

**PARATHA WITH RED KIDNEY BEANS, GREEN ONIONS,
AND TOMATO CHUTNEY (PARATHA CON FRIJOLE
ARRIÑONADOS OSCUROS, CEBOLLA DE VERDEO Y
CHUTNEY DE TOMATE)**

INGREDIENTES

PARA EL CHUTNEY DE TOMATE

- ½ taza de aceite de canola
- 2 chiles rojos secos
- 1 cucharadita de semillas de mostaza negra
- ¼ cdta. Semillas de comino
- ¼ cdta. Semillas de alholva
- ¼ cucharada de asafetida
- 1 cucharadita de cilantro, molido
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cdta de polvo de curry
- ½ cucharada de cúrcuma
- 907 grs de tomates, finamente picados
- ¼ taza de azúcar
- Sal
- 2 cucharadas de pasta de tomate

PARA EL PARATHA

- 1 ½ tazas de harina integral
- 1 ½ tazas Harina para todo uso
- ¼ taza de frijoles arriñonados oscuros, molidos hasta parecer harina
- 1 ½ cdta. de sal
- 6-8 cucharadas de mantequilla clarificada o ghee
- 1 taza de agua
- 1 taza de ghee extra, para cocinar
- 450 grs de frijoles apiñonados oscuros, cocidos
- 1 cebollas de verdeo, en rodajas finas

INSTRUCCIONES

PARA EL CHUTNEY:

- Combina el aceite, los chiles rojos, las semillas de mostaza, el comino y las semillas de alholva en una olla profunda, lo suficientemente grande para contener los tomates. Cocine, revolviendo a fuego medio-alto hasta que los chiles y el comino se oscurezcan, unos 3 minutos.
- Añada la asafétida y cocine, revolviendo, 30 segundos.
- Añada el cilantro, el pimentón, el polvo de curry y la cúrcuma y cocine revolviendo durante 30 segundos.



- Añada los tomates picados y revuelva. Añada el azúcar, la sal y la pasta de tomate y revuelva bien.
- Luego cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que el aceite se haya separado y el chutney comience a pegarse al fondo de la sartén, unos 30 minutos.

PARA EL PARATHA:

- Tamizar la harina integral, harina blanca, harina de frijoles y sal en un tazón para mezclar y agregar una cucharada de ghee. Añada agua, mezcle y amase la mezcla. Cubrir la masa con plástico transparente y dejarla en reposo durante 1 hora.
- Derretir el ghee a fuego lento y enfriarlo ligeramente.
- Dividir la masa en 12 a 14 porciones iguales y enrollar cada una en una bola lisa.
- Enrollar cada bola de masa en una tabla ligeramente aceitada en una forma circular muy delgada. Con un cuchillo, haga un corte desde el centro de cada círculo hasta el borde exterior.
- Vierta 2 cucharaditas del ghee derretido en el centro de cada uno y espárzalo ligeramente con una cuchara.
- Empezando por el borde del corte, enrollar la masa con cuidado en forma de cono. Recójala, presione el ápice del cono y la base hacia el otro y aplástela ligeramente. Ahora tendrá de nuevo un pequeño trozo de masa, aproximadamente circular.
- Hornee ligeramente de nuevo y extienda la masa muy suavemente, teniendo cuidado de no presionar demasiado fuerte y dejar salir el aire de los bordes.
- Rellenar cada ronda con 1 cucharada de cebollas de verdeo y $\frac{1}{4}$ taza de frijoles.
- La masa debe cubrir todo el relleno, presionar ligeramente con la mano, luego enrollar finamente teniendo cuidado de no romper la masa. Las parathas deben ser tan redondas como sea posible, pero no tan finamente enrolladas como la primera vez.
- Cocinar en una plancha caliente ligeramente engrasada con extra ghee, girando las parathas y extendiéndolas con más ghee, hasta que estén doradas.
- Servir con el chutney de tomate.