

## Receta para despedir el invierno

Artículo original en inglés (incluido al final), traducido por servicio para APKY por nuestro socio Hari Avtar Singh.

Enlace al artículo original: <http://www.kundaliniresearchinstitute.org/newsletter/#recipe>

### Traducción al Español

## Receta del Mes: Curry Supremo de Frutos Secos

Tomada de *Alimentos para Sanar y Remedios Sanadores y Recetas basadas en las Enseñanzas de Yogi Bhajan, PhD*

Esta es una comida casi perfecta para mujeres. Las almendras son buenas para los ojos, las semillas de sandía para la anemia, las nueces para el cerebro, y los ajíes para el tracto intestinal. Esto puede ser servido sin acompañamiento, con arroz, con chapatis o con pakoras.



### Ingredientes

- 1 cebolla cruda grande, picada.
- 4 dientes de ajo, finamente picados.
- 1 y media pulgadas de raíz de jengibre fresco pelado, finamente picado.
- 1 a 2 ajíes verdes, picados.
- ¼ taza de ghee.
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de garbanzo.
- ¼ taza de jugo de limón.
- 2 cucharaditas de cúrcuma.
- 1 y ½ cucharadita de comino.
- 1 y ½ cucharadita de cilantro (*coriando*).

1 y ½ cucharadita de Garam Masala.

4 tazas de yogurt o crema de leche.

1/8 taza de almendras peladas.

1/8 taza de nueces.

¼ taza de castañas de cajú, nueces pacanas o de las nueces contenidas en el huesco de los damascos.

1/8 taza de semillas de sandía o calabaza.

2 zapallos italianos picados.

### **Instrucciones**

Mezclar ¼ taza de yogurt o crema de leche con la harina de garbanzo y revolver hasta formar una pasta suave. Luego verter el resto del yogurt o crema de leche y revolver.

Saltear la cebolla en ghee hasta que estén de claras a doradas. Agregar ajíes, jengibre y ajo y saltear hasta que el jengibre y el ajo estén dorados. Agregar cúrcuma y saltear a fuego bajo hasta dorar. Luego agregar otras especias. Agregar la mezcla de yogurt o crema de leche. Luego agregar el jugo de limón. Continuar cocinando a fuego bajo. Agregar zapallo italiano, nueces y semillas y continuar hirviendo a fuego lento hasta que el zapallo italiano esté suave.

**Rinde 4 porciones.**

Enlace al artículo original: <http://www.kundaliniresearchinstitute.org/newsletter/#recipe>

## Artículo Original

### Recipe of the month

#### Nut Curry Supreme

Taken from

Foods for Health & Healing

Remedies & Recipes

based on the teachings of Yogi Bhajan, PhD



This is an almost perfect food for women. Almonds are for the eyes, watermelon seeds for anemia, walnuts for the brain, and chiles for the intestinal tract. It can be served plain, with rice, with chapatis or with pakoras.

1 large raw onion, chopped  
4 cloves garlic, finely chopped  
1 1/2 inches fresh peeled ginger root, finely chopped  
1-2 green chiles, chopped  
1/4 cup ghee  
3 rounded Tbsp. garbanzo flour  
1/4 cup lemon juice  
2 tsp. turmeric  
1 1/2 tsp. cumin  
1 1/2 tsp. coriander  
1 1/2 tsp. garam masala  
4 cups yogurt or buttermilk  
1/8 cup peeled almonds  
1/8 cup walnuts  
1/4 cup cashews, pecans or apricot kernels  
1/8 cup watermelon or pumpkin seeds

2 zucchinis, chopped

Mix 1/4 cup yogurt or buttermilk with garbanzo flour and stir until it forms a smooth paste. Then stir into the rest of the yogurt or buttermilk.

Saute onions in ghee until they are clear to golden brown. Add chiles, ginger, and garlic and saute until ginger and garlic are golden. Add turmeric and saute on a low heat until golden brown. Then add other spices. Add yogurt or buttermilk mixture. Then add lemon juice.

Continue cooking on low heat. Add zucchinis, nuts and seeds and continue simmering until zucchinis are soft.

Serves 4