



Los
Secretos
de la Cocina
Tailandesa
2ª Edición

Los Secretos de la Cocina Tailandesa

Copyright©2016 La fundación de Tailandia y el Ministerio de Asuntos Exteriores de Tailandia

1ª Edición : 2012

2ª Edición : 2016

Editores : Chef Vichit Mukura, Profesora Asistente Doctora Naruemon Nantaragsa,
Chef Dylan Jones y Chef Chumpol Jangprai

Editorial : La fundación de Tailandia y el Ministerio de Asuntos Exteriores de Tailandia

Imprimidopor : Parbpim Sociedad Limitada

ISBN : 978-619-92251-0-2

Preámbulo

La gastronomía tailandesa es popular en todo el mundo, por sus características únicas y el sabor exquisito de la gran variedad de ingredientes que se usan. Cada plato tiene un sabor específico debido a la utilización de diversos condimentos, así como el proceso cuidadoso y delicado de cocción en cada paso. Esto hace que cada plato sea muy estético y con un sabor muy diferenciado, o que ofrezca una combinación de sabores, es decir, agrio, salado y dulce. El sabor de la leche de coco y el picante de los pimientos chile también agregan sabor y colores a la comida tailandesa, contribuyendo a su popularidad tanto dentro como fuera de Tailandia.

La mezcla de especias y hierbas crea un sabor único en cada plato. Los extranjeros reconocen que la comida tailandesa es buena para la salud. El curry Massaman, por ejemplo, ha sido considerado como el plato más popular en una encuesta entre extranjeros, gracias a su sabor suave que no agrede a los paladares poco acostumbrados al picante. Aparte del curry Massaman, hay otros platos populares tradicionalmente que forman parte de la identidad de Tailandia, como por ejemplo, Tom Yam Gung, Pad Thai, Som Tam y Nam Tok Moo y actualmente Pad See Ew, que es uno de los platos más populares.

Tailandia también cuenta con comidas regionales. Cada región tiene una identidad gastronómica única que refleja la sabiduría de sus habitantes. En el Sur, casi todos los platos son picantes por la utilización de la cúrcuma, que posee propiedades para tratar las úlceras en el estómago. Mientras en el norte, que es la región montañosa con aire fresco/ frío, la dieta contiene grasa para calentar el cuerpo.

En la región del noreste, la gastronomía tiene sólo dos sabores, es decir, salado y picante. Allí lo que se come diariamente es el arroz glutinoso. En la región central existe una abundancia de comida porque es el centro de alimentos procedentes de varios lugares. Por lo tanto, ofrece una variedad de platos como las pastas de chile, las salsas, los curry con o sin leche de coco, las ensaladas y los postres tailandeses.

Las caras sonrientes, el saludo "Wai", la comida, el boxeo, el masaje y la arquitectura tradicional son ejemplos de las señas de identidad universalmente conocidas de la cultura tailandesa. Entre ellas, la comida tailandesa quizás se haya establecido como una "marca global". Como país exportador de productos agrícolas y alimentos, "la Cocina Tailandesa para el Mundo" (Thai Cuisine to the World) es un elemento clave de la política exterior del gobierno tailandés.

En los últimos años, el gobierno tailandés ha dedicado una gran cantidad de energía y recursos para promocionar Tailandia como "Cocina del Mundo". Ha conseguido aumentar el número de restaurantes tailandeses en el extranjero y el volumen de exportación de ingredientes alimentarios de Tailandia y otros productos relacionados. Para aprovechar este momento clave, La Fundación de Tailandia (Thailand Foundation), en colaboración con el Ministerio de Asuntos Exteriores de Tailandia, desea introducir a los amantes de la cocina en todo el mundo "Los Secretos de la Cocina Tailandesa," un libro de cocina simple y fácil de usar.

El libro de cocina "Platos Favoritos Tailandeses", presenta algunas de las recetas tailandesas recomendadas por CNNgo en el World's 50 Most Delicious Foods (las 50 Comidas Más Deliciosas del Mundo), seleccionadas por cuatro chefs muy conocidos en Tailandia (3 cocineros tailandeses y 1 australiano). Todos los platos son deliciosos y fáciles de cocinar. La mayoría de los ingredientes de los platos se pueden encontrar fácilmente en tiendas de comestibles locales en sus áreas.

El libro "Platos Favoritos Tailandeses" se ha publicado en tres idiomas: inglés, francés y español. Las copias están disponibles de forma gratuita en las Embajadas y Consulados Generales del Reino de Tailandia en todo el mundo. Esperamos que a partir de ahora usted pueda disfrutar los sabores tailandeses, no sólo en un restaurante tailandés, sino también desde su propia cocina.

CONTENIDOS

Preámbulo	3	Tub Tim Grob	46
Ingredientes	6	<i>(castañas de agua en leche de coco)</i>	
Perfil del Chef - El Chef Vichit Mukura	10	Perfil del Chef - El Chef Dylan Jones	48
Pad See Ew Gai	12	Nam Tok	50
<i>(Fideos de arroz con pollo y salsa de soja oscura)</i>		<i>(Ensalada de cerdo a la parrilla picante con especias)</i>	
Khao Pad Pu	14	Gaeng Khiao Wan	52
<i>(Arroz frito con Cangrejo)</i>		<i>(Curry verde de pollo)</i>	
Tom Ka Gung	16	Gaeng Hung Lae Moo	54
<i>(Sopa de gambas con galanga)</i>		<i>(Cerdo al curry y jengibre con ajo en escabeche al estilo del norte)</i>	
Pu Ja	18	Pad Cha Talay	56
<i>(Carne de cangrejo frito)</i>		<i>(Salteado de mariscos fritos con chiles, albahaca y comino)</i>	
Chu Chee Pla	20	Nam Prik Prik Thai Orn	58
<i>(Pescado frito con pasta de curry rojo)</i>		<i>(Salsa de chiles con granos de pimienta verde Fresca, pasta de camarones y pescado seco)</i>	
Yum Nua Yang A-ngun	22	Yum Makhua Yao Gung Maenam Pao	60
<i>(Ensalada de ternera a la parrilla con uvas picante y agria)</i>		<i>(Ensalada de berenjena a la parrilla con gambas de río)</i>	
Gung Pad Prik Daeng	24	Yokmani	62
<i>(Gambas con chiles rojos)</i>		<i>(Perlas de tapioca infundidas de pandanus)</i>	
Bua Loy Sam Si	26	Perfil del Chef - El Chef Chumpol Jangprai	64
<i>(Bolitas de harina de arroz glutinoso de tres colores)</i>		Pad Thai Gung sod	66
Perfil del Chef - Profesora Asistente		<i>(Fideos fritos tailandeses con gambas)</i>	
Doctora Naruemon Nantaragsa	28	Tom Yum Gung	68
Gaeng Massaman Nua	30	<i>(Sopa de gambas agrio-picante)</i>	
<i>(Curry de ternera massaman)</i>		Larb Ped	70
Som Tum	32	<i>(Pato picado picante)</i>	
<i>(Ensalada de papaya tailandesa)</i>		Mi Grob Chao Wang	72
Pla Pla Salmon	34	<i>(Fideos fritos en salsa agridulce)</i>	
<i>(Ensalada de salmón tailandesa)</i>		Gung Pad Nam Makham Med Mamuang Himmaphan	74
Guay Tiew Sukhothai	36	<i>(Gambas con salsa de tamarindo y anacardos)</i>	
<i>(Fideos al estilo sukhothai)</i>		Pla Sam Rod	76
Yum Yai	38	<i>(Pescado frito con salsa agridulce)</i>	
<i>(Ensalada tradicional tailandesa)</i>		Ma Ho	78
Tom Jiew Nua	40	<i>(Caballos galopantes)</i>	
<i>(Sopa de ternera tailandesa picante)</i>		Kanom Maw Gaeng	80
Tod Man Pla	42	<i>(Judías dulces al horno con flan de coco)</i>	
<i>(Pasteles de pescado frito)</i>		Thailand Foundation	82
Gai Yang	44		
<i>(Pollo tailandés a la parrilla)</i>			

Las propiedades medicinales de las hierbas de Tailandia



Menta

Tiene el sabor de menta y picante. Normalmente se utilizan sus tallos y las hojas para desodorizar el olor de ciertos alimentos. Tiene las propiedades de aliviar la fiebre, quitar el sudor y tratar el frío. Se puede mezclar en los medicamentos o pastillas para refrescar la garganta. También ayuda a aliviar el dolor de cabeza, el dolor de muelas, el dolor de garganta, y tratar la intoxicación causada por las picaduras de insectos.



Ajo

Normalmente se utilizan el bulbo o los dientes de ajo como un aromatizante para los alimentos. Ayuda a aumentar el apetito, tratar el dolor de estomago, los cólicos, matar las bacterias bucales, tratar la amigdalitis y el mal aliento. Como es picante, puede reducir el colesterol y la obstrucción en las arterias.



Cebolla Roja

Se utiliza no solamente el bulbo de cebolla en la cocción, sino también las hojas y las semillas. La cebolla roja tiene las propiedades curativas para expulsar el gas intestinal, tratar el frío y la nariz tapada, la fiebre, las enfermedades bucales, la resaca, el hipo y la diarrea. También sirve como un laxante con propiedades diuréticas y depurativas.



Chile tailandés

No puede faltar en el huerto tailandés. Es un tipo de vegetal que crece fácilmente, pero difícil de mantener. Se usa como condimento que se agrega en la pasta de chile, la ensalada y la salsa de pescado. Ayuda a aumentar el apetito y sirve como un tratamiento tópico para aliviar los síntomas de la artritis reumatoide y el vómito.



Jengibre chino

Tiene un sabor picante. Normalmente se utilizan la raíz y el rizoma del jengibre chino para la cocción. Tiene las propiedades para inhibir el crecimiento de bacterias, tratar la diarrea, la flatulencia, la indigestión y las hemorroides. Ayuda a aumentar el apetito y mantener el corazón sano para latir con regularidad, así como curar las enfermedades bucales. También sirve como un elixir.



Jengibre

Se pueden utilizar diferentes partes del jengibre para la cocción, es decir, la raíz, el brote, el tallo y la inflorescencia. Como tiene el sabor picante/caliente, ayuda a quitar el sudor y el frío, el gas estomacal, tratar la indigestión, aumentar el apetito y calentar el cuerpo. Normalmente se utiliza por sus propiedades medicinales porque cuanto más maduro, más picante es. Además tiene una gran cantidad de fibra.



Pimienta

Ayuda a agregar el sabor y el aroma en las comidas y conservarlas. Tiene muchas propiedades medicinales tales como tratar las enfermedades inflamatorias crónicas, el asma, el agotamiento nervioso, las enfermedades dermatológicas, así como tratar a los niños con diarrea y mala digestión.



Comino

La hoja de comino es rica en vitamina C y calcio. Ayuda a expulsar el sudor, el gas estomacal, tratar la pérdida de apetito, la indigestión, la flatulencia, las náuseas, la contracción del intestino y matar los microorganismos. Permite que los alimentos tengan el aroma, quitando el mal olor de las carnes y conservando las comidas.



Clavos de olor

El clavo ayuda a aliviar los calambres abdominales y expulsar el gas estomacal. Las flores del clavo cuyo aceite todavía no se extrae tienen el sabor picante que ayuda a expulsar el gas estomacal, aliviar la indigestión, la flatulencia, el cólico, la tos y el mal aliento. Además ayuda a expulsar el líquido amniótico y el esputo y a aliviar el escorbuto y el dolor de muelas.



Galanga

Es una especia que agrega el sabor a las comidas y quita el olor de las carnes. También se utiliza como un ingrediente para la pasta de chile. Tiene las propiedades medicinales para expulsar el gas estomacal, tratar la indigestión y la flatulencia y aliviar las náuseas. Su extracto se puede utilizar en medicamentos para el dolor y las inflamaciones, así como para tratar las heridas.



Limón

El agua hervida con hojas de limón se utiliza para aliviar la tos, disolver la flema, tratar el diarrea, la flatulencia, y aumentar el apetito. El zumo ayuda a quitar la sed, las úlceras bucales y el escorbuto. La fruta preservada con sal de color marrón ayuda a expulsar la flema y refrescar la garganta. Las cáscaras secas se pueden hervir y el agua se usa para curar los cólicos, la distensión del estómago, expulsar la flema y el gas estomacal.



Lima Kaffir

Su hoja fresca se utiliza para desodorizar el olor de las comidas. Su fruta fresca se usa en la cocción. La lima kaffir en conserva se utiliza para la diálisis en las mujeres, para expulsar el gas intestinal, aliviar los cólicos y el escorbuto, y expulsar la sangre durante menstruación. También se utiliza su fruta fresca asada, mezclada con miel, para aplicar en la lengua de los niños recién nacidos.

Hierba de limón

Sus tallos se pueden utilizar para tratar el asma, el dolor de estómago o como un tratamiento tópico. Su pasto se puede utilizar como un medicamento para tratar la tiña, la indigestión y la flatulencia. Su tallo ayuda a expulsar el gas estomacal, tratar la pérdida de apetito, las puntas abiertas del cabello, las enfermedades del tracto urinario y los cálculos. También sirve para equilibrar los olores corporales.



Hojas de cilantro

Ayudan a disolver la flema, tratar el sarampión o el sarpullido y la indigestión. Su fruta ayuda a aumentar el apetito, tratar el sarampión, la disentería, las hemorroides y a aliviar el dolor de muelas y de garganta. También quita el olor de pescados y carnes.



Canela

Tiene la propiedad para calentar. Ayuda a expulsar el sudor, refrescar el cuerpo, aliviar la tos y la fatiga. El aceite de canela puede usarse como un ingrediente en medicamentos para expulsar el gas estomacal, tratar la indigestión, la flatulencia y matar los microorganismos. Las cáscaras hervidas o en polvo pueden tratar la gonorrea y sirve para aliviar el dolor de cabeza. Las hojas son aromáticas y por lo tanto, se usan para hacer el bálsamo para tratar las náuseas y la angina de pecho. También se usa para la indigestión.



Anís

Esta especia es procedente de China y se utiliza la fruta madura seca que es aromática con sabor picante. Tiene las propiedades medicinales para expulsar el gas estomacal y la flema, y tratar la indigestión.



Cardamomo

Se utiliza la fruta madura secada para hacer la especia cuyo aroma es picante. Normalmente se utiliza para flotar en la sopa o curry. Sus semillas machacadas ayudan a quitar el olor de las carnes en ciertos alimentos. Tiene las propiedades medicinales para expulsar el gas intestinal y la flema.



Semillas de cilantro

La semilla es pequeña y redonda de color marrón amarillo. Tiene el aroma fragante y el sabor es poco picante. Se usa para quitar el olor a pescado y añadir aroma a los alimentos. Tiene las propiedades medicinales para aumentar el apetito y mantener el estómago sano.



Berenjena

Normalmente se come la fruta. La fruta secada tiene las propiedades medicinales y se utiliza para producir pastillas para curar el dolor, el sangrado intestinal, expulsar la flema y el sangrado en las heces. También se usa la fruta fresca machacada para aplicar sobre las heridas con pus y las enfermedades crónicas y las erupciones de la piel.



Naranja agria

Su cáscara ayuda a tratar los mareos y la indigestión. El zumo tiene el sabor agridulce que ayuda a expulsar la flema, curar la tos y purificar la sangre. Las hojas se utilizan para tratar las enfermedades dermatológicas.



El Chef Vichit Mukura

Tiene casi 30 años de experiencia de trabajo como chef tanto en Tailandia como en el extranjero. Mukura fue profesor de cocina tailandesa para los chefs japoneses del Hotel Yamaha en Osaka, Japón, abrió su propio restaurante en Pattaya y fue jefe de cocina en el Hotel Mandarin Oriental en Bangkok. Actualmente, Vichit es el jefe ejecutivo de cocina tailandesa y asesor principal del Hotel Mandarin Oriental en Bangkok. Su especialidad es la comida tailandesa. Además, el Chef Vichit ha hecho que la comida tailandesa se conozca en todas partes del mundo, como en Japón, Alemania, República Checa, Reino Unido, Rusia, Estados Unidos etc., y ha tenido la oportunidad de cocinar para las casas reales, la alta sociedad y las más altas personalidades de varios círculos de diferentes países. El Chef Vichit se siente particularmente orgulloso de haberse ganado la confianza del gobierno tailandés y de los oficiales organizadores de la Reunión de Líderes de la Cumbre de APEC que se organizó en Tailandia en octubre de 2003.

Cita de sus palabras

"Tailandia es un país con una larga historia que cuenta con diversos campos culturales. Uno de ellos es la cocina tailandesa que hace que Tailandia se conozca en todo el mundo. La comida tailandesa es una parte esencial de nuestra cultura que se transmite de generación en generación. El uso de ingredientes naturales saludables, la perfecta combinación de verduras y hierbas frescas, así como las frutas y verduras, no solamente agregan un valor emocional, sino que también transmiten la fineza y sutileza del arte de la cocina tailandesa, que merece ser promovido y difundido a los interesados para que tengan un correcto entendimiento de la comida tailandesa, que se deriva de la sabiduría de nuestros antepasados tailandeses."





Consejo:

Los fideos tienen el sabor salado, dulce y picante por la pimienta y el color marrón por la salsa de soja oscura. La col se queda de color verde.



Pad See Ew Gai

(Fideos de Arroz con Pollo y Salsa de Soja Oscura)

(Recomendado por CNNGo)

Ingredientes

400 g	de fideos grandes
300 g	de pechugas de pollo cortadas en trozos
200 g	de col china
4	huevos
120 g	de aceite vegetal
45 g	de azúcar blanca granulada
60 g	de salsa de ostras
80 g	de salsa de soja
30 g	de salsa de soja oscura
4 g	de pimienta en polvo
30 g	de dientes de ajo

Sobre los ingredientes

Fideos. Si se compran los fideos frescos en el mercado, separarlos antes de preparar. En caso de comprar fideos secos, sumergirlos en agua a temperatura ambiente hasta que estén blandos. Hacerlo en agua caliente puede hacer que los fideos se rompan en pequeños pedazos al freírlos en la sartén.

Col china. Hay dos tipos de col. Una es la col tailandesa que tiene el tallo grande. En este caso, cortar algunas hojas y pelar el tallo para que quede bonito antes de hervir hasta que esté cocido y crujiente. En caso de utilizar la col pequeña, aprovechar todas las partes.

Pechuga de pollo. Seleccionar la pechuga de pollo sin piel y cortar en trozos.

Dientes de ajo pequeños. Pelar antes de machacar.

Elaboración:

1. Poner el aceite en el wok. Cuando el aceite esté caliente, poner el ajo y sofreír hasta que empiece a desprenderse el aroma. Agregar el pollo y freírlo con el ajo hasta que estén cocidos.
2. Freír los huevos con los fideos a fuego fuerte. Agregar la salsa de soja oscura. Revolver unos minutos y bajar el fuego.

3. Añadir la col hervida. A continuación sazonar con la salsa de soja, la salsa de ostras, el azúcar, la pimienta blanca y revolver hasta que esté cocido.

4. Servir con el azúcar, la pimienta, el chile picado, y el vinagre.



Col china



Consejo:

Fría el arroz a fuego fuerte para que no se pegue a la sartén. Lo importante es saltear el arroz con el huevo sin dejar de remover.



Khao Pad Pu (Arroz frito con Cangrejo) (Recomendado por CNNGo)

Ingredientes (Para 4 personas)

800 g	de arroz cocido al vapor
200 g	de carne de cangrejo en trozos
3	huevos
100 g	de cebollas grandes
2 chda	de hojas de cebolla picadas
150 g	de aceite de manteca (o vegetal)
3 chda	de salsa de soja
¾ chda	de pimienta

Sobre los ingredientes

Arroz. Cocinar el arroz y dejarlo enfriar antes de freír porque así no se pega a la sartén.

Aceite de manteca. Comprar la manteca de cerdo fresca y cortar trozos pequeños y freírlos en la sartén a fuego medio para que el aceite se extraiga y se obtenga un color marrón dorado. Tenga cuidado de no freírlo demasiado porque el aceite tendrá un sabor amargo.

Las cebollas. No debe comprar cebollas viejas porque están secas y no desprenden su aroma al freír. Debe cortar

las cebollas por la mitad y transversalmente.

Las hojas de cebolla. Solo utilizar las hojas de cebolla cortadas transversalmente. Los tallos pueden acompañar el arroz frito.

Ingredientes para 2 personas

Pepinos pequeños / tomates cherry / limón cortado en gajos / hojas de cebolla / hojas de cilantro.

Sobre los ingredientes

Los pepinos. Lavar y cortar en cualquier forma que se desee, pero guárdelos en el frigorífico antes de servir para que se queden frescos y crujientes.

Tomates cherry. Lavar, quitar la parte arriba y corta por la mitad. Guardarlos en el frigorífico antes de servir. Mejor usar los tomates cherry porque tienen un sabor dulce.

Cilantro. Lavar y quitar los tallos, guardar en el frigorífico.

Elaboración:

1. En un wok, calentar el aceite. Cuando esté suficientemente caliente, poner los huevos y freírlos en el aceite. Subir el fuego y agregar la cebolla, freír hasta que esté cocida. Añadir el arroz y la carne de cangrejo.
2. Sazonar con la salsa de soja, la sal, la pimienta y el azúcar. Freír mezclando bien. A continuación, agregar la cebolla.
3. Servir con las hojas de cebolla, un limón cortado en trozos, tomates cherry y los pepinos.



Arroz



Consejo:

Tom Kha es una comida de la región central de Tailandia cuyo ingrediente principal es la leche de coco con el sabor ácido, dulce y salado, y el olor dulce de la galanga, así como el aroma de las cebollas rojas.

Tom Ka Gung

(Sopa de gambas con galanga)

Ingredientes para la salsa de Tom Ka

38 g	de galanga cortada en rodajas
25 g	de hierba de limón
3 hojas	de lima kaffir
10 g	de raíz de cilantro ligeramente machacada
1.4 l	de agua caliente
600 dl	de leche de coco sin diluir
100 dl	de salsa de pescado
100 dl	de zumo de limón

Elaboración:

1. En una olla, llevar a ebullición la galanga, el limón y la raíz de cilantro.
2. Dejar que el agua hierva a fuego lento hasta tener el aroma de la hierba de limón, la galanga y la raíz de cilantro. Luego agregar la leche de coco. Subir la temperatura a fuego medio hasta que la leche de coco hierva.
3. Sazonar con la salsa de pescado, el zumo de limón y las hojas de lima kaffir. Retirar del fuego y colarlo para obtener solo la sopa.

Ingredientes para Tom Ka de gambas

900 g	de la sopa de Tom Kha obtenida de la elaboración mencionada arriba.
400 g	de gambas o langostinos tigre pelados
10 g	de galanga pelada y rallada
8 g	de hierba de limón picada.
100 g	de champiñones cocidos cortados por la mitad

2	hojas	de lima kaffir ralladas
4	g	de chiles rojos picados
20	g	de cebollas rojas
100	g	de leche de coco

Preparar los ingredientes

Galanga. Quitar su parte negra y cortar en rodajas, Superponerlas y utilizar el cuchillo para rallar antes de echar en la sopa. Seleccionar la galanga de color rosa porque es tierna, buena para hacer Tom Kha.

La hierba de limón.

Cortar transversalmente la parte unida a la base. Ver si el interior es de color púrpura o no. Si es de color morado es bueno, cortar transversalmente. Pero si es de color blanco, usarlo solo para preparar el caldo, machacar ligeramente antes de hervirlo.

Hojas de lima kaffir. Quitar el tallo duro en el centro de las hojas, superponer las hojas y rallar. Usar las hojas de color verde. No comprar las hojas de color verde oscuro porque son demasiado viejas.

La raíz de cilantro. Usar las pequeñas. Si no las hay, machacar las grandes ligeramente para romperlas y quitar la parte en el centro que es dura. Luego

limpiar y cortar en trozos pequeños y machacarlos.

Leche de coco. Comprar la leche de coco sin diluir. Agitar antes de usar.

Gambas. Pelarlas, cortar la espalda quitando la vena intestinal y lavar bien.

Elaboración:

1. Llevar la sopa de Tom Kha a ebullición. Agregar las gambas o langostinos tigre, la galanga, la hierba de limón, los champiñones y las cebollas hasta que hiervan.
2. Poner la leche de coco en la olla junto con los chiles machados ligeramente y las hojas de lima kaffir ralladas.
3. Probar el sabor, retirar de fuego, servir en una taza y decorar con pasta de chile, hojas de cilantro y chiles rojos rallados.



Galanga





Consejo:

el sabor de la carne de cangrejo puede ser un poco salado y al servirlo con la salsa de pepino, se dan tres sabores suaves.

Pu Ja

(Carne de Cangrejo Frito)

Ingredientes

400 g	de carne de cangrejo
	cortada en cubitos
300 g	de pechuga de pollo
10 g	de raíz de cilantro picada
10 g	de ajo pelado y picado
2	huevos (que pesen cada uno 60-65 g.)
3	huevos para cubrir la carne de cangrejo
3 chda	de leche de coco sin diluir
4 chda	de salsa de soja
1 chda	de salsa de pescado
1 chdta	de pimienta
10 g	de cebolletas cortadas transversalmente
½ chdta	de salsa de pescado para sazonar

Sobre los ingredientes

La carne de cangrejo. Cocinar la carne de cangrejo al vapor con el jengibre. Luego, cortarla en tiras finas. Cocinar al vapor durante unos 4 minutos. Comprar un trozo de cangrejo fresco porque da un sabor dulce.

Pechuga de pollo. Seleccionar la pechuga de pollo sin piel, cortar la pechuga de pollo en trozos pequeños antes de machacar.

Raíz de cilantro. Debe seleccionar las raíces pequeñas. Si no hay, comprar

las grandes y quitar la parte dura en el centro. Luego, lavar y cortar en trozos pequeños antes de machacar.

Dientes de ajo. Comprar los dientes pequeños. Pelar el ajo y machacarlo junto con las raíces de cilantro.

Elaboración:

1. En un tazón, mezclar el pollo picado, la raíz de cilantro, el ajo y la pimienta y amasar bien. A continuación, agregar la salsa de soja, la salsa de pescado, los huevos y la leche de coco, y mezclar bien de nuevo.
2. Poner la carne de cangrejo al vapor, dejar enfriar. Luego, agregar la cebolleta y mezclar bien.
3. En un cuenco, mezclar los huevos batidos y la salsa de pescado. Pasar los trozos de cangrejo por esta mezcla.
4. Freír en aceite caliente a 170 grados hasta que estén dorados. Servir con la salsa de pepino.

Ingredientes para hacer la salsa de pepino

250 g	de azúcar
156 g	de vinagre
11.6 g	de sal

1. Mezclar los tres ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento hasta que se ponga de color amarillo pálido y espeso. Dejarlo enfriar.

2. Añadir en la mezcla los pepinos cortados transversalmente, los chiles rojos picados y unas cebollas picadas.



Huevos





Consejo:

La sopa debe tener el sabor salado y dulce con el aroma de la rizoma y las hojas de lima kaffir.

Chu Chee Pla

(Pescado Frito con pasta de Curry Rojo)

Ingredientes para preparar la pasta de Chu Chee

6 g	de galanga
38 g	de chiles grandes secos
10 chiles	pequeños frescos
12 g	de hierba de limón
36 g	de cebollas rojas
36 g	de ajo
14 g	de pasta de camarones
1 g	de sal
1 g	de cáscara de lima kaffir
2 g	de flores de albahaca
10 g	de raíz de cilantro
8 g	de rizoma
1 g	de las especias mixtas (cilantro, comino, cardamomo, tostado y molido)

Elaboración:

1. Mezclar los ingredientes en un mortero de piedra, empezando por poner la galanga y los chiles secos hasta que estén molidos. Luego, agregar la hierba de lima, la sal, las cáscaras de lima kaffir, las flores de albahaca y la raíz de cilantro. Machacar los ingredientes hasta que estén molidos.
2. Poner la cebollas rojas, el ajo y las especias mixtas. Moler bien la mezcla. Luego agregar la pasta de camarones, machacar y dejar unos minutos.

Ingredientes para la sopa de Chu Chi

150 g	de la pasta de curry Chu Chi
120 g	de carne de pescado frito

4 g	de rizoma rallada
1 g	de hojas de lima kaffir ralladas
80 g	de azúcar de palma
121 g	de salsa de pescado
500 g	de leche de coco concentrada
1.25 l	de leche de coco
125 ml	de agua caliente

Sobre los ingredientes

Galanga. Pelar y cortar transversalmente. Usar la galanga que no sea ni demasiado joven (de color rosa) ni demasiado vieja (de color negro).

Chiles grandes secos. Cortar transversalmente y quitar algunas semillas. Ponerlos en el agua tibia para ablandarse. Secar bien antes de machacar. Se recomienda utilizar los chiles de color rojo, rectos, y no mohosos.

Chiles secos. Seleccionar la misma manera que los chiles grandes secos, no viejos y rectos.

Hierba de limón. Cortar transversalmente para machacarla fácilmente. Usar la hierba de limón que tiene el interior de color púrpura para que desprenda su aroma.

Cebollas rojas. Pelar y cortar antes de machacarla. Usar las cebollas pequeñas. No usar las grandes porque no tienen aroma y son demasiado zumosas.

Dientes de ajo. Usar los dientes pequeños que tiene aroma.

Cáscara de lima kaffir. Usar la verde.

Albahaca. Usar solo las flores y quitar las ramitas.

Raíces de cilantro. Lavar bien. Quitar la parte dura en el centro y machacarla. Rizoma. Lavar bien y con un cuchillo quitar su cáscara. Luego cortar transversalmente en pequeños trozos.

Elaboración:

1. Calentar la pasta ChuChi en la sartén, agregar la leche de coco sin diluir (Si la leche es muy espesa, agregar agua caliente antes de freír). Freír hasta que empiece a ponerse rojo.
2. Sazonar con la salsa de pescado y el azúcar de palma. Agregar otra porción de la leche de coco. Dejar cocinar a fuego lento hasta que empiece a hervir.
3. Freír el pescado frito con la salsa. Cuando esté cocido, añadir la rizoma rallada y las cáscaras de lima kaffir.
4. Colocar en un plato, y decorar con la rizoma rallada, las hojas de lima kaffir ralladas y los chiles rojos rallados antes de servir.



Pimientos secos grandes





Yam Nua Yang A-ngun (Ensalada de Ternera a la Parrilla con Uvas Picante y Agria)

Ingredientes para la pasta de chile para la ensalada

5 g de chiles rojos
10 g de dientes pequeños de ajo
20 g de ramas de menta
Un poco de zumo de limón

Preparar los ingredientes

Menta. Quitar las hojas de la menta de su rama. Usar solo las hojas y puntas bonitas. Dejarlas en remojo en agua fría. Cortar transversalmente la rama solo las partes suaves y de color púrpura oscuro.

Dientes de ajo. Pelar y lavar bien.

Los chiles rojos. Quitar su puntita y lavar bien.

Elaboración:

1. Machacar las ramas de la menta ralladas en un mortero. Luego, agregar el ajo y los chiles.
2. Cuando estén molidos los ingredientes, echar el zumo de limón sobre la ensalada para guardar su color verde.

Ingredientes para la ensalada

150 g de lomo de carne a la parrilla, cortado en trozos
40 g de uvas rojas cortadas por la mitad
30 g de pasta de chile para la ensalada

15 g de hierba de limón rallado
5 g de hojas de menta rallada
1 g de hojas de lima kaffir, rallado
20 g de salsa de pescado
20 g de zumo de limón
10 g de jarabe (receta abajo)

Elaboración:

Jarabe. Utilizar el azúcar y el agua en una proporción igual. Llevar a ebullición y remover bien a fuego lento.

Lomo de carne. Cortar en lonchas de 1/3 cm de grueso. Luego pasarlas a la parrilla hasta que estén hechas al gusto. Cortar en trozos. Se puede utilizar solomillo, dependiendo de las preferencias.

La hierba de limón. Quitar la cáscara y lavar bien. Quitar la base dura y cortar las hojas en tiras. Usar la hierba de limón fresca porque tiene más aroma.

Hojas de lima kaffir. Lavar y secar. Quitar el eje central de la hoja. Superponer 5-6 hojas y cortar en tiras finas largas, usar las hojas que no son demasiado

viejas o demasiado jóvenes.

Las uvas rojas. Cortar en 4 trozos. Se recomienda utilizar uvas sin semillas.

Elaboración:

1. Mezclar bien la salsa de pescado, el zumo de limón y la pasta de chile en un tazón grande. Luego agregar las rodajas de lomo y mezclar bien.
2. Añadir las hojas de menta, la hierba de limón, las hojas de lima kaffir y las uvas. Mezclar todo bien de nuevo.
3. Servir en un plato decorándolo con los ingredientes.



Uvas rojas





Gung Pad Prik Daeng

(Gambas con Chiles Rojos)

Ingredientes

- 4 gambas o langostinos tigre sin venas
 - 4-5 chiles rojos pequeños
 - 15 g de pimientos chile rojos largos picados
 - 20 g de dientes pequeños de ajo
 - 15 dientes de ajo en escabeche picados
 - 40 g de salsa de ostras
 - 30 g de salsa de pescado
 - 40 g de aceite de ostra
 - 25 g de azúcar de palma
 - ½ taza de caldo
 - 15 g de granos de pimienta verde
 - 1 hoja de lima kaffir rallada
- Hojas de albahaca al gusto

Sobre los ingredientes

Gambas o langostinos tigre Quitar las patas y cortar por la mitad y guardar su cáscara. Quitar su cabeza, lavar y dejarlos secar antes de saltear con los ingredientes. Freír los langostinos en aceite caliente hasta que estén cocidos.

Dientes de ajo. Comprar los dientes pequeños. Pélelos pero deje la última capa de piel para que desprendan su aroma.

Pimientos chile rojos largos.

Cortar por la mitad y picar

El ajo en escabeche. Quitar el eje duro y picar.

Chiles frescos pequeños. Lavar y picar en un mortero.

Hojas de lima kaffir. Lavar las hojas y secar. Quitar el eje en el centro de las hojas. Superponer 5-6 hojas y cortar en tiras largas finas. Usar las hojas que no son demasiado viejas o jóvenes.

Hojas de albahaca. Lavar bien y usar solo las hojas bonitas.

Elaboración:

1. Calentar el aceite en la sartén, agregar el ajo picado. Freír la cebolla hasta que esté dorada. Saltear las cabezas de los langostinos hasta que estén cocidas.
2. Agregar el ajo en escabeche picado. Revolver bien y sazonar con la salsa de pescado, el azúcar de palma, la salsa de ostras y el caldo. Probar si tiene el sabor a su gusto.
3. Saltear los granos de pimienta, la pasta de chile, los langostinos fritos, las hojas de albahaca y las hojas de lima kaffir antes de servir.



Pimienta verde





Consejo:

El jarabe delicioso de Bua Loy no es solo dulce, sino también un poco salado y tiene el aroma del coco. Los colores de Bua Loay son naturales. No usar los colorantes artificiales.

Bua Loy Sam Si

(Bolitas de harina de arroz glutinoso de tres colores)

Ingredientes para el jarabe

2	cocos	con su zumo y su carne
500 g		de leche de coco sin diluir
300 g		de leche de coco diluida
250 g		de azúcar blanca granulada
10 g		de sal

Elaboración:

1. Mezclar bien todos los ingredientes, menos el coco. Revolver constantemente hasta que el azúcar se disuelva. A continuación, llevar a ebullición, luego filtrarlo.
2. Añadir la carne de coco. Subir a fuego alto para calentar y reposar.

Ingredientes de Bua Loy (dividida en tres colores).

Harina de color verde.

½	taza	de harina de arroz glutinoso
¼	taza	de agua hervida
¼	taza	de colorante verde de las hojas de pandan

Elaboración:

1. Mezclar la harina de arroz glutinoso con el colorante verde de las hojas de pandan. Amasar bien.
2. Verter lentamente el agua hervida en la harina, suficiente para poder hacer bolitas.
3. Con la masa de la harina hacer bolitas. Luego poner las bolitas en un recipiente con la harina de arroz glutinoso para que no se peguen.

Harina de color amarillo

½	taza	de harina de arroz glutinoso
20	g	de calabaza cocida
⅛	taza	de agua hervida

Elaboración:

1. Mezclar la harina de arroz glutinoso con la calabaza. Amasar bien hasta formar una pasta uniforme.
2. Agregar el agua hervida sobre la harina. Amasar bien hasta formar una pasta uniforme. De la pasta, hacer bolitas del mismo tamaño que las verdes.

Harina blanca

½	taza	de harina glutinosa
½	cdta.	de harina de arroz glutinoso negro
¼	taza	de taro cocido
⅛	taza	de agua hervida

Elaboración:

1. Mezclar la harina con el taro cocido. Amasar bien hasta formar una pasta uniforme.
2. De la pasta, hacer bolitas.

Elaboración para Búa Loy

1. Después de terminar las bolitas, tamizarlas para quitar el exceso de la harina.
2. Llevar las bolitas a hervir hasta que floten en la superficie. Sacarlas con una cuchara y agregar el jarabe.
3. Servir caliente en una taza pequeña.

Sobre los ingredientes.

Coco. Elija el coco pandan para que el jarabe de Bua Loy tenga el aroma de pandan.

Pulpa de coco. Al separarse el agua de coco, cortar el coco en dos partes. Luego, con una cuchara sacar la pulpa y cortar en pequeños trozos.



De coco





Profesora Asistente Doctora Naruemon Nantaragsa

La Doctora Naruemon ha tenido una amplia experiencia como consultora y ponente en la industria alimentaria y ha producido muchos trabajos de investigación en este área. Ha participado en cursos de gestión de restaurantes para los dueños de restaurantes tailandeses, cursos de cocina tailandesa, cursos de cocina tailandesa para los cocineros profesionales, y es considerada como un personaje importante en la "Comida Tailandesa para el Mundo" la campaña bajo la supervisión del Ministerio de Comercio, el Ministerio de Cultura, el Departamento de Desarrollo de Competencias del Ministerio de Trabajo, el Ministerio de Relaciones Exteriores, así como de otros organismos estatales competentes. En la actualidad, es la Presidenta del Comité de Gestión de la Industria de Alimentos y Curso de Servicios en la Escuela de Artes Culinarias, Universidad de Suan Dusit Rajabhat.

Cita

"Si no lo intenta, nunca lo sabrá. Si no lo mira, nunca verá una comida destinada tanto a la vista como para el alma. Con este libro, usted podrá degustar sabores tailandeses y tocar la comida tailandesa con sus propias manos, pero si quiere tocar la atmósfera tailandesa, entonces me gustaría invitarle a venir y visitar Tailandia."





Consejo:

La carne de ternera se puede sustituir por otras carnes como el pollo, el cordero, el cerdo, etc.



Gaeng Massaman Nua (Curry de Ternera Massaman) (Recomendado por CNNGo)

Ingredientes para preparar el curry Massaman

300 g	de redondo superior de ternera
40 g	de pasta de curry Massaman (ver receta abajo)
100 g	de leche de coco sin diluir
300 g	de leche de coco diluida
250 g	de sopa de caldo
50 g	de cacahuates tostados
100 g	de patatas
100 g	de cebollas
30 g	de azúcar de palma
2 chda	de zumo de tamarindo
1 chda	de sal
3 g	de cardamomo
2 g	de hojas de cardamomo

Ingredientes para preparar la pasta de curry Massaman

100 g	de chiles secos
2 chda	de pimienta
½ taza	de cebollas rojas
4 chda	de semillas de cilantro tostados
¼ taza	de ajo picado

2 chda	de comino tostado molido
½ chda	de clavo tostado molido
½ chda	de cardamomo molido
½ chda	de canela tostada molido
2 chda	de galanga picada
½ taza	de hierba de limón picada
2 chda	de cascara de lima Kaffir picada
2 chda	de raíz de cilantro picada
4 chda	de sal
12 g	de macis (cáscara de a nuez moscada)
2 chda	de pasta de camarones

Elaboración de la pasta de curry Massaman

Machacar todos los ingredientes, mezclar todo bien. Luego, freír la mezcla en aceite hasta que desprenda su aroma.

Elaboración del curry Massaman

1. Subir la leche de coco a fuego lento. Poner la pasta de curry y rehogar hasta que el aroma se intensifique. Dividir la leche de coco en dos porciones, una

porción se usa para rehogar con la pasta de curry. Al hervir, poner la carne y agregar la otra porción de la leche de coco.

2. Poner la sopa de caldo. Al hervir, añadir el cardamomo, los cacahuates y las patatas. Hervir hasta que la carne esté tierna y las patatas cocidas. A continuación, sazonar con la sal, la pimienta, el azúcar de palma y el zumo de tamarindo.

3. Agregar la cebolla y cocinar a fuego lento hasta que la sopa se reduzca y se concentre antes de servir.



Patatas



Consejo:

La papaya debe ser rallada en tiras largas y delgadas porque así se absorben mejor los ingredientes al mezclarse. Se debe guardar la papaya rallada en el frigorífico para que se mantenga crujiente.



Som Tam

(Ensalada de Papaya tailandesa)

(Recomendado por CNNGo)

Ingredientes

200 g	de papaya verde en tiras
4 g	de ajo
3 g	de chiles frescos
40 g	de tomates
30 g	de judías verdes
2 chda	de cacahuete tostado
1 chda	de camarones secos
1 chda	de salsa de pescado
20 g	de azúcar de palma
1 ½ chda	de zumo de limón

Elaboración:

1. Machacar los chiles y el ajo. Añadir las judías, el azúcar de palma, la salsa de pescado, los camarones secos y el zumo de limón.
2. En un mortero, machacar suavemente la papaya y los tomates cortados por la mitad. Mezclar bien antes de servir con verduras frescas.



Papaya



Consejo:

Antes de cocinar el salm3n, debe estar congelado a temperaturas de entre 1-2 3C para guardar su frescura y por razones de seguridad alimentaria.



Pla Pla Salmon (Ensalada de Salmón tailandesa)

Ingredientes

250 g de salmón.
2 pimientos rojos
6 g de chile tailandés
60 g de cebolla
3 hierbas de limón
5 hojas de lima kafir
15 g de ajo picado
5 g de raíz de cilantro picado
30 g de zumo de limón
15 g de azúcar
30 g de salsa de pescado
Hojas de cilantro para decorar

Elaboración:

1. Limpiar el salmón y cortarlo en lonchas finas.
2. Mezclar bien el azúcar, la salsa de pescado, el zumo de limón. Revolver hasta que se disuelva. A continuación, añadir el ajo y la raíz de cilantro.
3. Mezclar el salmón con la salsa preparada. Agregar la cebolla, la hierba de limón y el chile. Mezclar todo bien.
4. Antes de servir, decorarlo con las paprikas rojas ralladas y las hojas de lima kafir ralladas, el cilantro y otras verduras al gusto.



Hierba de limón



Consejo

El sabor depende mucho de la sopa. Se puede añadir la lechuga para agregar un sabor más dulce.



Guay Tiew Sukhothai (Fideos al estilo Sukhothai)

Ingredientes para la sopa

- 1 litro de agua
- 1 kg de huesos de cerdo
- 10 g de raíz de cilantro
- 20 granos de pimienta negra
- 1 chda de sal

Elaboración de la sopa:

Poner todos los ingredientes en una olla y hervir a fuego medio durante 2 horas

Ingredientes para los fideos de Sukhothai

- 20 g de fideos pequeños
- 1 chda de rábano dulce picado
- 1 chda de camarones secos
- 1 chda de tofu, cortado en tiras
- 4 piezas de carne de cerdo
- 1 chda de carne de cerdo picada
- 3 piezas de albóndigas
- ½ chda de salsa de pescado
- 1 chda de cacahuets machacados
- ½ chda de azúcar
- ½ chda de pimienta

- ½ chda de hojas de repollo secas
- ½ chda de zumo de limón
- 1 chda de ajo frito
- 1 chda de judías verdes
- 1 chda de repollo
- 1 taza de brotes de soja

Elaboración:

- Hervir los fideos hasta que se ablanden. También hervir las judías verdes y el repollo (cortados en rodajas finas antes de hervir)
- Poner los fideos en un bol y sobre ellos las verduras hervidas. Agregar los brotes de soja y sazonar con la salsa de pescado, los cacahuets, el azúcar, la pimienta, el zumo de limón y las hojas secas de repollo, hasta obtener el sabor agridulce.
- Espolvorear con el rábano, los camarones secos, el tofu, la carne picada, la carne de cerdo rojo asado y agregar la sopa.
- Servir.



Judías verdes



Consejo:

Limpiar los camarones, quitándoles las cáscaras y la vena intestinal. Luego sumergirlos en agua hirviendo. Los camarones no deben estar demasiado cocidos porque la carne resultara dura.



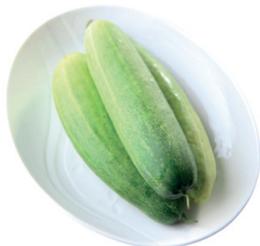
Yam Yai (Ensalada Tradicional Tailandesa)

Ingredientes

100 g	de pechuga de pollo cocida
100 g	de camarones frescos con cáscara
100 g	de hígado de cerdo
16 g	de setas escaldadas
30 g	de pepino en rodajas finas
40 g	de col china picada
4 g	de pimientos chile amarillos largos
8 g	de pimientos chile rojos en tiras finas
10 g	de hojas de cebolla picadas
8 g	de hojas de cilantro picadas
2 g	de raíz de cilantro
8 g	de tallo de apio
4 g	de ajo
10 g	de puerros fritos
3 chda	de zumo de limón
4 chda	de azúcar
3 chda	de salsa de pescado

Elaboración:

1. Mezclar los ingredientes en un plato. Espolvorear el ajo por encima de la pechuga de pollo y los camarones.
2. Machacar la raíz de cilantro y los chiles amarillos.
3. Cortar y picar el ajo.
4. Mezclar el azúcar y el vinagre y llevar al fuego. Agregar la mezcla preparada con el ajo, la raíz de cilantro y los chiles amarillos. Mezclar bien hasta que hierva. Dejar enfriar.
5. Poner el aderezo en una taza y agregar el zumo de limón. Espolvorear los chiles rojos en tiras finas. Servir con la ensalada preparada.



Pepino



Consejo:
*debe cocinar a fuego lento el tendón durante unos 20 minutos antes del lomo
para asegurar que todas partes de la carne estén tiernas a fondo.*



Tom Jiew Nua (Sopa de Ternera Tailandesa Picante)

Ingredientes

100 g	de lomo de carne
100 g	de carne de pata de res (espinilla)
100 g	de patatas
4	cebollas
10	chiles tailandeses frescos
5 g	de hojas de de albahaca tailandesa (dulce)
5 g	de hojas de albahaca
15 g	de zumo de tamarindo
10 g	de zumo de limón
15 g	de salsa de pescado

Elaboración:

1. Lavar bien la carne. Quitar la membrana y cortar en dados pequeños. En una olla, cocer a fuego lento.
2. Pelar las patatas cortadas en dados y lavar bien. Poner las patatas en la olla, cocer a fuego lento hasta que las patatas estén cocidas.
3. Agregar el zumo de tamarindo, la salsa de pescado, las cebollas y las hojas de albahaca. Retirar del fuego y agregar los chiles y el zumo de limón antes de servir.



Basilio



Consejo:

Se puede sustituir el pescado blanco por la caballa. Después de rallar la carne de pescado, debe amasarlo bien hasta tener una pasta pegajosa. También se puede utilizar la batidora.



Tod Man Pla (Pasteles de Pescado Frito)

Ingredientes para las tortas

200 g	de pescado blanco rallado
40 g	de pasta de curry rojo
1	huevo
6 g	de hojas de kaffir cortadas en tiras finas
¼ chdta	de sal
½ chda	de azúcar

Ingredientes para la salsa

60 g	de pepinos en rodajas finas
20 g	de cacahuete molido
4 g	de pimiento chile rojo machacado
½ taza	de azúcar
½ taza	de vinagre
½ chdta	de sal
Hojas de cilantro para decorar	

Elaboración de las tortas:

1. Amasar bien la carne de pescado hasta tener una pasta uniforme.
2. Mezclar bien el huevo, la sal, el azúcar y la pasta de curry rojo. Poner la pasta de pescado, mezclar bien hasta tener una pasta pegajosa. Luego agregar las hojas de kaffir y amasar bien.
3. Con la pasta formar unos pasteles redondos y blandos. Dorarlos en aceite caliente a fuego medio. Servir con la salsa.

Cómo preparar la salsa

1. Mezclar bien el azúcar, el vinagre y la sal y subir a fuego lento. Al hervir, agregar el pimiento rojo. Retirar del fuego al hervir y dejar enfriar.
2. Poner el pepino en un tazón. Verter la salsa y espolvorear con los cacahuetes molidos. Adornar con las hojas de cilantro antes servir junto con los pasteles.



Lima Kaffir



Consejo:

*Asar el pollo a la parrilla a fuego lento para que su interior se cocine.
Usar carbón en la parrilla le dará un aroma especial y mejor sabor.*



Gai Yang (Pollo Tailandés a la Parrilla)

Ingredientes

- 2 contramuslos de pollo (cadera y muslo juntos), 250 g
- 15 g de cúrcuma en polvo
- 15 g de jengibre
- 15 g de hierba de limón
- 15 g de raíz de cilantro
- 30 g de ajo
- 15 g de pimienta negra
- 10 g de azúcar o leche condensada
- 50 ml de salsa para condimentar (o caldo de pollo)

Elaboración:

1. Machacar el ajo, la raíz de cilantro, la pimienta negra, la hierba de limón y el jengibre.
2. Lavar las piezas de pollo y secarlas con papel de cocina absorbente.
3. Mezclar la leche condensada, la salsa, la cúrcuma. Amasar todo bien con el pollo y dejarlo por 15 minutos.
4. Llevar el pollo a la parrilla a fuego lento hasta que el pollo esté cocido y dorado antes de servir.



Cúrcuma



Consejo:

No debe hervir las castañas mucho tiempo para que no se desprenda la harina.



Tub Tim Grob (Castañas de Agua en Leche de Coco)

Ingredientes

150 g	de castañas de agua cortadas en cubitos
100 g	de jarabe de color rojo
80 g	de harina de tapioca
80 g	de azúcar blanca granulada
80 g	de agua
100 g	de leche de coco sin diluir
¼ chdta	de sal

Elaboración:

1. Para preparar el jarabe, mezclar el azúcar con el agua. Calentar hasta que hierva. Luego, retirar de fuego y dejarlo enfriar antes de poner en un recipiente con tapa.

2. Hervir a fuego lento la leche de coco, añadir la sal y mezclar bien. Al hervirse retirar de fuego y dejarlo enfriar.
3. Remojar las castañas en el jarabe rojo durante unos 5-7 minutos. Retirar las castañas del jarabe, escurrir y secar. A continuación, mezclar las castañas con la harina de tapioca hasta que esta se adhiera bien a ellas, cubriéndolas. Tamizar las castañas para quitar el exceso de harina.
4. Poner las castañas cubiertas de harina en agua hirviendo y sumergirlas en agua fría inmediatamente. Retirar y secarlas antes de poner el jarabe.
5. Servir en un bol, añadir unas gotas de leche de coco y hielo picado.



Castañas de agua



El Chef Dylan Jones

El Chef Dylan Jones comenzó su carrera en Australia antes de trasladarse a Londres para experimentar con la cocina tailandesa en Nahm. Durante su tiempo allí descubrió muchos ingredientes nuevos, sabores, técnicas culinarias y tradiciones que le fascinaron. Dylan se enamoró de la cocina de Tailandia y su cultura, aprovechando cada oportunidad para viajar a Tailandia y explorar nuevos ingredientes y sabores. Finalmente se trasladó a Bangkok, donde abrió el restaurante Bolan, aprendió el idioma y desde donde hoy en día sigue descubriendo más secretos de la comida tailandesa guardados dentro de los textos antiguos tailandeses."

Cita

" Para mí, la comida tailandesa es más que Pad Thai y Mussaman. Es diversa y audaz, y yo exhorto a todos a probar ofertas más potentes como Nam Prik Gapi (o condimento de chile de la pasta de camarones) que obviamente se consume con arroz como parte de una dieta equilibrada."





Consejo:

El sabor de Nam Tok es picante, salado, agrio con el aroma del arroz tostado.



Nam Tok

(Ensalada de cerdo a la parrilla picante con especias)

(Recomendado por CNNGo)

Ingredientes

- 120 g de carne de cerdo de buena calidad (lomo, por ejemplo)
- 5 cebollas rojas picadas
- 2 berenjenas cortadas por la mitad y en rodajas
- 2 chda de cilantro de hoja larga
- 3 chda de cilantro
- 2 tallos de cebollino finamente picados
- 3 chda de hojas de menta
- 1 chda de pimienta asado molido
- 1 chda de arroz tostado
- 2 chda de salsa de pescado
- El zumo de 4 limas

Sobre los ingredientes

El cerdo. Se debe utilizar el lomo o la cadera de cerdo

Berenjena. Para que la berenjena no se osurezca, cortar en trozos y dejarlos en remojo en agua salada por unos minutos.

Ingredientes para decorar

Arroz tostado / col / judías verdes chinas (snake beans) / pepino/ menta vietnamita

Elaboración:

1. Con la salsa de pescado y el pimienta chile asado molido, marinar la carne de cerdo durante un tiempo. Luego, llevar la carne a la parrilla a fuego medio hasta que este cocinada. Dejar reposar.
2. Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes en un tazón y dejar reposar.
3. Mezclar las cebollas rojas, la berenjena y otras hierbas en un tazón grande.
4. Cortar la carne de cerdo en trocitos. Añadir poco a poco la salsa, mezclar suavemente para no dañar las hierbas.
5. Servir en un plato. Espolvorear con el arroz tostado y decorar con las verduras y hierbas frescas como guarniciones, para reducir la intensidad del sabor picante de Nam Tok.



Hojas de cilantro



Consejo:

El sabor del curry es picante y salado, con el aroma de la pasta de curry y la leche de coco fresca.

Gaeng Khiao Wan (Curry verde de pollo) (Recomendado por CNNGo)



Ingredientes para la pasta de curry verde

- 7-10 pimientos chiles verdes
- 10 semillas de cilantro tostadas
- 5 semillas de comino tostadas
- 10 granos de pimienta blanca
- 1 piel de lima kaffir
- 2 raíces de cilantro
- 1 chda de galanga pelada y en rodajas finas
- 2 chda de hierba de limón picada
- 2 cm de cúrcuma pelada
- 2 chda de cebollas rojas peladas

Pasta de camarones al gusto

Una pizca de sal

Cómo hacer la pasta de curry verde

Machacar todos los ingredientes en un mortero, mezclar bien hasta formar una pasta uniforme.

Ingredientes para el curry verde

- 2 chda de la pasta de curry verde
- 2 terneros de pollo cortados en trozos
- 1 taza de leche de coco sin diluir
- 1 chda de salsa de pescado
- 1 taza de leche de coco diluida
- 1 taza de sopa de caldo

- 2 chda de berenjenas de guisante
- 8 rodajas finas de berenjena
- 2 chda de palmitos cortados en rodajas
- 4 hojas de lima kaffir, a quitando el tallo central de la hoja
- 2 pimientos chile rojos y verdes, sin semillas, cortados transversalmente en trozos de unos 3-4 cm de largo
- 2 chda de cúrcuma picada
- 2 chda de hojas de albahaca tailandesa

Cómo hacer el curry

1. En una olla, llevar a ebullición la leche de coco.
2. Añadir la pasta de curry verde, saltar a fuego medio hasta que desprenda el aroma de la pimienta. (Algunos textos dicen que el curry estará hecho cuando desprenda un aroma que hace estornudar).
3. Agregar la salsa de pescado y cocinar a fuego lento durante un tiempo antes de poner la leche de coco diluida. A continuación, agregar un poco de caldo de pollo y los trozos de pollo. Dejar cocer lentamente. Bajar el fuego para calentarlo.
4. Añadir la berenjena, las hojas de lima kaffir y los palmitos. Luego cocinar a fuego lento hasta que estén cocinados

pero no muy blandos. Finalmente, echar la cúrcuma, la pimienta y las hojas de albahaca. No dejar cocinar por mucho tiempo para no perder el color y la fragancia de la albahaca.



Berenjena quisante



Gaeng Hung lae Moo (Cerdo al curry y jengibre con ajo en escabeche al estilo del norte)

Pasta de curry

Una pizca de sal

- ½ taza de chile rojo grande seco, sin semillas, en rodajas finas, sumergidas en agua
- 5 semillas de comino tostado
- 10 semillas de cilantro tostadas
- 3 -5 vainas de cardamomo tailandés tostadas (usar sólo las semillas)
- 1 pieza de anís estrellado tostado
- 1-2 cm de corteza de Cassia tostada
- ¼ taza de hierba de limón en rodajas finas
- 1 cm de cúrcuma roja fresca (pelada)
- ¼ taza de jengibre fresco
- ⅓ taza de pequeños chalotes rojos tailandeses
- ¼ taza de ajo tailandés
- Gapi (pasta de camarones) de buena calidad al gusto

Para hacer la pasta, machacar todos los ingredientes juntos en un mortero, uno por uno (en el orden indicado) hasta obtener una pasta fina. Es importante obtener una pasta muy fina antes de añadir cada ingrediente con el fin de lograr un sabor y una textura bien proporcionada y uniforme. Esta receta puede preparar la pasta suficiente para 4 porciones de curry que se da a continuación.

Curry

- 200 g de tocino de cerdo cortado en cubos grandes de unos 2.5 x 2.5 cm
- 200 g de hombro de cerdo cortado en trozos de aproximadamente 2,5 x 2,5 cm
- 2 chda de grasa de cerdo
- ¼ taza de pasta de curry de Hung Lae

- ¼ taza de jengibre en rodajas finas
- 2 chda de ajo en escabeche (clavos individuales)
- ½ taza de chalotes tailandeses pelados
- 1 chda de azúcar de caña sin refinar
- 2-3 chda de azúcar de coco
- 2-3 chda de salsa de pescado
- Zumo de ajo en escabeche
- ⅓ taza de cacahuetes tostados
- ½-1 litro de agua o caldo de pollo

Antes de preparar el curry, colocar el tocino y el hombro de cerdo en una olla grande y cubrir con agua fría, llevar lo más rápidamente posible a ebullición y desechar el agua. Refrescar el cerdo y repetir el proceso una vez más. Escurrir y dejar de lado.

En una olla de fondo pesado, calentar la grasa de cerdo antes de añadir la pasta de curry. Sofreír a fuego medio hasta que la pasta suelte el aroma del jengibre antes de añadir la carne de cerdo dos veces blanqueada y continuar friendo hasta que la pasta esté cocida y la grasa comience a salir del tocino de cerdo. Tener cuidado al agitar para no romper la carne de cerdo demasiado.

La pasta está lista para ser sazonada cuando suelta el aroma de la especia seca. Para sazonar, agregar el azúcar y seguir removiendo, permitiendo que la especia llegue a ser muy intensa antes de añadir la salsa de pescado.

Ahora agregar el jengibre en rodajas y los chalotes y dejar que se doren ligeramente antes de cubrir con el caldo en torno a 2 cm por encima del cerdo, llevar a ebullición y añadir los dientes de ajo en escabeche (y los cacahuetes, si lo desea).

Dejar que se cocine a fuego lento hasta que el curry se haga muy grueso con una capa de aceite en la parte superior y la carne de cerdo esté bien cocida.

¡Pruébelo! Debe ser espeso y aromático de especias, ligeramente agrio del ajo y fragante de jengibre.



Cardamomo



Consejo:

Antes de cocinar, es importante saber la manera correcta de manejar la sartén. Esto es fácil, solo hay que colocarla a fuego alto durante unos 5 minutos hasta que la sartén está en rojo y luego verter el agua fría en la sartén.

Pad Cha Talay (Salteado de Mariscos Fritos con Chiles, Albahaca y Comino)

Ingredientes para la pasta

- 4 chiles pequeños frescos
- 1 chda de granos de pimienta verde frescos lavados.
- 6 dientes de ajo sin pelar
- 2 chda de galanga
- 3 raíces de cilantro lavadas

Elaboración:

Machacar todos los ingredientes en un mortero hasta formar una pasta homogénea. Dejar reposar.

Ingredientes para Pad Cha Talay

- 80 g de pescado fresco (piel de pescado (lubina o rape), cortada en rodajas de aproximadamente 1 cm. de grueso)
- 80 g de calamares lavados, cortados en trozos (los tentáculos y las alas de calamares se fríen para agregar el sabor)
- 3-5 camarones blancos pequeños sin cabeza la salsa de pescado al gusto
- ½ chdta de azúcar blanca granulada
- 1-2 chdta de chile asado en polvo
- 2 pimientos chile verdes y 2 pimientos chile rojos, sin semillas, cortados a lo largo

- 4 hojas de de lima kaffir cortadas por la mitad
 - 2 chda de galanga picada
 - 3 ramitas con semillas de pimienta negra cortadas aproximadamente 2 cm de largo
 - 1 puñado de hojas de albahaca
 - 1 puñado de hojas de comino
- Caldo
Aceite para saltear

Elaboración:

1. Calentar el aceite y saltear la pasta con los mariscos. Cuidado no quemar la pasta. Usar el fuego fuerte para que la sartén esté suficientemente caliente y los mariscos absorban el aroma de la pasta
2. Agregar un poco de caldo, la salsa de pescado y el chile en polvo asado. Si le gusta el sabor dulce, añadir un poco de azúcar. Sin embargo, en general, este plato no es dulce.
3. Agregar la galanga, las hojas de lima kaffir y el chile, revolver de nuevo durante unos minutos. Luego añadir las hojas de albahaca y las hojas de comino antes de servir.



Jengibre chino



Consejo:

El sabor de la pasta de semillas frescas de pimienta negra es picante, agrio y salado, con el aroma de la pimienta.

Nam Prik Prik Thai Orn

(Salsa de Chiles con Granos de Pimienta Verde Fresca, Pasta de Camarones y Pescado Seco)

Ingredientes

- 2 chda de manteca de cerdo
- 120 g de carne tocino cortada en trozos de aproximadamente 1 cm de grueso
- Pasta de pimientos chile con ajo (ver la receta abajo)
- Salsa de chile namhprik (ver la receta abajo)
- 2 chda de azúcar de palma
- 1-2 chda de salsa de pescado
- Un poco de caldo
- 2 chda de galanga
- 2 chda de semillas frescas de pimienta negra
- 6 chiles frescos ligeramente machacados
- 2 chda de mango verde rallado
- 1 chda de zumo de tamarindo
- Cáscara de naranja. Si no hay se puede utilizar el vinagre de mandarina

Ingredientes para la salsa de chile nam prik

- 2 raíces de cilantro
- 10 dientes de ajo tailandés sin pelar
- 10 dientes de ajo asados
- 15 cebollas rojas asadas
- 2 tamarindos frescos pelados
- 2-3 chda de pasta de camarones
- 1 chda de gambas secas
- 1-2 chda de pescado de río seco
- 10 pimientos chile pequeños frescos

- 10 pimientos chile medianos frescos
- 1-2 chda de granos de pimienta verde, lavada y escurrida
- Una pizca de sal

Elaboración:

En un mortero, machacar todos los ingredientes hasta formar una pasta de chile.

Ingredientes para pasta de pimientos chile con ajo

- 1 chda de ajo tailandés
- 5 pimientos chile rojas o verdes
- Sal

Elaboración:

En un mortero, machacar todos los ingredientes juntos.

Cómo hacer la pasta de granos de pimienta verde

1. En una olla con fondo grueso o una sartén de latón a fuego medio, freír la manteca antes de agregar la carne de cerdo con el tocino, y sofreír hasta que esté dorada.
2. Agregar la pasta de chile preparada y freír hasta que esté dorada. Luego echar la salsa de chile, revolver constantemente hasta que el pescado seco desprenda su aroma.
3. Sazonar con el azúcar de palma y la salsa de pescado. Poner un poco de caldo para que no se seque.
4. Poner frutas cítricas, chiles, semillas frescas de pimienta negra y la cáscara de naranja. Dejar por unos minutos para que se absorba el sabor agrio de las frutas. Terminar agregando el zumo de tamarindo.
5. Servir con arroz al vapor y otras guarniciones, por ejemplo, verduras hervidas, cerdo dulce, pescado a la plancha, huevos cocidos.



Pimienta verde



Consejo:

La salsa debería tener el sabor picante, agrio, salado y ligeramente dulce porque la berenjena a la parrilla es dulce por sí misma.

Yam Makhua Yao Gung Maenam Pao

(Ensalada de Berenjena a la Parrilla con Gambas de Río)

Ingredientes

- 1 gamba de río
- 2 berenjenas a la parrilla
- 1 huevo de pato
- 15-20 hojas de menta
- 15-20 hojas de cilantro
- 5-8 de cebollas rojas picadas
- 2 hojas de lima kaffir picadas

Nota

- Si no hay gambas se puede utilizar la langosta o el camarón tigre
- Si no hay la berenjena tailandesa, se puede utilizar la berenjena normal

Ingredientes para decorar

- 1 chda de arroz tostado
- 1 cda. de cerdo seco rallado
- 3 pimientos chile secos fritos

Ingredientes para la salsa

- 2-3 chda de zumo de limón
- 1 chdta de pimiento chile asado en polvo
- 2 chda de azúcar
- 3 chda de salsa de pescado

Elaboración:

1. Llevar a la berenjena a la parrilla hasta que su interior esté cocido y su piel de color negro. Dejar enfriar unos minutos, luego pelar la piel.
2. Cortar la gamba a lo largo. Quitar la vena intestinal y cocinar a la plancha hasta que la gamba esté medio cocida y reservar.
3. Para preparar la salsa, mezclar el azúcar, el zumo de limón, y la salsa de pescado. Después agregar los pimientos chile en polvo.
4. Mezclar todos los ingredientes con la salsa y el camarón (guardar la cabeza de camarón para decorar).
5. Servir en un plato, poniendo la cabeza de la gamba a un lado del plato y decorar con el huevo de pato cocido. Espolvorear con el cerdo seco, el arroz tostado, y los pimientos chile fritos.



Berenjena



Consejo:
Yok Manee debe tener el sabor dulce con el aroma de las hojas de pandan.

Yokmani

(Perlas de Tapioca infundidas de Pandanus)

Ingredientes para preparar el concentrado de pandan

100 g de hojas frescas de pandan
50 ml de agua

Elaboración:

1. Cortar las hojas de pandan y pasar a una licuadora. Verter agua en ella.
2. Licuar hasta que el agua y las hojas de pandan estén completamente integrados. A continuación, filtrar con un paño blanco de muselina y dejar reposar.

Ingredientes para preparar Yok Manee

¼ taza de tapiocas
45 ml de zumo concentrado de hojas de pandan
50 g de azúcar blanca granulada

1 hoja de pandan
1 coco joven fresco
Una pizca de sal

Elaboración:

1. Verter agua en una olla grande. Llevar las hojas de pandan atadas en un nudo a ebullición. Luego, añadir poco a poco las tapiocas. Hervir hasta que estén casi cocidas.
2. Filtrar y llevar las tapiocas a fuego lento, agregar el azúcar. Revolver constantemente hasta que el azúcar resulte pegajosa.
3. Añadir el zumo de las hojas de pandan hasta que tome un color verde brillante, pero tenga cuidado de no añadir demasiado zumo y que se haga muy líquido. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Para servir, retirar una chda de tapioca, luego ponerla en la pulpa de coco.



Hoja de Pandan



El Chef Chumpol Jangprai

El Chef Chumpol Jangprai nació en mayo de 1973 literalmente en la cocina del famoso restaurante tailandés de su familia "Sa Nguan See", que se estableció desde 1955 hasta hoy en 59/1 Wireless Road, Bangkok. Creciendo en el restaurante, comenzó a trabajar a tiempo completo en su cocina con tan solo 13 años de edad.

El Chef Chumpol trabajó como Chef principal en el restaurante de Blue Elephant en 1993 en Copenhague, Dinamarca. En 1994, fue promocionado a Asistente del Jefe de Cocina de Blue Elephant en Bruselas, Bélgica - el primer restaurante Blue Elephant del grupo, a donde se trasladó para ser el Chef Ejecutivo en 1995.

En el año 2000 fue nombrado para el puesto de Chef Corporativo del Grupo Blue Elephant en todo el mundo. En 2002 regresó a Bangkok con la apertura de la Escuela Culinaria y Restaurante de Blue Elephant, agregando el papel de Chef Ejecutivo a su cargo. Además, ha trabajado en la producción de productos de Blue Elephant como Gerente de Proyectos de la producción de pasta de curry y productos listos para comer de Blue Elephant.

El Chef Chumpol ha participado en numerosos seminarios y eventos como orador invitado en Tailandia, organizados por los sectores privados y gubernamentales, como el Seminario para el sector PYME para la Comida Tailandesa, y otros organizados por el Ministerio de Trabajo y de Salud Pública. También ha participado como profesor de cursos de cocina tailandesa en el extranjero y en Tailandia, como la ferias Thaife y ThaiMex desde 1993 hasta ahora. Asimismo ha actuado como presentador de varios programas de televisión, y entre los años 2004-2005 tuvo su propio programa, "Golden Hand Chef", todos los lunes por la tarde en Canal 5 y TGN (Thai Global Network).

El Chef Chumpol es el campeón del popular programa del Canal 5 tailandés 'Fanpantae Thai Food 2006' y escribe columnas en diversas revistas de comida. Fue nombrado "El Mejor Cocinero Joven en Bangkok" por la revista gourmet internacional "Saveur" en octubre de 2003 y mucho más





Consejo:

*Pad Thai es delicioso cuando desprende el olor quemado
Ei de huevo que esta frito en un lado levantado de la sartén.*



Pad Thai Gung

(Fideos fritos tailandeses con gambas)

(Recomendado por CNNGo)

Ingredientes

- 1 paquete pequeño de fideos
- ½ taza de brotes de soja
- 1 huevo
- 1 chda de cacahuates tostados molidos
- 1 chda de rábano dulce rallado
- ¼ taza de apio rallado
- ¼ taza de tofu cortado en dados
- 1 chda de camarones secos fritos
- ½ chda de ajo frito
- 2 chda de aceite vegetal para sofreír

Ingredientes para hacer la salsa

- 2 chda de zumo de limón
- 4 chda de azúcar
- 2 chda de zumo de tamarindo
- 2 chda de salsa de pescado
- ½ chda de pimienta

Elaboración:

1. Dejar los fideos en remojo en agua hasta que se ablanden, escurrir y reservar.
2. Llevar a fuego lento el azúcar, la salsa de pescado, el zumo de tamarindo, el zumo de limón y la pimienta hasta que la mezcla esté pegajosa, Dejar reposar.
3. Calentar el aceite y freír el ajo frito en una sartén hasta que desprenda su aroma. A continuación, agregar los camarones secos, el tofu y el rábano dulce y continuar rehogando hasta que desprendan su aroma.
4. Levantar un lado de la sartén, agregar el huevo y revolver para mezclar bien. Luego, añadir los fideos y la sopa y revolver hasta que la mezcla esté seca. Mezclar todo bien de nuevo y agregar la sopa, los brotes de soja y los cacahuates antes de servir.



Apio rallado

Consejos:

-La receta tradicional de la sopa Tom Yung Goong no lleva pasta de chile ni leche.- Para hacer la sopa, se pueden cocinar en agua hirviendo las cáscaras de las gambas o asarlas antes de hervir. Si no quiere que la sopa sea demasiada cremosa, no hay que saltear la cabeza de las gambas en aceite. En este caso, usar las gambas en su totalidad.

-Se puede congelar el zumo de limón para usarlo otras veces.

-El sabor característico de la sopa Tom Yum es agrio, salado y picante, con un aroma sutil de zumo de limón y pimientos chile. Las gambas deben tener un color opaco y el aceite en el que se frien no debe quemarse.





Tom Yam Gung

(Sopa de gambas agrio-picante)

(Recomendado por CNNGo)

Ingredientes

- 4 gambas de río
- 100 g de champiñones
- 1 hierba de limón
- 2 rodajas de galangal cortadas transversalmente
- 1 raíz de cilantro
- 3 hojas de lima kaffir
- 625 ml de caldo
- 10-15 pimientos chile ligeramente machacados
- 5 chda de salsa de pescado
- 5 chda de zumo de limón
- 1 rama de cilantro

Elaboración:

1. Lavar las gambas y quitar su cáscara, Separar la cáscara, la cabeza y el cuerpo
2. Llevar a ebullición las cáscaras y guardar la sopa de 625 ml.
3. Saltear las gambas con un poco de aceite y dejar reservar, y quitar la vena intestinal

4. Hervir el la sopa, agregar la galanga, la hierba de limón, y la raíz de cilantro.
5. Añadir los champiñones, las hojas de lima kaffir y las gambas.
Esperar hasta que estén cocidas las gambas y retirar del fuego.
6. Añadir los chiles frescos, la salsa de pescado y el zumo de limón, mezclar bien y espolvorear con el cilantro.



Hierba de limón



Consejo:

Se debería usar una parte de la piel de pato para freír. Se espolvorea la piel frita antes de servir. Se puede también agregar más el sabor con las hojas de lima kaffir fritas.

Larb Ped

(Pato picado picante)

Ingredientes

- ½ pato joven
- 1 chda de salsa de pescado fermentado hervida
- 3 chda de salsa de pescado
- ¼ taza de zumo de limón
- 2 chda de azúcar
- 3 chda de arroz tostado
- 2 chda de chiles asados en polvo
- ¼ taza de cebolla roja, en rodajas
- 2 chda de cilantro largo picado
- 2 chda de cebollino picado
- 2 chda de hojas de cilantro picadas
- 1 cda. de hojas de lima kaffir, picadas
- 5 rodajas de galangal
- 1 hierba de limón, cortada en trozos
- 3 hojas de lima kaffir

Elaboración:

1. Poner en el agua hirviendo la hierba de limón, la galangal, hojas de lima kaffir y el pato hasta que este cocido. Sacar el pato de la olla y quitar la piel, y cortar en trocitos (No hervir el pato por mucho tiempo porque su piel se deshará y quedará muy húmedo)
2. Cortar la carne de pato en trocitos y picarlos. Agregar la galangal y la piel del pato y llevar al fuego. Sofreír hasta que el pato este cocido completamente. Retirar del fuego.
3. Sazonar con la salsa de pescado, el pescado fermentado, el zumo de limón y el azúcar. Aprobar el sabor.
4. Mezclar el plato con el arroz tostado, la pimienta, y la salsa. Agregar la cebolla, la menta, el perejil y las hojas de cebolla, el cilantro y las hojas lima kaffir, y mezclar bien de nuevo. Servir con las verduras frescas.



Limón





Consejo:

Remojar los fideos de arroz antes de freír en agua caliente. Si se utiliza el agua fría, se rompen los fideos al mezclarlos. El sabor de los fideos fritos debe tener un sabor agridulce y salado.

Mi Grob Chao Wang

(Fideos Fritos en salsa Agridulce)

Ingredientes

- 1 paquete pequeño de fideos de arroz secos
- 50 g de carne de cerdo, cortado en dados pequeños
- 2 gambas, cortadas en dados pequeños
- ½ taza de rebanadas de tofu
- ¼ taza de cebollinos de cortados en pedazos
- 2 chda de ajos en escabeche
- 1 taza de brotes de soja
- 1 taza de piel de naranja
- 1 chda de cebollas rojas picadas
- 1 chda de ajo picado
- 1 chda de vinagre de arroz (o normal si no se encuentra)
- ½ taza de agua
- Aceite de palma para freír
- Pimientos rojos chile cortados a la juliana
- Apio y hojas de cilantro para decorar

Ingredientes para la salsa

- 2 chda de azúcar de palma
- 1 chda de azúcar
- 2 chda de salsa de pescado

- 2 chda de zumo de limón
- 2 chda de zumo de tamarindo
- 1 chda de zumo de mandarina (o naranja en su defecto)
- 2 chda de aceite aceite de soja (o vegetal) para sofreír

Elaboración:

1. Sumergir los fideos en agua caliente durante unos 5 minutos y a continuación escurrir el agua. Mezclar ½ taza de agua con el vinagre
2. Secar los fideos y regarlos con vinagre. Dejar secar de nuevo durante 10-15 minutos
3. Preparar la salsa. En Primer lugar, pelar las cebollas rojas y el ajo. Lavar y picar bien.
4. Cortar el cerdo, los camarones y el tofu en dados pequeños. Luego freír en aceite hasta que estén dorados y crujientes.
5. Calentar el aceite en el wok, añadir las cebollas y el ajo picado durante unos segundos hasta que desprendan su aroma y estén dorados, agregar el cerdo,

los camarones y el tofu. Revolver bien.
6. Sazonar al gusto añadiendo azúcar a la sartén. Revolver hasta que se disuelva, luego agregar el zumo de tamarindo, el zumo de limón, el azúcar y la salsa de pescado. El sabor de la salsa debería ser agridulce.

7. Sacar el zumo de la naranja y ponerlo en una sartén. Colocar en una taza y dejar reposar. Utilizar la cáscara de naranja cortada en finas líneas para espolvorear los fideos.

8. Calentar bastante aceite en el wok, freír un puñado de fideos hasta que se inflen y se separen. Luego ponerlos en una olla tapada. Repetir lo mismo hasta terminar todos los fideos



Ajo en escabeche



Consejo:

Se debe probar el sabor del zumo de tamarindo para asegurarse que tiene un sabor agrio. El plato debe tener un sabor final dulce, ácido y salado.

Gung Pad Nam Makham Met Mamuang Himmaphan

(Gambas con salsa de tamarindo y
anacardos)



Tamarindo

Ingredientes

700-800 g de gambas de río
10 g de anacardos
½ taza de cebolla picada
2 chda de pimientos chile secos
2 chda de cebolla frita
½ taza de azúcar de palma
2 chdta de sal
½ taza de zumo de tamarindo
1 taza de aceite vegetal
½ taza de agua.
Hojas de cilantro para decorar

Elaboración:

1. Lavar las gambas quitando la cáscara. No quitar su cabeza y cola. Quitar la vena intestinal y lavar bien.
2. Calentar el aceite a fuego medio, freír los anacardos hasta que estén dorados, sacarlos, escurrir bien y dejar reposar.
3. Calentar el aceite a fuego medio, freír la cebolla hasta que esté dorada. Luego, agregar las gambas, remover bien, añadir un poco de agua y continuar salteando hasta que las gambas estén cocidas. Agregar el zumo de tamarindo, los pimientos chile secos fritos, y sazonar con azúcar de palma y sal. Revolver hasta que las gambas se cocinan. Añadir los anacardos y mezclar bien de nuevo hasta que se quede un poco de agua, retirar del fuego.
4. Espolvorear con la cebolla frita y hojas de cilantro antes de servir.





Consejo:
Para mejorar el sabor de este plato, puede usar vinagre balsámico en lugar de vinagre normal.

Pla Sam Rod

(Pescado frito con Salsa Agridulce)

Ingredientes

- 1 Mero o pescado blanco
 - 1 pimiento chile rojo o amarillo
 - 2 chda de salsa de pescado
 - 1 chda de azúcar de palma
 - 1 chda de azúcar
 - 1 chda de vinagre
 - 2 chda de Piña
 - 2 chda de zumo de tamarindo
 - 1 chdta de raíz de cilantro machacada
 - ½ chda de ajo frito
 - 2 chda de harina
 - 2 chda de aceite para sofreír
- El aceite de palma para freír el pescado
Ramitas de cilantro y pimiento chile rojo rallado para decorar el pescado

Elaboración:

1. Lavar el pescado y escurrir. Abrir los dos lados del pescado con un cuchillo, luego amasarlo con la harina. Freír en el aceite caliente a fuego medio-fuerte. Cuidado de no llevar a fuego demasiado lento o demasiado fuerte porque el fuego lento hace que la carne del pescado se quede pegajosa y absorbe el aceite, mientras el fuego demasiado fuerte hace que el interior de la carne no este bien cocinado.
2. Sofreír con el aceite caliente la raíz de cilantro, el ajo y la pimienta hasta que desprendan su aroma.
3. Sazonar con el zumo de tamarindo la piña, el vinagre, la salsa de pescado y el azúcar de palma. Dejar cocinar a fuego medio. Debe tener los sabores dulce, agrio y salado.
4. Rociar la salsa sobre el pescado, decorar con rodajas de pimiento chile rojo y una rama de cilantro antes de servir.



Pimientos largos





Consejo:

No utilice la piña zumosa. Si se desea preparar para una dieta vegetariana, se puede sustituir cerdo por el rábano dulce.

Ma Ho

(Caballos Galopantes)

Ingredientes

- 1 taza de carne de cerdo molida
 - ½ taza de gambas frescas picadas
 - 1 piña (amarga y dulce)
 - 1 ½ cdta de sal
 - 150 g de azúcar de palma
 - ¼ taza de cacahuates machacados suavemente
 - 3 chda de aceite para sofreír
 - 1 chda de pimienta, ajo y raíz de cilantro picada
- Pimiento chile rojo, cortado en tiras, para decorar
- Hojas de cilantro frescas para decorar

Elaboración:

1. Mezclar y cocinar bien la carne de cerdo picada y las gambas picadas. Apartar del fuego y reservar.
2. Sofreír en la sartén con el aceite de soja el ajo machacado, el nabo en conserva, las raíces de cilantro y los granos de pimienta, hasta que desprendan su aroma. Añadir entonces el azúcar de palma y la sal. Mantener al fuego hasta que la mezcla espese.
3. Añadir la carne de cerdo y las gambas preparadas, y revolver para mezclar bien. El sabor debería ser salado y dulce y tener el fragante aroma de la pimienta, el ajo y la raíz de cilantro. Dejar que se enfríe.
4. Pelar la piña, quitando sus ojos y el eje central y cortar en trozos de aproximadamente 1.5 cms.
5. Para servir, poner cada trozo de piña en un plato. Hacer bolas de la carne de cerdo y ponerlas sobre cada trozo de piña. Decorar con las hojas de cilantro y rodajas de pimiento chile rojo antes de servir.



Cacahuates





Consejo:

Si se utiliza una bandeja de horno, cortar en trozos cuadrados antes de servir.

Kanom Maw Gaeng

(Judías dulces al horno con flan de coco)

Ingredientes (Para 2 personas)

- 250 g de judías verdes (taros o semillas de loto blanco)
- 4 tazas de agua
- 1 taza de leche de coco concentrada
- 250 g de azúcar de palma
- ¼ chdta de sal
- 3 huevos de pato
- 3 cebollas rojas picadas
- 3 hojas de pandan

Elaboración:

1. Freír las cebollas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes (Para no quemarlas utilice el fuego bajo)
2. Pelar las judías verdes y ponerlas en remojo de agua fría. A continuación, cocinar al vapor hasta que estén cocidas. Si usa los taros, pelarlos, cocerlos al vapor y luego cortarlos en pedazos pequeños.

3. En un tazón mediano, mezclar los huevos, el azúcar de palma y la sal y utilizar las hojas de pandan para batir la mezcla. Cuando se disuelva el azúcar, agregar la leche de coco, continuar batiendo y filtrar con un paño blanco para eliminar las impurezas.
4. Anadir las judías verdes o taros en la mezcla que se ha filtrado. Luego, agregar el aceite que se queda después de freír las cebollas (aproximadamente 2 chdas) Remover bien hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
5. Llevar la mezcla al fuego medio en una cacerola de latón (o en una sartén de teflón), remover hasta que la mezcla comience a espesar suficientemente. Si se remueve demasiado tiempo, después de ponerlo al horno no quedará bonito.
6. Llevar la mezcla al horno en una bandeja con la forma deseada, utilizando la temperatura de 180 grados centígrados (360 grados F) durante unos 30-40 minutos, luego espolvorear con las cebollas fritas y dejar en el horno durante unos 5 minutos más.



Judías





Globalización, democratización e información y tecnología de la comunicación avanzadas han facultado a la gente en el mundo de hoy a que puedan jugar un rol creciente en los procesos políticos, económicos y sociales de la toma de la decisión, tanto nacional como internacionalmente. A través de los instrumentos apolíticos, como por ejemplo, artes, cultura y programas educativos de intercambio, la diplomacia pública es considerada como un medio eficaz y discreto para ganar el acceso al público extranjero, incluso a los grupos de interés y a los líderes de opinión, y para promover el entendimiento de pueblo a pueblo. Reconociendo la tendencia global actual y el rol importante y creciente de la diplomacia pública, la Fundación de Tailandia, como un agente no gubernamental e independiente, fue, por lo tanto, fundada en 2007 con el apoyo del Ministerio de Asuntos Exteriores del Reino de Tailandia.

Objetivos

Los objetivos fundamentales de la Fundación son los siguientes:

- Promover el mayor entendimiento de Tailandia en la comunidad internacional y hacer que el público extranjero, tanto en Tailandia como fuera, tenga la percepción correcta de Tailandia.
- Promover y reforzar la imagen positiva de Tailandia en todos los aspectos potenciales que tiene Tailandia para ganar el reconocimiento más profundo del público extranjero.
- Animar el público y a los sectores privados para que cooperen estrechamente con la Fundación al conseguir los objetivos dichos arriba.

Actividades

Para lograr los objetivos mencionados antes, la Fundación perseguirá las siguientes actividades:

- Difundir “El Arte de Vivir Tailandés,” por ejemplo, artes, cultura y formas de vida, al público extranjero.
- Convocar y contribuir a varios programas internacionales de intercambio, relacionados con los artes, la cultura y la educación.
- Difundir el conocimiento y ampliar la buena comprensión respecto a los artes y la cultura tailandeses a través de los medios extranjeros.
- Establecer oficinas en el extranjero para perseguir las actividades mencionadas arriba.
- Lanzar programas necesarios para cumplir la misión de la Fundación.





Ministry of Foreign Affairs



มูลนิธิไทย

THAILAND FOUNDATION