



Receta de **especias** de **Manisha Gambhir Harkins**
Página 78



Fotografía: Peter Cassidy

Buñuelos vegetarianos indios
Bondas, pakoras o wadas

Bondas, pakoras (o **pagodas**) y **wadas** son la comida favorita de la calle en el subcontinente indio. Estos tentempiés de verduras fritas están muy buenos con el **chutney** (salado o dulce). Muchos de los chutneys indios se hacen con hierbas frescas, no como las conservas dulces que son más comunes en Occidente. Además del chutney, también los puede servir con **escabeches indios** (podrá encontrar una interesante selección en las tiendas indias).



INGREDIENTES

- ½ Pepino, cortado en rodajas gruesas
- ½ Coliflor en cogollos

Para el rebozado

- 225 g De harina de garbanzo (llamada harina de gramo o besan en las tiendas asiáticas y harina de Ceci en las tiendas de *delicatessen* italianas).
- ½ Cucharadita de semillas de ajwain (opcional)*
- ½ Cucharadita de semillas de comino
- 1 Pellizco de polvos de chile
- 1 Cucharadita de sal

Para el chutney verde

- 2 Puñados de hojas de menta picadas
- 1 Puñado de cilantro fresco, picado
- 2 Chiles verdes, picados
- Zumo recién exprimido de ½ limón
- Un pellizco de sal
- 1 Yogour entero (no desnatado)

Para servirlo

Chutney o escabeches indios
Gajos de limón

Para 4-6 personas

* Las semillas de ajwain se usan asiduamente en tentempiés como este y se consideran un

Para hacer el chutney, ponga la menta, el cilantro, el chile, el zumo de limón y la sal en una batidora. Remuévalo hasta que sea un puré, añadiendo agua para que no queden grumos. Sírvalo así o, si lo desea, añada el yogur.

Para hacer el rebozado, ponga la harina de garbanzo en un bol grande y añada las especias y la sal. Mézclelo con un tenedor para que no queden grumos. Añada agua suficiente (poco a poco) hasta conseguir un rebozado espeso y liso, batiéndolo hasta conseguir la consistencia adecuada. El rebozado tiene que ser bastante grueso como para cubrir y quedarse adherido a las verduras

Caliente el aceite en una sartén honda a 190 °C, o hasta que un trozo de pan se dore en 30 segundos. Sumerja un trozo de pepino en el rebozado hasta que quede cubierto. Use las tenazas para introducirlo con cuidado en el aceite. Fríalos en tandas, sin que se sobrepongan unos sobre otros, durante unos minutos hasta que queden dorados, girándolos varias veces. Vaya retirando las piezas con una espátula cuando ya estén fritas y déjelas en un escurridor con papel de cocina. Puede poner las piezas en una bandeja y mantenerlas calientes en el horno a baja temperatura hasta que estén todas cocinadas. Cuando haya frito todos los trozos de pepino, repita lo mismo con la coliflor, que tardará algo más en hacerse.

Nota. Estos fritos se pueden hacer con cualquier tipo de verdura y las especias también pueden ser distintas. Los bondas del sur utilizan hojas de curry y especias como la asafétida, el chile y el ajo, mientras que los bondas de Bombay (batat wadas) utilizan jengibre, cúrcuma, chile y ajo. Las rodajas de berenjena, calabacín, pimientos verdes o patatas (en puré) también son buenos ingredientes para las bondas; aunque si utiliza puré de patatas, las especias deben freírse en aceite y añadir el puré mejor que el rebozado.

excelente digestivo.
Se venden en las
tiendas indias o
pakistaníes, tienen
un ligero sabor
amargo parecido al
tomillo y a menudo
se usan en las
recetas con harina
de garbanzo.

Receta de **especias** de **Manisha Gambhir Harkins**
Página 78