



Todos pueden cocinar

Thai



INTRODUCCION

- La cocina tailandesa ha ido ganando popularidad a nivel mundial. Su originalidad reside en la armonía de sabores. Cada plato tailandés es una mezcla única de picante, dulce, salado y ácido, gracias al uso de una gran variedad de hierbas y especias. Hierba de limón, salsa de pescado, cilantro, albahaca, ajo, galanga y la leche de coco se combinan para hacer una experiencia culinaria inolvidable.



- Esta fusión de sabores refleja la larga historia del país como una encrucijada de culturas, tradiciones y pueblos. La cocina tailandesa incorpora una gran influencia de China, India, y todas las culturas del sudeste asiático, e incluso las cocinas que vienen de lugares tan lejanos como Persia y Portugal, armoniosamente combinados dentro de algo único tailandés.

- El arroz jazmín o Hom Mali es el alimento básico de la cocina tailandesa. Con su delicado aroma y textura, el arroz jazmín es la mejor compañía para los platillos de sabor y aroma intensos.

- Lo que no puede faltar en las mesas tailandesas son los frutos ya que Tailandia tiene una gran variedad de exóticas y deliciosas frutas como el mangostán, durián, longan, lichi y rambután. Saborearlas promete ser una aventura!

- La comida tailandesa es también conveniente para los vegetarianos y para las personas que gustan de cuidar su salud, gracias a sus ingredientes bajos en calorías y un uso abundante de verduras frescas y hierbas. Muchos platos tailandeses famosos como Pad Thai y Tom Yam pueden ser fácilmente adaptados al estilo vegetariano sin comprometer el sabor.

- La comida tailandesa no sólo sabe bien, sino también se ve hermosa, con sus intrincadas cavidades y decoraciones creativas. El tallado de frutas y verduras es una forma antigua de arte que refleja claramente el fuerte énfasis que los tailandeses ponen en el refinamiento, elegancia y atención a los detalles.

Thai Select



Encontrar el logotipo “**Thai Select**” en un restaurante tailandés significa que puede tener la certeza de que al menos un 60 por ciento de su menú está compuesto por auténticos platillos tailandeses y son preparados con los mismos métodos de cocina que en Tailandia. Esto garantiza también que muchos de sus productos provienen de Tailandia. La certificación es otorgada por parte del Departamento de Promoción de Comercio Internacional, Ministerio de Comercio de Tailandia.

Es hora de poner manos a la obra! Le deseamos un exquisito y exótico viaje por la cocina tailandesa, ya sea como chef o como comensal de algún restaurante con garantía “**Thai Select**”.

Buen Provecho!

SALSAS: Tres salsas básicas para empezar tu cocina tailandesa

1. Salsa de Pescado (Fish sauce o "Nam Pla"): es una salsa hecha a base de pescado y es la encargada de darle sabor salado a los alimentos.



2. Salsa de Soya Clara (Light Soy Sauce): es un fino, líquido marrón y salado. Es un buen sazonzador y condimentador para todo uso. Cabe destacar que la salsa de soya clara usada en la cocina tailandesa es diferente de la salsa de soya japonesa (Kikkoman) o salsa de soya coreana.



3. Salsa de Ostras (Oyster Sauce): es una salsa espesa, de color marrón con un sabor dulce, salado y terroso. Se utiliza para freír o para marinar.

INGREDIENTES:

Ajo: El sabor de ésta hortaliza es fuerte y ligeramente picante, se combina con casi todos los platillos tailandeses y proporciona un olor y sabor característico en la comida.



Arroz Jazmín: Es un arroz aromático, cuya cosecha se obtiene solo una vez al año. Se utiliza para acompañar casi todos los platillos y es preparado al vapor.



Chalote: Es una verdura similar a la cebolla pero con un tamaño más pequeño y un sabor más dulce y suave.



Chile Serrano: Este tipo de chile, es el favorito de la comida tailandesa y el más usado para dar el sabor deseado a los platillos.



Curry: Los curry pueden ser verdes, amarillos o rojos y son preparados con base a muchas hierbas y especias. Para facilitar la preparación, se puede encontrar la base del curry en sus diferentes tipos ya preparada en supermercados.



Fideos de Soya: También llamados Fideos vermicelli, están preparados a base de soya y cuando se cocen, adquieren un color transparente.



Galanga: Es una raíz muy parecida al jengibre con un sabor aromático y picante que por su olor es el ingrediente perfecto para condimentar.



Hongo Shiitake seco: Es una seta comestible proveniente de Asia del Este que proporciona un aroma característico a los platillos y se distingue por sus propiedades medicinales.



Hoja de Limón Kaffir: Este ingrediente es el responsable del característico aroma a lima limón de la cocina tailandesa. Sus hojas crecen en par y tiene forma parecida a la de un ocho. Ésta puede ser sustituida por hoja de naranja.



Leche de Coco: Se usa para ser combinado con curry, en sopas, entradas, postres y una gran variedad de platillos. Es importante no confundir éste producto con la crema de coco, ya que es una consistencia diferente y debe utilizarse la leche de coco oriental para obtener el resultado esperado.



Raíz de Cilantro Molida: Para obtenerla, se puede moler la raíz del cilantro en el molcajete hasta obtener una pasta la cual es usada en muchos platillos tailandeses.



Té Limón: Es una planta de sabor cítrico y es usada comúnmente en sopas, currys, etc.



Tallarín de Arroz: Son tallarines hechos a base de arroz y su consistencia es diferente a los tallarines comunes. Para su cocción, es necesario remojarlos primero en agua fría durante 20 minutos.



Sazonadores: Los aderezos en la comida tailandesa facilitan mucho la preparación a los cocineros novatos. Podemos encontrar gran cantidad de ellos en supermercados asiáticos de México, tal es el caso del aderezo para Sa Te, Tom Yam Gung, Tom Kha Gai, Massaman, etc.

Dónde encontrar ingredientes tailandeses?

Más y más productos tailandeses y asiáticos están disponibles en los supermercados comunes, en la sección internacional. Se pueden adquirir fácilmente en un supermercado oriental en La Colonia Roma Norte, Zona Rosa o el mercado de San Juan, los cuales ofrecerán una selección más amplia de productos asiáticos.

Para el cocinero con poco tiempo o aquellos que son nuevos en la cocina tailandesa, muchos aderezos y pastas de curry pueden ser una buena opción, para obtener resultados rápidos y deliciosos! Pronto se dará cuenta de que la comida tailandesa no es tan difícil como usted piensa!

ÍNDICE.

1. Sa Te - Brochetas de Pollo (o Cerdo) con Salsa de Cacahuete.....	8
2. Yam Woon Sen - Ensalada de Fideos Vermicelli.....	10
3. Pad Thai Gung - Tallarines Fritos con Camarones al Estilo Tailandés.....	12
4. Tom Yam Gung - Sopa de Camarón Picante y Agria.....	14
5. Gaeng Kiew Wan Gai - Pollo en Curry Verde.....	16
6. Tom Kha Gai - Sopa de Pollo y Galanga en Leche de Coco.....	18
7. Massaman Gai - Curry Massaman de Pollo y Papas.....	20
8. Kao Phad Supparod - Arroz Frito con Piña.....	22
9. Glui Buat Chi - Plátanos Cocidos en Leche de Coco.....	24
10. Tub Tim Krob - Castañas de Agua en Leche de Coco.....	26

Copy Right:

El contenido de éste libro puede ser utilizado y reproducido por el público en general, siempre y cuando no sea para un fin comercial.



Sa Te

Brochetas de Pollo con Salsa de Cacahuete

Ingredientes

- 700 gramos de pechuga de pollo o cerdo
- $\frac{1}{4}$ cucharada cafetera de pimienta
- $\frac{1}{4}$ cucharada cafetera de polvo de raíz de cúrcuma
- $\frac{1}{2}$ cucharada de curry en polvo
- 3 rebanadas de galanga
- $\frac{1}{2}$ cucharada soperas de té limón finamente picado
- 1 cucharada de sal
- 5 dientes de ajo
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- Palillos de Madera para brochetas

Preparación

1. Rebane las pechugas de pollo finamente a un ancho aproximado de una pulgada y media.
2. Muela todo junto o licúe las semillas de cilantro, comino, pimienta, cúrcuma, polvo de curry, galanga, té limón, sal y ajo en la licuadora.
3. Vacíe los ingredientes molidos en la leche de coco, agregue el azúcar y el aceite vegetal y nuevamente mezcle todos los ingredientes.
4. Agregue las rebanadas de pollo y déjelas marinar durante dos horas.
5. Ensarte las piezas de pollo en los palillos para brochetas y posteriormente asar a la parrilla o en el horno.

Tips: 1. Para ahorrarse algunos pasos, puede adquirir la base de Sa Te en centros comerciales o tiendas orientales.

2. Al asar hay que aplicar leche de coco a la carne.

Ensalada de Fideos Vermiceli

Ingredientes

- 60 gramos de fideos vermicelli secos
- 1 pechuga de pollo molida
- 1 chile fresco (rojo o verde), cortado
- 3 cucharadas soperas de jugo de limón
- 2 cucharadas soperas de salsa de pescado
- 1 cucharada soperas de azúcar
- 1 cebolla morada picada
- 180 gramos de camarón cocido
- 1 lechuga con las hojas separadas
- hojas de cilantro
- pimienta

Preparación

1. Remojar previamente los fideos durante 15 minutos.
2. Agregue los fideos vermicelli a una olla grande de agua hirviendo. Reduzca a fuego medio, cocine durante 5 minutos o hasta que los fideos se vean rellenos y transparentes. Enjuague en un colador con agua fría y escurra. Corte los fideos en partes de 3 o 4 pulgadas.
2. Vierta aceite en un wok o sartén caliente. Cocine el pollo molido y sazone con pimienta y salsa de pescado.
3. Mezcle el chile con el jugo de limón, salsa de pescado, azúcar, la cebolla morada picada y el cilantro. Vierta sobre los fideos y mezcle bien. Agregue el pollo, el camarón y mezcle bien. Sirva encima de las hojas de lechuga. Puede dorarlo en hierba buena.



Yam Woon Sen

Tallarines Fritos con Camarones al Estilo Tailandés

Ingredientes

- 100 gramos de tallarines delgados
- 4 camarones
- 1 huevo
- 1/2 taza de Tofu rebanado en trozos pequeños
- 1 taza de germen de soya
- 1/3 de taza de cebolletas picadas a largos de pulgada y media
- 1 limón
- 2 cucharadas de cacahuates tostados y molidos
- 1 cucharada cafetera de chile rojo seco molido
- aceite vegetal

Para salsa Pad Thai

- 1 cucharada de piloncillo o azúcar
- 1 cucharada de concentrado de tamarindo
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharada cafetera de ajo picado
- 1 cucharada cafetera de chalote o cebolla picada

Preparación

1. Remoje los tallarines en agua hasta que se ablanden.
2. Para preparar la salsa Pad Thai, caliente en una sartén una cucharada del aceite vegetal. Fría el ajo y el chalote hasta que se doren. Añada piloncillo, salsa de pescado, concentrado de tamarindo, y mezcle hasta que el piloncillo se funda.
3. Caliente otra cucharada de aceite. Fría los camarones hasta que se cocinen bien. Revuelva el huevo en el sartén. Agregue tallarines y salsa Pad Thai ya preparada. Añada cebolleta y germen de soya. Mezcle bien todos los ingredientes.
4. Sirva acompañando con cacahuates, germen de soya fresco y un limón partido.

- Tips:**
1. Para ahorrarse algunos pasos, puede adquirir la base de Pad Thai en supermercados y tiendas orientales.
 2. Si tiene prisa, se pueden remojar los tallarines en agua tibia. Pero, no los hierva, porque serían demasiados blandos.
 3. Para obtener el concentrado de tamarindo, remoje una porción de tamarindo seco con 3-3.5 vasos de agua hasta que se ablanden, y exprimalos.
 4. Si los tallarines están duros añada un poco de agua.

Pad Thai Gung

Sopa de Camarón Picante y Agria

Ingredientes

- 3 tazas de agua o caldo de pollo ligero
- 250 gramos de camarones sin cáscara y desvenados
- 5 hojas de limón kaffir (opcional)
- 3 rebanadas delgadas de galanga fresca o seca
- 1/2 taza de salsa de pescado
- 2 tallos de té limón partidos en trozos de 2.5 centímetros de largo
- 2 cebollas verdes rebanadas o chalotes
- 5 chiles verdes picantes picados en trozos pequeños
- 1/4 taza de champiñones rebanados
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 cucharada cafetera de pasta de chile asado (opcional)
- 1 cucharada sopera de hojas de cilantro picadas

Preparación

1. Ponga el caldo a calentar a fuego medio hasta que hierva.
2. Agregue el ajo, las hojas de limón kaffir, galanga, salsa de pescado, té limón, las cebollas verdes o chalotes, luego los champiñones y los chiles.
3. Cocine a fuego lento durante 2 minutos; agregue los camarones y vuelva a calentar hasta que hierva.
4. Cocine hasta que los camarones se tornen rosados, opacos y firmes pero no por más de un minuto. Cuando los camarones estén cocidos, retire la cazuela del fuego.
5. Añada el jugo de limón y los chiles. Sirva el Tom Yam Kung en un tazón adornándolo con hojas de cilantro.

Tips:

1. Se puede agregar leche evaporada para hacer la sopa más espesa.
2. La salsa de pescado es más aromática cuando se añade en la sopa hirviendo.
3. El jugo de limón es más aromático cuando se añade después de retirar la sopa del fuego.

Tom Yam Gung

Pollo en Curry Verde

Ingredientes

- 300 gramos de leche de coco
- 350 gramos de pechuga de pollo (o res, o camarones) cortada en trozos
- 100 gramos de berenjenas cortadas en trozos
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasta de curry verde (Gaeng Kiew Wan)
- $\frac{1}{4}$ de taza de hojas de albahaca
- $\frac{1}{2}$ de taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas soperas de piloncillo o azúcar
- 3 cucharadas soperas de salsa de pescado
- 4 hojas de lima kaffir (opcional)

Preparación

1. Caliente $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco en una sartén a fuego lento hasta que hierva (3-5 minutos). Añada pasta de curry verde y remuévala hasta que esté disuelta.
2. Ponga todo en otra cazuela grande. Agregue la carne y fríala a fuego medio por 2 minutos. Sazone con salsa de pescado y azúcar, siga revolviendo por otro minuto. Añada berenjenas, el resto de leche de coco, y caldo de pollo. Hierva hasta que la carne esté cocida y las berenjenas sean blandas.
3. Eche hojas de lima kaffir y hojas de albahaca. Sirva en un tazón.

Tips:

1. La pasta de curry verde se puede adquirir en supermercados o tiendas orientales.
2. Para evitar que las berenjenas se pongan negras, póngalas en la cazuela sólo cuando el curry esté hirviendo.

Gaeng Kiew Wan Gai

Sopa de Pollo y Galanga en Leche de Coco

Ingredientes

- 6 tazas de leche de coco (500 ml)
- 6 rebanadas delgadas de galanga tierna
- 2 tallos de té limón
- 250 gramos de pechuga de pollo deshuesada y rebanada
- 5 cucharadas soperas de salsa de pescado
- 2 cucharadas cafeteras de azúcar
- 1/2 taza de jugo de limón (125 ml.)
- 1 cucharada cafetera de pasta de chile negro
- cilantro
- 5 chiles verdes machacados

Preparación

1. Combine la mitad de la leche de coco con la galanga, té limón en una olla grande y caliente hasta que hierva.
2. Agregue el pollo, la salsa de pescado y el azúcar y cocine a fuego lento durante 4 minutos o hasta que el pollo esté cocido, después agregue el resto de la leche de coco y caliente hasta que hierva.
3. Retire la cazuela del fuego y añada el jugo de limón.
4. Para adornar, use las hojas de cilantro y los chiles machacados.

Tips:

1. Mantenga a fuego lento. La cocción a fuego fuerte hace que el aceite en la leche de coco se separe y suba a la superficie.
2. Para ahorrarse algunos pasos, puede adquirir la base de Tom Kha en centros comerciales o tiendas orientales.

Tom Kha Kai



Masamán Kai

Curry Massaman de Pollo y Papas

Ingredientes

- 3 muslos de pollo o carne de res
- 1/2 taza de papas cortadas en cuadros
- 3 cucharadas soperas de curry massaman
- 2 tazas de leche de coco
- 1/4 cacahuates tostados
- 2 hojas de laurel (opcional)
- 3 cardamomos (opcional)
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal
- 1/4 de taza de azúcar de palma
- 3-4 cucharadas soperas de salsa de pescado
- 1 1/2 taza de concentrado de tamarindo (opcional)

Preparación

1. Fría la pasta de curry masamán hasta que libere el aroma. Agregue el pollo y continúe friendo hasta que esté parcialmente cocinado y deje reposar.
2. En una olla con leche de coco agregue el pollo parcialmente cocinado, papas y los cacahuates. Cuando el pollo y las papas estén casi cocinados, sazone con azúcar, salsa de pescado y el concentrado de tamarindo.
3. Agregue el laurel y cardamomo. Hierva a fuego lento hasta que el pollo y las papas estén totalmente cocinados. Remueva del fuego y sirva.

Tip: 1. Se puede añadir piña cortada en cuadros, si así lo prefiere.
2. Para ahorrarse algunos pasos, puede adquirir la base de curry massaman en centros comerciales o tiendas orientales.



Khao Phad Supparod

Arroz Frito con Piña

Ingredientes

- 4 tazas de arroz jazmín hervido
- 10 camarones limpios y desvenados
- 100 gramos de jamón cortado en piezas
- 1 1/2 tazas de piña en trozos
- 1/4 de taza de cebolla cortada en cuadros
- 1/4 de taza de zanahoria cortada en cuadros
- 2 cucharadas soperas de ajo finamente picado
- 1 cucharada soperas de salsa soya
- 2 cucharadas cafeteras de azúcar
- 2-3 cucharadas soperas de aceite vegetal
- pimienta
- tallos de cebollata y castaña de cajú para adornar.

Preparación

1. Fría el ajo en aceite vegetal hasta que esté dorado. Agregue camarones, el jamón y fríalos hasta que estén cocinados. Después agregue cebolla, zanahoria y piña.
2. Fría el arroz hervido. Sazone con azúcar y salsa soya. Esparza pimienta, los tallos de cebollata y castaña de cajú para adornar.

Tip: Para lograr una mejor presentación del platillo, puede usar la misma piña para servir.

Plátanos Cocidos en Leche de Coco

Ingredientes

- 2 o 3 plátanos pequeño
ligeramente verdes
- 900 mililitros de leche de coco
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de cucharada cafetera de sal

Preparación

1. Hervir los plátanos enteros con cáscara en agua con sal hasta que la cáscara esté un poco abierta.
2. Rebane los plátanos a lo largo y luego en mitades.
3. Vacíe la leche de coco en una cacerola y agregue el azúcar y la sal; caliente hasta el hervor.
4. Agregue los plátanos, deje que hierva nuevamente por 2 minutos y luego retire del fuego.

Tip: Puede usar plátanos que estén un poco verdes.

Kluai Buat Chi

Castañas de Agua en Leche de Coco

Ingredientes

- 500 gramos de castañas de agua peladas o jicama picada en cuadros
- 2 tazas de harina de tapioca
- 1 taza de jarabe rojo o verde o colorante
- 1 taza de agua
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de leche de coco
- 1 cucharada cafetera de sal

Preparación

1. Corte las castañas de agua o jicama en pequeños cuadros y remoje en jarabe verde o rojo por 15 minutos, remuévalos y escúrralos
2. Ponga las castañas en harina de tapioca y sacúdale para quitar el exceso de harina. Introduzca en agua hirviendo hasta que se cocinen (las castañas flotarán en el agua) Remueva del agua hirviendo y vacíe en agua fría.
3. Mezcle azúcar y agua y deje que hiervan hasta que el azúcar se disuelva. Remueva del fuego cuando esté espeso y deje enfriar
4. Caliente la leche de coco a fuego lento hasta que hierva, añada un poco de sal y retire del fuego y junte con la mezcla de agua y azúcar
5. Sirva las castañas en un recipiente y encima ponga el jarabe de coco.

Tub Tim Krob



Embajada Real de Tailandia, México
Paseo de las Palmas 1610
Lomas de Chapultepec
11000 México, D.F.

Tel: (+52-55) 5540-4551, (+52-55) 5540-4529

Fax: (+52-55) 5540-4817

Email: thaimex@prodigy.net.mx

Web: www.thailatinamerica.net

Thai Trade Center, México
Gauss No. 9
Col. Anzures
México D.F. 11590

Tel: (+52-55) 5557-5418, (+52-55) 5557-9960

Fax: (+52-55) 5580-4214

E mail: thaitcmexico@prodigy.net.mx