

Chaat Pakoras

con Tamarindo, Chutney Verde y Vegetales

holaveggie



🕒 35 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Menos de 650 calorías

En la India, "chaat" es una palabra que describe más que una simple comida: es una forma de vida y una categoría de comida que toca prácticamente todos los elementos que hacen que algo sea apetecible: dulce, agrio, picante, jugoso y crujiente. Se le llama chaat a la comida servida en la India, y también en otros países Orientales, a un costado de la calle o incluso al fondo de una tienda. Generalmente tiene algún tipo de curry o salchitas bien especiadas, y alguna masa como pakoras o algo frito. Para nuestro chaat de hoy cubrimos una base de garbanzos especiados y berenjena con pakora de verduras casera, crema, tamarindo picante y chutney verde fresco.

Contiene: Frutos Secos • **Picante (jalapeño)**

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



zanahorias
2 un



cebollas
crispy
30 gr



jalapeño
1 un



curry en
polvo
2 cdas



berenjena
1 un



cebolla
colorada
1 un



limón
1 un



crema de
almendras
80 gr



harina de
garbanzo
60 gr



caldo de
verduras
10 gr



pasta de
tomate
30 gr



lata de
garbanzos
1 un



pasta de
tamarindo
15 gr



cilantro y
menta
30 gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bowl
- ✓ Sartén
- ✓ Procesadora
- ✓ Bandeja para horno

Nutrición por porción: Calorías 536 kcal, Grasas 15,7 g, Carbohidratos 70,9 g, Proteínas 22,4 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Chaat Pakoras

con Tamarindo, Chutney Verde y Vegetales



1

1 – DORÁ LA BERENJENA

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 200°C.
- Desechá los extremos de la **berenjena**, cortala en pedazos del tamaño de un bocado y colocala a un lado de una bandeja de horno con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Horneá durante 10 minutos o hasta que empiece a dorarse.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Poné a hervir 150 (250) ml de agua en una pava.
- Pelá y cortá finamente la **cebolla colorada**.
- Desechá los extremos de la **zanahoria**, pelala y rallala.
- Cortá el **jalapeño** en rodajas finas, desechando la semilla para que sea menos picante. No te toques la cara ni los ojos mientras lo cortas y lavate bien las manos luego de manipularlo.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos** y dejalos a un lado para más tarde.
- En un bowl pequeño agregá la **crema de almendras** junto con agua, de a una cucharada a la vez, hasta lograr una consistencia liviana.



3

3 – PREPARÁ LA MEZCLA PARA PAKORAS

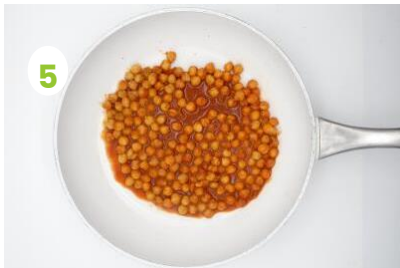
- Agregá la **cebolla colorada**, la **zanahoria rallada** y la **mitad del jalapeño** (si no soportás lo picante, omitilo o usá menos) a un bowl grande. Agregá la **harina de garbanzo** con la **mitad del curry en polvo**, una pizca de sal y 1 (2) cucharada de agua fría. Masajeá la mezcla durante 30 segundos, apretándola para que libere la humedad y se vuelva más espesa.



4

4 – ARMÁ Y COCINÁ LAS PAKORAS

- Pasados los 10 minutos de la **berenjena**, sacá la bandeja del horno.
- Sacá 6 (12) puñados de la **mezcla**, formá unos buñuelos gruesos y agregalos al otro lado de la bandeja: estas son tus **pakoras**. Echales un chorro de aceite encima y llevá la bandeja al horno por 20-25 minutos más o hasta que las **pakoras** estén doradas y crocantes.



5

5 – HACÉ EL CURRY DE GARBANZOS

- Calentá una sartén grande con un chorrito de aceite a fuego medio. Una vez caliente, agregá los **garbanzos escurridos** y el **polvo de curry restante** y cociná durante 2-3 minutos o hasta que estén fragantes. Una vez que esté fragante, agregá la **pasta de tomate**, el **caldo de verduras** y los 150 (250) ml de agua hirviendo. Revolvé bien todo para combinar y cociná durante 5-6 minutos más o hasta que espese: este es tu **curry de garbanzos**.



6

6 – HACÉ EL CHUTNEY VERDE

- Cortá el **limón** por la mitad. Extraé las **hojas de menta** y desechá los tallos.
- Agregá las **hojas de menta**, el **cilantro** (rompiéndolo en pedazos, incluidos los tallos), el **jugo de ½ (1) limón**, 2 (4) cucharadas de aceite de oliva a una procesadora de alimentos. Sazoná con una pizca de sal y procesá hasta que quede suave: este es tu **chutney verde**.



7

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mezclá la **berenjena cocida** con el **curry de garbanzos**: este es tu **chana masala**.
- Cortá el **limón restante** en gajos.
- Serví el **chana masala** y cubrí con las **pakoras**: este es tu **chaat pakoras**.
- Echale por encima la **crema de almendras**, la **pasta de tamarindo** y el **chutney verde**. Decorá con las **cebollas crispy**, un **gajo de limón** y las **rodajas de jalapeño restantes**. ¡A disfrutaaaaa!

