
RECETAS COCINA BALINESA

**Bali 2019
GAIA - TEJAKULA**

PAN RAW

- 2 tazas de anacardos
- 2 zanahorias grandes
- 1/4 taza de semillas de lino marrón
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 1 cucharadita de café (cc) sal
- 1 cucharadita de café (cc) orégano molido

PREPARACIÓN

Pelamos y cortamos las zanahorias. Las procesamos en una picadora. Tiene que quedar muy finita.

Picamos también por separado los anacardos. Igual, tienen que quedar muy muy finito, tipo harina.

Hacemos lo mismo con las semillas de lino y de girasol, en un molinillo de café con el fin de quede también muy finito.

Mezclamos todo en un bol junto con la sal y el orégano. Que quede bien mezclado.

Lo montamos tipo plumcake, lo cortamos en rodajas de aprox. 1 cm y lo metemos en la deshidratadora 48hrs. a 40^a/50^a.



SALSA ENSALADA

Fórmula de la vinagreta casera:

1 parte de vinagre + 3 partes de aceite + sal y pimienta al gusto.

Fórmula de la vinagreta balinesa:

1 parte de vinagre + 3 partes de aceite + sal + pimienta al gusto
1/2 miel suave.



SALSA CACAHUETE

Freimos una taza de cacahuetes naturales en aceite suave y desodorizado de coco. Lo llevamos a la blender junto con 2 ajos, 1 chile, 1 cs de sal, 1cs salsa de soja, 1cs de palm sugar (lo podemos sustituir por azúcar de palma, la de La Gomera), más agua al gusto.

SAMBAL (SALSA PICANTE)

Metemos en una blender: 5 chiles, 2 ajos, 4 cebolletas, sal y agua. Luego le añadimos aceite de coco.

URAB VEGETABLES

- 75gr judías verdes
- 75gr espinacas
- 2 uds cebollas
- 2 ajos
- 1 trozo cúrcuma fresca
- 2 trozos de **kencur** raíz
- 1 chile
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de coco fresco rallado
- 1/2 taza de cebolla frita



KENCUR RAÍZ

PREPARACIÓN

Picamos las judías verdes y las espinacas. Reservamos.

Poner a hervir una olla grande de agua con sal. Cuando hierva, añadimos las judías y dejamos cocinar durante 5/10 minutos. Tras esto, echamos las espinacas y a los 3 min. retiramos todas las verduras del fuego, las colamos y dejamos escurrir. Reservamos.

En el blender mezclamos y trituramos la cebolla, los ajos, la cúrcuma, el kencor, el chile + 2 dedos de agua. La pasta que nos sale, la llevamos a una sartén con un chorro de aceite de coco y el laurel. Dejamos que se vaya haciendo a fuego medio. A los 10 minutos, echamos el coco rallado más un chorro de limón.

Al ratito, mezclamos todo junto y añadimos la cebolla frita.



CORN FRITTERS



PREPARACIÓN

- 10 mazorcas de maíz frescas
- 2 huevos
- 3 cebolletas
- 2 ajos
- 1 trozo cúrcuma
- 2 chiles
- 1 cc sal
- 1 trozo de kencur
- cebolla frita al gusto.

Cortamos (despizamos) las mazorcas con un cuchillo. Lo ponemos en el blender y mezclamos hasta que quede una pasta fina. Reservamos. Por otro lado, preparamos la salsa. Mezclamos las cebolletas, los ajos, la cúrcuma, los chiles, la sal y el kencur en la blender.

Cuando tengamos las dos "masas", las mezclamos, echamos los huevos y la cebolla frita. Si vemos que está muy espesa, echamos algo de agua. Tiene que quedar una masa parecida a cuando se hacen buñuelos.

Lo siguiente: calentamos aceite de coco en una sartén, cuando esté suficientemente caliente - compruébalo sumergiendo un palillo en el aceite, si aparecen burbujas alrededor del palillo, está listo! -. Coloca una cucharada de masa en el aceite caliente y fríe hasta que la masa se vuelva dorada, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado. Cuando los buñuelos estén cocidos, sácalos del aceite y escúrrelos sobre una rejilla o papel de cocina.

EGG SOUP

- 50 grs papas
- 100 gr zanahorias
- 50 gr calabacín
- 100 gr brotes de soja
- 3 huevos cocidos
- un manojo de habichuelas verdes
- apio

DRESSING

- 4 cebolletas
- 2 ajos
- 1 trozo kencur
- 1 trozo galangal
- 2 nueces de Brasil
- 1 trozo de cúrcuma
- 1cs azúcar de palma
- lemongrass o caña limón
- salam blat
- sal

PREPARACIÓN

Preparamos el dressing: lo llevamos todo al procesador y lo freímos con un poco de aceite de coco en una sartén.

Cortamos todas las verduras en rodajas (zanahorias), en trozos (papas, calabacín...)... y las cocemos en una olla con agua. Echamos primero las papas y dejamos que se hagan unos minutos primero, antes de echar el resto de la verdura.

Cuando tengamos toda la verdura en la olla, echamos el dressing y los huevos partidos en 4 trozos.



GALANGAL



SALAM BLAT

TEMPE & TOFU CURRY

- 100 gr tempe
- 100 gr tofu
- 100 gr paprika
- 100 gr brocoli

DRESSING

- 50 gr jengibre
- 50 gr galangal
- lemongrass o caña limón
- 1cc cilantro en grano
- cúrcuma fresca
- 3 nueces de Brasil
- 2 trozos de salam blat
- 2 hojas de limón
- 100 gr de leche de coco
- sal

PREPARACIÓN

Preparamos el curry con los ingredientes del dressing, salvo el lemongrass y el salam blat. Como siempre, primero lo procesamos un poco en el blender, luego lo freímos con aceite de coco y echamos un poco de agua hasta que esté todo hecho.

Cortamos el tofu, el tempe y el brócoli y lo cocinamos con el salam blat y el lemongrass. A media cocción, echamos la leche de coco y el dressing. Esperamos unos minutos y ya está listo para servir.



CREMA DE ZANAHORIA Y TOMATE



PREPARACIÓN

- 1 cs de aceite de coco
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de cúrcuma molida (opcional)
- 10 zanahorias medianas y cortadas
- 5 tomates frescos picados
- agua, suficiente para cubrir
- sal
- pimienta negra
- 1 lata (400 gr) de leche de coco

Calentamos el aceite en una olla. Agregamos las cebollas, el ajo y la cúrcuma y salteamos hasta que estén suaves.

Después, añadimos las zanahorias y los tomates. Cocinamos por varios minutos. Echamos el agua, la sal y la pimienta, hasta que cubra. Dejamos que cocer a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas.

Cuando la sopa esté lista, la pasamos por la batidora o pasapurés. Echamos la leche de coco y ajustamos de sabor, sal, pimienta...

El hombre es lo que come.

Lucrecio

