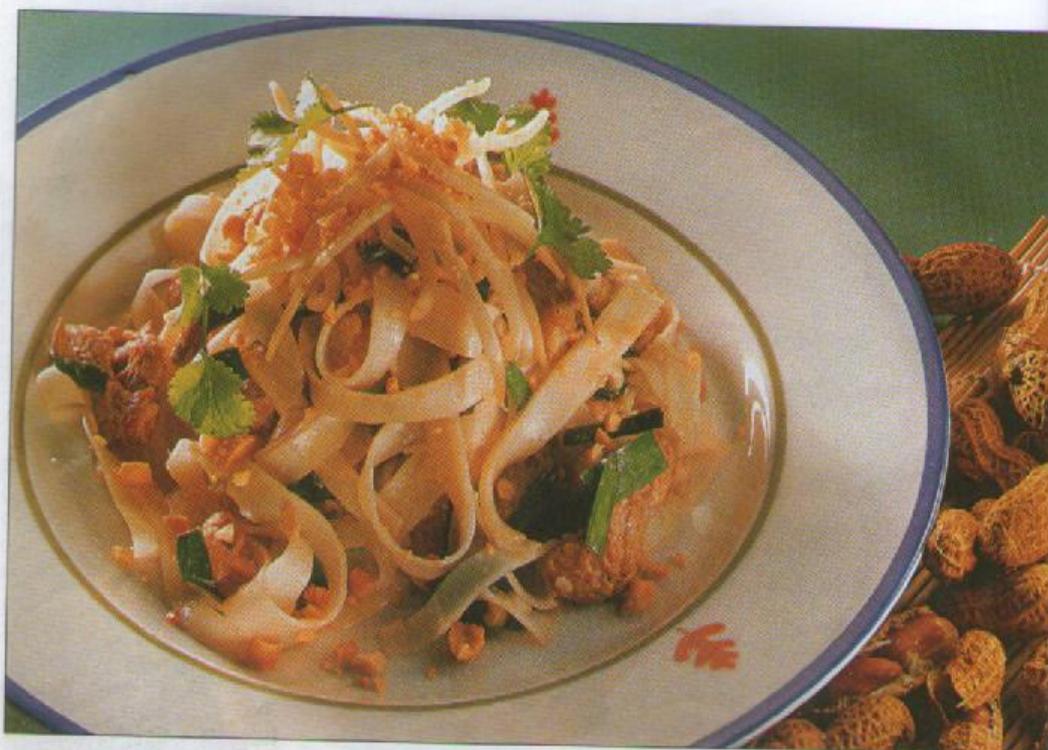
Moler el ajo, las raíces de cilantro, la pimienta negra y el aceite en un mortero.



Cuando la carne se enfríe, usar un cuchillo con filo para cortar en tiras delgadas.

PAS
Fide
son
de t
de e
los
ace
de t
ace
Sor
enc
Tai
col
sir
re
La
ca
Fi
Fi
se
h
L
e
s





PHAD THAI
(Pasta de arroz frita)

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 10-15 minutos
Porciones: 4



- 250g de pasta seca de arroz
- 2 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de chile rojo, picado
- 150g de carne de cerdo, finamente rebanada
- 100g de camarón crudo, picado
- 75g de dientes de ajo, picados



Remojar la pasta de arroz en agua hirviendo, hasta que se suavice.

- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 huevos, batidos
- 1 taza de germinado de soya, sin los extremos duros
- ramitos de cilantro fresco
- $\frac{1}{4}$ de taza de cacahuates asados y picados.

1 Remojar la pasta de arroz en agua hirviendo durante 10 minutos, o hasta que se suavice. Colar y apartar. Calentar el aceite en un wok o en un sartén grande. Cuando el aceite se caliente, agregar el ajo, el chile y la carne de cerdo; freír re-



Agregar el ajo picado y mezclar bien.

moviendo constantemente, durante 2 minutos.

2 Añadir el camarón y freír durante 3 minutos. Incorporar el ajo y la pasta ya escumida; tapar y cocinar durante 1 minuto.

3 Agregar la salsa de pescado, el jugo de limón, el azúcar y los huevos; mezclar bien con pinzas o con 2 cucharas de madera, hasta que el huevo se cueza. Esparcir el germinado de soya, el cilantro y los cacahuates.

NOTA

En lugar de camarón y carne de cerdo, puede usarse pollo y/o tofu. Agregar zanahorias en tiritas y bok choy.



Agregar la salsa de pescado, el jugo de limón, el azúcar morena y los huevos batidos; mezclar.

ROLLOS PRIMAVERA FRESCOS

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 8



50g de vermicelli de arroz, seco
8 envolturas de harina de arroz, secas
2 huevos cocidos, pelados y partidos en cuatro
16 hojas frescas de albahaca tailandesa
½ taza de hojas de cilantro fresco
½ taza de hojas de menta fresca
2 cucharadas de cacahuates asados, picados
1 zanahoria, cortada en tiritas
1 pepino, cortado en tiritas
1 cucharada de ralladura de limón
2 cucharadas de salsa de chile dulce

Salsa para acompañar

3 cucharadas de salsa hoisin
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de agua fría
2 cucharaditas de chile, finamente picado

1 Remojar el vermicelli de arroz en un tazón de agua hirviendo durante 10 minutos, para suavizarlo; escurrir.

2 Meter una envoltura de harina de arroz en un recipiente de agua tibia para suavizarla. Sacar, escurrir y colocar sobre la mesa de trabajo.

3 Poner un trozo de huevo en el centro de la envoltura; encima de éste, colocar 2 hojas de albahaca, algunas hojas de cilantro, hojas de menta y cacahuates, unas cuantas tiras de zanahoria y pepino, un poco de ralladura de limón y una pequeña cantidad de vermicelli de arroz. Con una cuchara, bañar con un poco de salsa de chile.

4 Aplanar suavemente el relleno, envolver doblando la parte inferior hacia arriba, cubrir con las partes laterales y enrollar. Colocar los rollos con la abertura hacia abajo en un plátón; rociar con agua y cubrir con plástico adherente. Repetir el procedimiento con el resto de los ingredientes. Las envolturas de harina de arroz deben conservarse húmedas, de lo contrario se harán quebradizas. Seguir rociando con agua fría mientras se hacen los rollos, y continuar haciéndolo si no se sirven de inmediato.

5 Salsa para acompañar: Mezclar todos los ingredientes en un tazón. Servir con los Rollos Primavera.



Con un cuchillo filoso, cortar la zanahoria y el pepino en tiritas.



Suavizar una envoltura de arroz metiéndola en un tazón de agua tibia.



Poner un trozo de huevo en el centro de una envoltura.



Doblar la parte inferior hacia arriba, luego las dos partes laterales hacia el centro, y enrollar la envoltura para cubrir el relleno.