

Thai
SELECT
COCINA FÁCIL
RECETAS



www.thaiselect.com



Thai
SELECT

THAI CUISINE

AWARDED BY MINISTRY OF COMMERCE
THAILAND



Thai
SELECT

THAI CUISINE

AWARDED BY MINISTRY OF COMMERCE
THAILAND

Thai SELECT

**El sello de confianza del auténtico
sabor tailandés**

La comida tailandesa ha crecido rápidamente en popularidad y se ha ganado los corazones de los comensales más exigentes de todo el mundo. Gracias a la abundancia de recursos naturales y a un patrimonio culinario inestimable, la cocina tailandesa se considera hoy una de las experiencias gastronómicas más memorables del mundo. Por ello, el Departamento de Promoción del Comercio Internacional de Tailandia, del Ministerio de Comercio, ha puesto en marcha el logotipo Thai SELECT para certificar y promover la auténtica cocina tailandesa, tanto en restaurantes tailandeses como en alimentos tailandeses procesados listos para consumir, en todo el mundo, así como para alentar a los restauradores y productores de alimentos tailandeses a mantener su nivel alto.

El Departamento de Promoción del Comercio Internacional ha otorgado la certificación Thai SELECT a dos categorías: Restaurantes tailandeses y Productos de alimentación tailandeses:

Restaurantes tailandeses

Se otorga a restaurantes en el extranjero en tres categorías, evaluadas por tipo de **restaurante, decoración y nivel de excelencia en la comida y el servicio.**



Thai SELECT Signature

Se otorga a restaurantes que sirven comida tailandesa auténtica con un sabor de primera calidad, una decoración refinada y un servicio excelente. Los restaurantes que llevan este certificado presentan una imagen culinaria tailandesa excepcional y el carácter único de la comida tailandesa.



Thai SELECT Classic

Se otorga a restaurantes tailandeses con una calidad excelente. Los alimentos tailandeses que se ofrecen tienen un sabor estándar y un servicio considerablemente bueno.



Thai SELECT Casual

Se otorga a restaurantes tailandeses que ofrecen comida tailandesa con sabor tailandés pero que tienen servicios limitados. Varían desde locales simples de tamaño pequeño, que ofrecen comodidad a los comensales, hasta restaurantes de comida rápida o establecimientos de comida en una terraza, o restaurantes con asientos limitados o sin ellos, incluidos los camiones de comida o puestos de comida.

Productos de alimentación tailandeses

Se otorga a los productos de alimentación tailandeses que se han preparado al estilo tradicional y auténtico.



Thai SELECT Products

Se otorga a productos de alimentación tailandeses como currys instantáneos, condimentos y postres tailandeses que se reconocen fácilmente como comida tailandesa, poseen un empaquetado estándar a nivel mundial y mantienen una buena calidad cuando llegan a los consumidores. El certificado también indica que la calidad del producto cumple con los estándares internacionales.

Para obtener más información sobre los restaurantes Thai SELECT y los productos Thai SELECT, visite: www.thaiselect.com.

**BUSQUE EL SABOR TAILANDÉS AUTÉNTICO,
BUSQUE THAI SELECT.**

Contents

ENSALADAS	09	Som Tum <i>Ensalada de papaya</i>
	11	Yum Neua Yang <i>Ensalada picante de ternera a la parrilla</i>
CURRYS Y SOPAS	13	Gaeng Kiew Wan Neua <i>Curry de ternera verde tailandés</i>
	15	Gaeng Massaman Neua <i>Curry de ternera Massaman</i>
	17	Panang Neua <i>Curry de ternera Panang tailandés</i>
	19	Tom Kha Gai <i>Sopa agria de galanga con pollo</i>
	21	Tom Yum Goong <i>Sopa agri-picante con gambas</i>
PLATOS SALTEADOS	23	Gai Pad Met Ma-muang Himmaphan <i>Pollo salteado con anacardos</i>
	25	Pad Ka Prao Goong <i>Gambas salteadas picantes con hojas de albahaca sagrada</i>
	27	Pu Pad Pong Garee <i>Cangrejo salteado con curry en polvo</i>
PLATOS INDIVIDUALES	29	Guay-teow Pad Kee Mow Goong <i>Fideos picantes salteados con gambas</i>
	31	Khao Pad Sup Pa Rod <i>Arroz frito con piña</i>
	33	Khao Soi Gai <i>Sopa de fideos al curry al estilo nortño con pollo</i>
	35	Pad Thai <i>Fideos fritos al estilo tailandés</i>
POSTRES	37	Khao Niew Ma-muang <i>Arroz dulce pegajoso con mango</i>
	39	Tub Tim Krob <i>Castañas de agua con almíbar y leche de coco</i>



SOM TUM

ENSALADA DE PAPAYA

INGREDIENTES

1 porción

- 2 dientes de ajo
- 2 chiles ojo de pájaro
- 1 cucharada de camarones secos
- ¼ de taza de judías verdes cortadas en trozos de 2 cms.
- 1 cucharada de cacahuete tostado
- 2 cucharadas de azúcar de palma
- 1 cucharadita de salsa de tamarindo
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 100 g de papaya verde rallada
- 2 tomates Cherry cortados por la mitad

MÉTODO

1. Machaque los chiles, los dientes de ajo y los camarones secos en un mortero.
2. Agregue gradualmente los cacahuets tostados, luego incluya las judías verdes y triture todo.
3. Agregue el azúcar de palma, la salsa de tamarindo, el jugo de lima y la salsa de pescado y triture todo.
4. Finalmente, mezcle bien la papaya verde y los tomates, luego sirva en un plato.

CONSEJO

La cantidad de azúcar de palma y chiles que se utilicen se puede ajustar según se desee.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B1, B2, C, E, K, folato, hierro, manganeso, potasio



Preparación: 20 min

Cocción: 5 min

Total: 25 min





YUM NEUA YANG

ENSALADA PICANTE DE CARNE A LA PARRILLA

INGREDIENTES

1 porción

- 200 g de carne de vacuno, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 5-10 chiles ojo de pájaro, triturados gruesos
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 tazas de lechuga
- ¼ de taza de apio chino, picado grueso
- 2 cucharadas de chalotas, cortadas en rodajas finas
- ¼ de taza de tomates, en gajos
- ¼ de taza de pepinos, cortados en rodajas diagonales

MÉTODO

1. Asar completamente la carne de vacuno, luego córtela en trozos finos
2. Mezcle el jugo de lima, la salsa de pescado, el azúcar y los chiles ojo de pájaro en un bol.
3. Combine la carne de vacuno con el condimento. Agregue chalotas, lechuga, pepino, tomate y apio chino. Mezcle todo junto y sirva en un plato.

CONSEJO

Asar el filete a la parrilla hasta que esté al punto medio, aproximadamente de 3 a 5 minutos por cada lado, según el grosor del corte.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B1, B2, B6, C, K, calcio, folato, hierro, potasio



Preparación: 20 min

Cocción: 10 min

Total: 30 min





GAENG KIEW WAN NEUA

CURRY DE CARNE VERDE TAILANDÉS

INGREDIENTES

2 porciones

- 1 taza de crema de coco
- 3 cucharadas de pasta de curry verde
- 150 g de carne de vacuno, cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de azúcar de palma
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 ½ tazas de leche de coco
- 2 berenjenas tailandesas, cortadas en cuartos
- ½ taza de berenjenas bebé
- 1 chile rojo cortado en rodajas diagonales
- 2 hojas de lima kaffir
- ¼ de taza de hojas de albahaca dulce

Nota: En esta receta, la carne de vacuno se puede sustituir por pollo/cerdo/camarones/tofu.

MÉTODO

1. Hierva a fuego lento la crema de coco, disuelva la pasta de curry verde.
2. Hierva la crema de coco, agregue la carne de vacuno, el azúcar de palma, la salsa de pescado y la leche de coco.
3. Agregue las berenjenas tailandesas, las berenjenas baby, el chile rojo, las hojas de lima kaffir y la albahaca dulce. Mezcle bien.
4. Sirva en tazones.

CONSEJO

Este plato se puede disfrutar con arroz Thai Hom Mali o fideos de arroz finos.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B1, B2, B6, C, K, calcio, folato, hierro, potasio



Preparación: 10 min

Cocción: 25 min

Total: 35 min





GAENG MASSAMAN NEUA

CURRY DE TERNERA MASSAMAN

INGREDIENTES

2 porciones

- 3 cucharadas de pasta de curry Massaman
- 1 taza de crema de coco
- 180 g de ternera
- 1 ½ cucharada de salsa de pescado
- 1 ½ cucharada de azúcar de palma
- 1 ½ cucharada de jugo de tamarindo
- 1 taza de leche de coco
- 80 g de patatas cortadas en trozos pequeños
- 2 pulgadas de canela
- 2 hojas de laurel
- 3 semillas de cardamomo
- 1 cucharada de cacahuete tostado

Nota: En esta receta, la ternera se puede sustituir por pollo/cordero/cerdo.

MÉTODO

1. Hervir la pasta de curry Massaman en la crema de coco.
2. Combine la ternera, la salsa de pescado, el azúcar de palma y el jugo de tamarindo en la olla.
3. Añada la leche de coco y las patatas una vez que la ternera esté cocida.
4. Sazone con canela, hojas de laurel, semillas de cardamomo y cacahuete tostado. Revuelva bien y sirva en un bol.

CONSEJO

Sirva este curry complejo con arroz Thai Hom Mali al vapor y verduras encurtidas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B6, C, E, K, calcio, cobre, hierro, magnesio, potasio



Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min





PANANG NEUA

CURRY DE TERNERA AL PANANG TAILANDÉS

INGREDIENTES

2 porciones

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de pasta de curry Panang
- 2 tazas de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar de palma
- 2 cucharaditas de concentrado de tamarindo
- 3 cucharadas de salsa de pescado
- 400 g de ternera cortada en rodajas finas
- ½ taza de hojas de albahaca dulce
- ¼ de taza de hojas de lima kaffir
- 2 chiles cortados en juliana

Nota: En esta receta, la ternera se puede sustituir por pollo, cordero o cerdo.

MÉTODO

1. En una sartén, saltear la pasta de curry Panang en aceite hasta que desprenda un aroma agradable.
2. Vierta la leche de coco y añada todos los condimentos.
3. Cocine bien la ternera.
4. Termine añadiendo lima kaffir, hojas de albahaca dulce y chiles espinosos. Retire del fuego y sirva.

CONSEJO

Al comprar leche de coco, busque aquellas que tengan “100% leche de coco” como único ingrediente en la lista, en lugar de aquellas elaboradas con extracto de coco y agua.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B6, B12, C, K, calcio, hierro, magnesio



Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min





TOM KHA GAI

SOPA AGRIA DE GALANGA CON POLLO

INGREDIENTES

2 porciones

- 1 taza de leche de coco
- 1 tallo de limoncillo cortado en diagonal
- 50 g de galanga cortado en trozos pequeños
- 150 g de pollo cortado en rodajas
- ½ taza de setas paja
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 5 chiles ojo de pájaro machacados
- 2 hojas de lima kaffir
- ½ taza de crema de coco
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de hojas de cilantro en dientes de sierra cortadas en trozos de 1 pulgada

MÉTODO

1. En una olla, combine la leche de coco, el limoncillo y la galanga.
2. Lleve a ebullición, luego agregue el pollo, las setas paja, la salsa de pescado, los chiles ojo de pájaro machacados, las hojas de lima kaffir, la crema de coco y el jugo de lima.
3. Revuelva hasta que se mezclen por completo, luego sirva en un tazón, decorando con hojas de cilantro.

CONSEJO

La galanga es el ingrediente clave de este plato. La hierba es absolutamente necesaria y no se puede sustituir.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B1, B2, B6, C, E, K, cobre, folato, hierro, fósforo



Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

Total: 30 min





TOM YUM GOONG

SOPA AGRI-PICANTE CON GAMBAS

INGREDIENTES

4 porciones

- 2 tazas de agua
- 2 tallos de limoncillo, cortados en diagonal
- 50 g de galanga, cortados en trozos pequeños
- ½ taza de setas paja
- 150 g de gambas
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 8 chiles ojo de pájaro, machacados o cortados en diagonal
- 2 hojas de lima kaffir
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de hojas de cilantro dentadas, cortadas en trozos de 1 pulgada

MÉTODO

1. Hervir el limoncillo y la galanga en agua.
2. Agregar las setas paja, las gambas, la salsa de pescado, los chiles ojo de pájaro, las hojas de lima kaffir y el jugo de lima a la olla.
3. Una vez que todo esté bien combinado, servir en un bol y decorar con hojas de cilantro dentadas.

CONSEJO

Hay dos versiones de este plato: caldo claro y sopa cremosa con leche. Para hacer una versión cremosa de esta receta, puedes agregar ½ taza de leche de coco o leche evaporada enlatada.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B1, B2, C, E, K, calcio, folato, hierro, fósforo, zinc



Preparación: 20 min

Cocción: 20 min

Total: 40 min





GAI PAD MET MA-MUANG HIMMAPHAN

POLLO SALTEADO CON ANACARDOS

INGREDIENTES

1 porción

Ingredientes para la preparación:

- 100 g de pollo cortado en trozos pequeños
- ¼ de taza de harina de tapioca
- 1 taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de anacardos
- ¼ de taza de chiles grandes secos

Preparación:

- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de pasta de chiles
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de salsa de ostras
- ¼ de taza de cebollas verdes cortadas en trozos de 1 pulgada

MÉTODO

1. Cubra el pollo con harina de tapioca.
2. Fría los anacardos, los chiles grandes secos y el pollo.
3. En una sartén, agregue el aceite vegetal, el azúcar, la salsa de soja, la salsa de ostras y la pasta de chiles. Revuelva hasta que espese.
4. Agregue el pollo frito, los anacardos y los chiles grandes secos. Revuelva bien, decore con cebollas verdes y sirva.

CONSEJO

Este plato se sirve típicamente con arroz al vapor como acompañamiento y se disfruta bien caliente.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B, C, D, hierro



Preparación: 20 min

Cocción: 15 min

Total: 35 min





PAD KA PRAO GOONG

GAMBAS SALTEADAS PICANTES CON HOJAS DE ALBAHACA SAGRADA

INGREDIENTES

1 porción

Ingredientes para la preparación:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo picado
- 5-10 chiles ojo de pájaro machacados
- 120 g de gambas peladas y desvenadas
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de salsa de pescado

Preparación:

- 1 cucharadita de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ de taza de caldo de pollo
- 1 chile rojo, cortado en rodajas diagonales
- ¼ de hojas de albahaca santa

Nota: En esta receta, las gambas se pueden sustituir por carne de vacuno/pollo/pescado/cordero/cerdo/ calamar/tofu.

MÉTODO

1. Saltear el ajo y los chiles ojo de pájaro en aceite.
2. Agregue las gambas, luego incluya la salsa de soja, la salsa de pescado y la salsa de ostras.
3. Mezcle el azúcar, el caldo de pollo, el chile rojo y las hojas de albahaca sagrada.
4. Saltear hasta que se mezclen bien y sirva en un plato.

CONSEJO

Las hojas de albahaca sagrada refrigeradas o congeladas se pueden encontrar en los supermercados asiáticos. Es un tipo de albahaca que tiene un sabor muy único y distintivo que no se parece a ningún otro tipo de albahaca o hierba.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B6, C, E, K, calcio, hierro, magnesio, fósforo, zinc

25 min

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min





PU PAD PONG GAREE

CANGREJO SALTEADO CON CURRY EN POLVO

INGREDIENTES

1 porción

- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de curry en polvo
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de chile
- ¼ taza de leche de coco
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharadita de salsa condimentada
- 2 huevos grandes
- ¼ taza de cebolletas cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharadita de ajo, finamente picado
- ¼ taza de pimientos morrones, cortados en trozos pequeños
- ¼ taza de apio chino, picado grueso
- 200 g de carne de cangrejo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ taza de cebollas, cortadas en trozos pequeños

MÉTODO

1. Combine la leche de coco, el agua, el curry en polvo, la salsa de ostras, la salsa condimentada, la salsa de soja, la sal, los huevos, el aceite de chile y huevos.
2. Saltear el ajo en aceite hasta que esté fragante, luego agregue las cebollas, los pimientos morrones, la carne de cangrejo y la salsa mixta.
3. Agregue las cebolletas y el apio chino.
4. Mezcle bien y sirva con arroz.

CONSEJO

En Tailandia, este plato se cocina más comúnmente con secciones enteras de cangrejo con caparazón.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B6, B12, C, D, calcio, hierro, zinc



Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min





GUAY-TEOW PAD KEE MOW GOONG

TALLARINES PICANTES SALTEADOS CON GAMBAS

INGREDIENTES

2 porciones

- 2 cucharadas de ajo, picado finamente
- 10 chiles ojo de pájaro, picados gruesos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de azúcar
- cucharadas de salsa de pescado
- ¼ de taza de granos de pimienta verde
- 4 chiles, cortados en diagonal
- ¼ de taza de maíz tierno, cortado en diagonal y blanqueado
- ¼ de taza de zanahorias, cortadas en juliana y blanqueadas
- 1 ½ taza de hojas de albahaca sagrada
- 200 g de gambas, peladas y desvenadas
- 300 g de fideos frescos anchos

Nota: En esta receta, las gambas se pueden sustituir por carne de res/pollo/pescado/cerdo/calamar.

MÉTODO

1. Comience salteando los chiles y el ajo hasta que se doren.
2. Agregue las gambas y continúe friendo hasta que estén cocidos.
3. Incorpore los fideos junto con los condimentos.
4. Por último, agregue las verduras a la mezcla.

CONSEJO

La cantidad de chiles que se usan se puede ajustar al gusto.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B6, B12, C, D, calcio, hierro, fósforo, zinc

25
min

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min





KHAO PAD SUP PA ROD

ARROZ FRITO CON PIÑA

INGREDIENTES

1 porción

- 120 g de gambas peladas y desvenadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 huevo grande
- ¼ taza de piña, cortada en trozos pequeños
- 200 g de arroz al vapor
- ¼ taza de zanahorias, cortadas en dados pequeños
- ¼ taza de cebollas, cortadas en dados pequeños

- 2 cucharaditas de salsa de condimentos
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ taza de anacardos tostados
- 2 cucharadas de pasas

Para servir con:

- Lechuga (opcional)
- Cilantro (opcional)
- Chiles picantes, rallados (opcional)

Nota: En esta receta, las gambas se pueden sustituir por carne de vacuno, pollo, pescado, cerdo y calamar.

MÉTODO

1. Saltear el ajo en aceite hasta que desprenda un aroma agradable y luego agregue las gambas. Saltear hasta que estén casi cocidos y luego agregue el huevo y triture suavemente.
2. Una vez que los huevos estén casi cocidos, agregue la piña, las zanahorias y las cebollas. Saltear brevemente y luego agregue el arroz y mezcle suavemente.
3. Sazone con salsa de condimentos, salsa de soja, pimienta blanca molida, curry en polvo y azúcar. Revuelva bien.
4. Agregue anacardos tostados y pasas, mezclando bien.
5. Emplate y adorne el plato con lechuga, cilantro y chiles rallados.

CONSEJO

Use solo arroz Thai Hom Mali. Cuando se cocina, el arroz se vuelve suave y tiene un aroma agradable.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina B1, B2, B3, B5, B6, C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio



Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min





KHAO SOI GAI

SOPA DE FIDEOS AL CURRY CON POLLO AL ESTILO NORTEÑO

INGREDIENTES

2 porciones

Preparación de los fideos de huevo:

- 400 g de fideos de huevo
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de aceite vegetal

Cocinar la sopa Khao Soi:

- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de azúcar de palma
- 2 cucharaditas de curry en polvo

- 2 tazas de leche de coco
- 3 cucharadas de pasta Khao Soi
- 4 muslos de pollo

Para servir:

- ¼ de taza de hojas de cilantro (opcional)
- ¼ de taza de cebolletas cortadas en trozos de 2 cms. (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de chile (opcional)

Nota: En esta receta, el pollo se puede sustituir por carne de vacuno o de cerdo.

MÉTODO

1. Cocine los fideos de huevo en agua hirviendo.
2. Mezcle los fideos de huevo cocidos con una cucharadita de aceite vegetal.
3. Freír 50 g de fideos de huevo en el aceite vegetal restante.
4. Combine la leche de coco y la pasta de curry. Agregue el pollo y cocine hasta que esté listo.
5. Sazone con salsa de soja, sal, azúcar de palma y curry en polvo y saltée brevemente.
6. Vierta la leche de coco restante y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
7. Sirva el pollo sobre fideos Khao Soi, adornado con fideos Khao Soi fritos, cilantro, cebolletas y aceite de chile.

CONSEJO

Exprima una rodaja de lima para que este plato sea aún más sabroso.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina C, B6, B12, calcio, hierro, fósforo



Preparación: 20 min

Cocción: 40 min

Total: 60 min





PAD THAI

TALLARINES FRITOS AL ESTILO TAILANDÉS

INGREDIENTES

2 porciones

Preparación de la salsa Pad Thai:

- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de azúcar de palma
- 2 cucharadas de jugo de tamarindo

Preparación de los fideos:

- 120 g de fideos de arroz planos

Preparación de Pad Thai:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- 2 cucharaditas de chalotas, en rodajas finas
- 2 cucharadas de rábano dulce encurtido, picado

- 15 g de gambas secas
- ¼ de taza de tofu amarillo, cortado en trozos pequeños
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 taza de brotes de soja
- ¼ de taza de cebollino, cortado en trozos de 2 cms.

Acompañamiento:

- Gajos de lima (opcional)
- Cacahuete tostado molido (opcional)
- Brotes de soja frescos (opcional)
- Cebolletas cortadas en trozos de 2 cms. (opcional)
- Chiles asados (opcional)

MÉTODO

1. Prepare la salsa combinando salsa de pescado, azúcar de palma y jugo de tamarindo.
2. Hierva fideos de arroz.
3. Saltear el ajo, las chalotas, el rábano dulce encurtido, las gambas secas, el tofu amarillo en aceite.
4. Agregue los fideos cocidos y la salsa, revuelva.
5. Rompa dos huevos y mézclelos.
6. Agregue los brotes de soja y las cebolletas.
7. Sirva con rodajas de limá, cacahuete tostado molido, brotes de soja frescos, cebolletas y chiles asados.

CONSEJO

Saltear en un wok caliente, de modo que los fideos salgan secos con un poco de humo, no húmedos.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B6, C, K, calcio, hierro, omega 3, fósforo



Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min





KHAO NIEW MA-MUANG

ARROZ DULCE PEGAJOSO CON MANGO

INGREDIENTES

2 porciones

Preparación del arroz glutinoso:

- ½ taza de arroz glutinoso
- 1 taza de agua (para remojar)
- ¾ taza de agua (para cocinar)
- ¼ taza de azúcar
- 2 tazas de crema de coco
- ¼ cucharadita de sal
- 1 hoja de pandan

Preparación del mango:

- 1 mango maduro, pelado y cortado en rodajas

Preparación de la cobertura de crema de coco:

- ½ taza de crema de coco
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de harina de arroz
- ¼ cucharadita de sal

Para servir con:

- 2 cucharadas de frijoles mungo partidos, pelados y fritos en seco (opcional)
- 1 hoja de pandan, cortada en trozos pequeños (opcional)

MÉTODO

1. Remoje el arroz glutinoso en agua durante 1 hora hasta que el agua se vuelva blanca.
2. Caliente en el microondas el arroz glutinoso remojado con agua en un recipiente tapado a fuego alto durante 30 minutos.
3. En una olla, combine la crema de coco, la sal, el azúcar y la hoja de pandan.
4. En un recipiente aparte, mezcle la crema de coco con el arroz glutinoso cocido y déjelo reposar tapado durante 30 minutos.
5. Prepare la cobertura de crema de coco mezclando la crema de coco, el azúcar, la sal y la harina de arroz en una olla.
6. Sirva colocando el arroz glutinoso en un plato con rodajas de mango, cubriéndolo con la cobertura de crema de coco y decorando con frijoles mungo partidos pelados y fritos en seco y hojas de pandan.

CONSEJO

Los mejores tipos de mangos para este plato son las variedades dulces y cremosas con piel dorada en lugar de los tipos más grandes y redondos que adquieren un tono rojizo en la piel.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina A, B1, B2, C, E, folato, hierro, fósforo

120 min

Preparación: 60 min

Cocción: 60 min

Total: 120 min





TUB TIM KROB

CASTAÑAS DE AGUA CON JARABE Y LECHE DE COCO

INGREDIENTES

2 porciones

Preparación del jarabe con jackfruit:

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de yaca rallada

Preparación de la crema de coco:

- ¾ de taza de crema de coco
- ¼ de cucharadita de sal

Preparación de las castañas de agua:

- 150 g de castañas de agua
- ½ taza de jarabe rojo o agua con colorante rojo
- 1 taza de harina de tapioca
- 1 taza de hojuelas de tapioca
- Hielo picado

MÉTODO

1. Prepare el jarabe hirviendo agua con azúcar y jackfruit rallada hasta que espese.
2. En una cacerola aparte, caliente la crema de coco con sal.
3. Cubra las castañas de agua con el jarabe rojo o agua con colorante rojo, deje reposar durante 10-15 minutos.
4. Mezcle las castañas de agua rebozadas con las hojuelas de tapioca y la harina de tapioca.
5. Hierva las castañas de agua hasta que estén transparentes y luego agréguelas al jarabe de jackfruit.
6. Sirva con hielo picado y cubra con crema de coco.

CONSEJO

Se pueden usar castañas de agua frescas o enlatadas para esta receta.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Vitamina B6, C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, zinc



Preparación: 20 min

Cocción: 20 min

Total: 40 min



Contact



**Oficina de Asuntos Comerciales,
Embajada Real de Tailandia**

C/ Segre 29, 2ºA, 28002 Madrid, Spain

Tel: +34 915 630 190, 915 630 196

E-mail: info@thaitradespain.com

www.thaitradespain.com



www.thaiselect.com