



Receta de **especias** de **Manisha Gambhir Harkins**
Página 128



Fotografía: Peter Cassidy

Pollo al curry verde tailandés

El **curry tailandés** tiene una fragancia de especias y hierbas frescas, típica de la cocina de Tailandia. La **leche de coco** suaviza la potencia del **chile picante** en la **pasta de curry verde** (aunque esta versión ya es más suave), al tiempo que le otorga una ideal textura cremosa.

En todo el Sureste asiático, aunque se usan las especias secas, las versiones frescas son más habituales. El comercio de especias creció en parte gracias al apetito esencialmente europeo de sabores de especias asiáticas. Estas se utilizaban casi siempre frescas en sus propios países, pero sólo podían exportarse en su variante seca. Los medios de transporte actuales y la agricultura moderna permiten que **el chile** y el **jengibre fresco**, y especias similares, ya puedan comprarse en casi todos los supermercados.

INGREDIENTES

- 800 ml
1 De leche de coco
1 Receta de **pasta de curry verde tailandés** o 7 cucharadas de pasta ya preparada
- 4 Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, preferiblemente de corral u orgánico, cortadas en rodajas gruesas
- 2 Cucharadas soperas de salsa de pescado tailandesa
- ¼ De cucharada de azúcar moreno o azúcar de palma

Para servir

- Hojas de albahaca tailandesa o cilantro picado
- 1 Lima, cortada en 4 gajos
- 3 Chiles secos, cortados longitudinalmente por la mitad (opcional)

Para 4 personas

Vierta un cucharón de la leche de coco en un wok o en una sartén profunda. Añada la pasta de curry y sofríala hasta que empiece a desprenderse el aroma. Agregue el pollo y saltéelo, recubriéndolo con las especias. Ponga el resto de leche de coco, lleve a ebullición, reduzca el fuego y deje cocer el pollo a fuego lento durante 8 minutos, o hasta que esté listo, pero aun tierno.

Añada la salsa de pescado y el azúcar, y cueza durante 1 minuto más. Páselo a un bol para servir, espolvoree las hierbas por encima, añada los gajos de lima y sírvalo acompañado de otros platos tailandeses y de un arroz aromático.

Nota Los tailandeses suelen servir todos los platos juntos. El arroz hervido es la base de la comida, y los comensales toman un poco de cada receta acompañando el arroz. Eso sí, cada plato se come de una vez, nunca se pica de varios al mismo tiempo. Se utilizan tenedor y cuchara, el primero para empujar la comida sobre la segunda.

Pasta de curry verde tailandés

Esta mezcla de pasta de curry está elaborada con especias y hierbas. Si quiere mantenerse fiel a sus raíces, no dude en utilizar una mayor cantidad de chile.

1 cucharada de cáscara de lima kaffir, o lima normal, rallada.

4-5 chilles verdes picantes, sin semillas y picados.

Varias hojas de toronjil (opcional) picadas.



1 tallo de citronela, sin las hojas exteriores, picado muy fino.

$\frac{3}{4}$ de cucharadita de semillas de cilantro, tostadas en una sartén sin aceite.

25 g de hojas de cilantro picadas.

50 g de raíces y tallos de cilantro, picados.

2-3 dientes de ajo, machacados.

2 cebollas tiernas, picadas.

3 cm de galanga fresca o jengibre, pelado y picado.

3 cucharadas de salsa de pescado tailandesa.

Con una batidora o un mortero, muele todos los ingredientes hasta formar una pasta espesa. Si utiliza la batidora, añada un poco de agua para facilitar el movimiento de las cuchillas.

Receta de **especias** de **Manisha Gambhir Harkins**

Página 128