

Paratha

Un paratha es un pan plano que contiene grasa vegetal, nativo del subcontinente indio y consumido principalmente en India, Sri Lanka, Pakistán, Nepal y Bangladesh.



Prep.	Cocinar	1 h 30 min	Total
1 h	40 min		1 h 40 min

Enregistrar

Plato: Pan Cocina: Indio, Vegetarian Raciones: 5 paratha

Autor: Nicole Rossetti le Strange

Ingredientes

- 400 g de harina de uso múltiple (+ 60 g)
- 1 cucharada de sal
- 250 ml de agua , o más ((36 °C))
- Ghee derretido

Utensilios

- Batidora de repostería
- Sartén de hierro fundido

Instrucciones

1. En el recipiente de una batidora de repostería, combine 3 tazas de harina y la sal.
2. Usando el gancho para masa, mientras amasa a velocidad media, incorpore gradualmente el agua hasta obtener una masa suave y homogénea (la masa debe parecerse a la masa de pizza, ni demasiado blanda ni demasiado dura). También es posible usar una máquina para hacer pan o amasar a mano. La cantidad de agua a incorporar varía dependiendo de la calidad de la harina.
3. Divida la masa en 5 trozos iguales, colóquelos en una bandeja, separados, cúbralos con un paño y déjelos reposar durante 1 hora en el refrigerador.
4. Saque los trozos de masa del refrigerador y aplánelos ligeramente, pincele con mantequilla derretida, espolvoréelos con harina y forme bolas.
5. Coloque las bolas de masa en un plato, separadas, cúbralas con un paño y déjelas reposar nuevamente en el refrigerador durante 30 minutos.
6. Aplane cada bola de masa sobre una superficie de trabajo enharinada para formar un disco de 12 a 15 cm de diámetro.
7. Con un cepillo, unte generosamente los discos con ghee derretido.
8. Enrolle el disco de masa sobre sí mismo hasta que forme una salchicha larga y gírela como un caracol antes de volver a extenderla con un rodillo en un disco de 12 a 15 cm de diámetro.
9. Caliente una sartén de hierro fundido antiadherente.
10. Unte el paratha con el ghee derretido y colóquelo en la sartén (con la superficie untada tocando el fondo de la sartén).

11. Cocínelo a fuego medio y dele la vuelta después de 4 a 5 minutos, cuando el pan plano comience a sacar un poco de humo.
12. Unte con ghee nuevamente y cocine el otro lado durante 3 a 4 minutos.
13. Repita el proceso y cocine los parathas hasta que toda la masa se acabe.