

Una de las vertientes más respetadas de la cocina india es el estilo punyabí, así denominado por proceder del estado indio Punyab. La tierra de los cinco ríos es una próspera provincia agrícola ubicada en una meseta en las estribaciones del Himalaya, en la que caudalosos ríos riegan fértiles tierras. La comida punyabí requiere un toque maestro y una ingeniosa combinación de especias y recetas para producir exquisitos y armónicos sabores. Encontrar el equilibrio es la clave, ya que las especias del Punyab potencian (sin adueñarse) el sabor y la textura del ingrediente principal del plato, ya se trate de pescado, carne o verduras. Fundado en 1946, somos el restaurante del Norte de India más antiguo establecido en Reino Unido, y llevamos años sirviendo característicos platos de la cocina del Punyab a generaciones de comensales en Covent Garden. Regido por la cuarta generación de la misma familia, el restaurante recrea un rincón ecléctico del Punyab, gracias a los numerosos cuadros históricos que decoran las paredes forradas de seda. Si usted es alérgico/a o debe tener cuidado con alguno de nuestros ingredientes, le rogamos que nos avise.

## ENTRANTES

### PAKORA (V)

Cebollas cocinadas con masa de garbanzos, hierbas y especias.

### ALOO TIKKI (V)

Patatas cocinadas con especias ligeramente picantes y servidas con la salsa agridulce de la casa.

### SAMOSA PUNYABÍ (V)

Empanadilla triangular y crujiente, rellena de verdura.

### KADU PURI (V)

Calabaza frita hasta dorarse servida en una torta de pan (puri) crujiente; es el entrante favorito para muchos de nuestros comensales asiduos.

### CHAT DE POLLO

Jugosos trozos de pollo, servidos con la salsa agridulce de la casa.

### ALITAS DE POLLO

¡Pídalas con tiempo! Alitas de pollo asadas en el horno tandoor durante 20 minutos. Se preparan en el momento. Pueden pedirse como acompañamiento de un plato principal.

### TIKKI DE PESCADO

Croquetas de bacalao fresco con hierbas y especias, pasadas por la sartén.

### PAPADUM (V) normal o masala (con especias)

Con salsa chutney y encurtidos.



## TANDOORI

El horno de arcilla tradicional punyabí es el secreto de los platos indios a la parrilla. Todos nuestros platos tandoori se sirven humeantes sobre un manto de cebollas en una fuente tradicional y van acompañados de una refrescante salsa de menta.

### POLLO AL ESTILO TANDOORI

Pollo asado al estilo típico punyabí, famoso en el mundo entero, se sirve con hueso y está marinado en yogur y especias tandoori.

### POLLO AL ESTILO TIKKA

Trocitos de pollo deshuesados, marinados en especias tandoori y asados como brochetas.

### KEBAB BOTI DE CORDERO

Trozos de cordero muy tiernos, marinados en yogurt con especias.

### KEBAB SEEKH DE CORDERO

Cordero adobado finamente troceado y asado en brochetas en el horno tandoor.

### LANGOSTINOS AL ESTILO TANDOORI

Suculentos langostinos con una mezcla de especias ligeramente picante.

### COMBINADO DE CARNE

### A LA PARRILLA TANDOORI

Trozos de pollo tandoori, pollo tikka, kebab seekh y kebab boti.

### POLLO AL ESTILO TIKKA ESPECIAL

Pollo tikka, servido humeante con un chorrito de coñac, se nos conoce por este histórico plato flameado.

### POLLO AL ESTILO TIKKA HARIYALI

Tiernos trozos de pechuga de pollo, marinados en una succulenta salsa a base de menta y cilantro frescos.

### SALTEADO DE VERDURAS TANDOORI (V)

Salteado de verduras marinadas, asadas a la brasa en el horno tandoor.

### TANDOORI PANEER (V)

Requesón casero marinado en hierbas y especias.



(V) - Plato vegetariano  
(P) - Plato picante

## CURRI DE POLLO

Es nuestro deber advertirle de que nuestros curris crean una tremenda adicción. Además, estimulan sus endorfinas y le ponen los nervios de punta. De hecho, tuvimos a un comensal que comía en este restaurante dos veces al día, cinco días por semana durante cuarenta años antes de jubilarse.

### POLLO AL ESTILO KORMA

Tiernos trozos de pollo servidos con nata y una salsa ligeramente picante.

### POLLO AL ESTILO MADRAS (P)

Pollo servido con salsa picante punyabí.

### ACHARRI MURGHA

Nuestro famoso pollo en escabeche al estilo punyabí, exquisito, ácido y con especias ligeramente picantes, tiene que probarlo por lo menos una vez en la vida. **Plato tradicional punyabí.**

### METHI MURGHA

Toda una exquisitez punyabí. Suculentos trozos de pollo cocinados con alholva fresca.

### POLLO AL ESTILO KARAHI

Suculentos trozos de pollo cocinados en una salsa tradicional punyabí, a base de tomates y pimientos verdes.

### POLLO AL ESTILO TIKKA MASALA

No existe una receta definitiva para este plato típico, no obstante la receta que venimos cocinando desde 1973 sigue resistiendo el paso del tiempo. Pollo al estilo tikka servido con una salsa a base de especias tandoori y tomate.

### POLLO AL ESTILO JALFREZI

Trozos de pollo a la juliana fritos y semisecos con tomates y cebolla, en una exótica mezcla de jengibre, pimientos verdes y una combinación de especias ligeramente picante.

### POLLO AL ESTILO SAAG

Trozos de pollo deshuesados, cocinados con espinacas y especias indias.

### POLLO CON MANTEQUILLA

El plato punyabí más emblemático de todos, succulentos trozos de pollo **con hueso**, servidos en una cremosa salsa con consistencia de mantequilla. **Plato tradicional punyabí.**



## CURRI DE CORDERO

Estos platos son los que cocinan las mujeres del Punyab para sus maridos cuando quieren que rindan como debe ser. Señores, por favor, ¡ojito con ellos! Señoras, ¡preparense!

### CORDERO AL ESTILO KORMA

Cordero marinado en especias ligeramente picantes cocinado en salsa de nata.

### CORDERO AL ESTILO MADRAS (P)

Cordero servido en salsa punyabí picante.

### KARAHI GOSHT

Suculentos trozos de cordero cocinado en una salsa tradicional punyabí, a base de tomates y pimientos verdes.

### CORDERO AL ESTILO JALFREZI

Trozos de cordero a la juliana fritos y semisecos con tomates y cebolla, en una mezcla exótica de jengibre, pimientos verdes y una combinación de especias ligeramente picante.

### SAAG GOSHT

Suculentos trozos de carne cocinados con espinacas.

### METHI GOSHT

Se trata de otra exquisitez punyabí. Suculentos trozos de cordero cocinados con alholva, una de las hierbas favoritas en la cocina punyabí.

### PUDINA GOSHT

Cordero marinado en menta, cocinado con hierbas, especias y pimientos verdes.

### ACHARRI GOSHT

Cordero en escabeche al estilo punyabí, sobra decir que a los punyabíes les encanta; es exquisito, ácido y tiene una irresistible combinación de especias ligeramente picante. **Plato tradicional punyabí.**

## VERDURAS

Nuestros platos vegetarianos no son ni muy grandes, ni muy pequeños. En 1951, nuestro abuelo se vio obligado a trasladar el Punjab a su presente emplazamiento con el fin de establecerse cerca de la Embajada de India, en la que gran parte del personal administrativo echaba de menos unos buenos platos vegetarianos de cocina punyabí.

### LENTEJAS DALL

Nutritivo plato casero punyabí de lentejas, indispensable y rico en proteínas.

### RECETA DE LENTEJAS DALL KALI DEL ABUELO

Nuestro clásico plato de lentejas dall negras, elaborado siguiendo la receta secreta de nuestro abuelo.

### SAAG

Espinacas preparadas al auténtico estilo punyabí, el plato favorito de todos los "cachas" del Punyab.

### SAAG PANEER

Requesón troceado con espinacas y especias.

### SAAG ALOO

Espinacas cocinadas con patatas y especias.

### BAIGAN

Berenjenas enteras rellenas, cocinadas al estilo punyabí, riquísimas y muy sanas.

### MUTTER PANEER

Delicioso curri de guisantes y requesón casero, uno de los platos favoritos de todos los tiempos.

### VERDURAS AL ESTILO KOFTA

Calabaza troceada empanada y picante, servida con una salsa de hierbas.

### PANEER MAKHANI

Requesón cocinado en una salsa consistente a base de tomates, mantequilla y nata. Considerada toda una exquisitez en Nueva Delhi.

### SALTEADO DE VERDURAS AL CURRI

Salteado de verduras cocinado con semillas de sésamo y especias.

### PUNJABI CHOLE

Plato tradicional punyabí de garbanzos cocinados en una sabrosa casera ligeramente picante.

### ALOO CHOLE

Otro plato tradicional punyabí por excelencia de garbanzos y patatas cocinados con especias ligeramente picantes.

### KARAHI PANEER

Toda una delicia para vegetarianos, tiras de requesón salteadas con pimientos verdes, ajo y jengibre en una sabrosa salsa de tomate. Considerada como una exquisitez en el Punyab y en Nueva Delhi.

### BOMBAY ALOO

Patatas muy picantes.

### GOBI ALOO

Coliflor y patatas ligeramente picantes y salteadas. Esta típica receta pasa de madres a hijas en el Punyab.

### BHINDI MASALA

Quingombós frescos, salteados con especias y hierbas.

### CHAMPIÑONES

Champiñones al curri con especias y hierbas.

### KADU SABJI

Rico curri dulce de calabaza. - **Plato tradicional punyabí.**



## PLATOS DE ACOMPAÑAMIENTO

### DAHI

Yogur natural y nutritivo, que nunca falta en los hogares del Punyab.

### RAITA CON PEPINO

Yogur natural con pepino fresco, exquisito y refrescante.

### BOONDI RAITA

Crujientes granos de harina en refrescante yogur.

### ENSALADA PUNJABI

Lechuga fresca servida con cebolla.

### ENSALADA KACHUMBER

Esta ensalada goza de mucha popularidad y es una mezcla de lechuga troceada.

## CURRI DE MARISCO

### GAMBAS AL ESTILO BHUNA

Gambas cocinadas con tomates y pimientos verdes en una salsa consistente.

### LANGOSTINOS AL ESTILO BHUNA

Langostinos cocinados en una salsa picante consistente.

### BENAAM MACCHI TARKARI

También denominado curri de pescado.



## ARROZ BASMATI

Arroz aromático, sedoso y recién hecho, que crece en las estribaciones del Himalaya.

ARROZ PILAU (V) El arroz favorito con semillas de comino.

ARROZ NORMAL (V) Arroz blanco cocido en su punto justo.

## BIRYANI

Arroz cocinado en una salsa consistente, con tres opciones para elegir como guarnición. Se sirve con curri de verduras o raita.

BIRYANI DE VERDURAS (V)

BIRYANI DE POLLO

BIRYANI DE CORDERO

## PANES PUNJABI (V)

### NAAN CON MANTEQUILLA

Una sencilla torta de pan plana, a la par que exquisita, cocida de forma experta en las paredes del horno tandoor.

### NAAN DE QUESO

Torta plana de pan al estilo punyabí con una capa de queso fresco francés. Sirve de delicioso entrante.

### KULCHA NAAN

Con cebolla y especias.

### NAAN DE AJO

Si tiene pensado enfriarse en juegos amorosos después de la cena, tal vez debería olvidarse de este succulento naan de ajo.

### NAAN PICANTE

Pan del Punyab especialmente amasado con pimientos picantes.

### NAAN PESHWARI

Con frutos secos y coco.

### LACCHA PARATHA

Pan crujiente de múltiples capas, el perfecto acompañamiento para cualquier plato con salsa para untar.

### ALOO PARATHA

Rellena de patatas.

### TANDOORI ROTI

Torta plana de pan de trigo cocinada en el horno tandoor.

### CHAPATI

Irresistible torta de pan recién hecha para acompañar a nuestro tawa (plato picante tradicional).

### PARATHA TANDOORI



## EL HOGAR DE LA CARACTERÍSTICA COCINA PUNJABI

Por este motivo he venido a Londres. . . . . Lucy McDroy, Shrewsbury, Shropshire  
 Comer en el Punjab es la segunda mejor cosa que me ha pasado en la vida. . . . Alan Tosh, Solihull  
 Me lo recomendó un amigo y no me decepcionó . . . . . Gareth Davies, Woodford  
 La comida es excelente y el personal es simpático. . . . . Alex C Castilles, Sao, Brasil  
 Me he hecho adicta (ivengo 4 veces por semana!) . . . . . Lisa Stone, Chelsea, Quebec, Canadá  
 La primera vez que pruebo la comida india y ahora ya no quiero probar otra cosa . . . . . Michelle Tvelon, Langsburg, Minnesota, EE. UU.  
 Un hogar lejos de casa, ¡fantástico! ¡fabuloso! . . . . . Vinnay Kumar, Jersey, EE. UU.  
 Un restaurante perfecto para celebrar mi cumpleaños. . . . . Ann Timmer Scottsdale, Arizona, EE. UU.  
 Te transporta a India en tan sólo unos instantes . . . . . Noel McLaren, Londres  
 La comida es fabulosa, me recuerda al Punjab . . . . . Arvin Singh, Slough  
 Si no fuera el mejor restaurante, no habría venido tan a menudo en los últimos treinta años, ¿no creéis? . . . . . John Mandleberg, Cheshire



Mi restaurante favorito cuando vengo a Londres, ¡es perfecto! . . . . . Ann Sophie, París, Francia  
 Punjab es el mejor restaurante, ¿por qué no abris otro en Nueva York? . . . . . Dr. Joseph Cjarette, Nueva York, EE. UU.  
 ¡No, mejor abrid uno en Sídney! . . . . . Alastair McIntyre, Sídney, Australia  
 No hay nadie que haga mejor las pakoras o el baigan . . . . . Phil Grudolphin, Somerset, Inglaterra  
 Gracias por la agradable velada, de todas las cenas que he hecho aquí ¿y las que me haré? me ha gustado cada bocado que he probado . . . . . Brendan Talbott, Londres  
 El mejor jalfrezi de Londres . . . . . Steve Parkin, Bristol  
 ¡Muy divertido! ¡Y qué comida tan rica! . . . . . Steve Bratt, Harpenden  
 Deseo al Punjab prosperidad, buenas dosis de humor, magníficas recetas y risas durante los próximos 60 años . . . . . J. Gautora, Londres  
 Toda una institución, se mantiene intacto en esta era de cambios, ¡que siga así! . . . . . Perriman, Winchester  
 Rico, riquísimo, nos vemos en el centésimo aniversario . . . . . Rashpal Panesar, Londres



# SPANISH



*El restaurante del Norte de India más antiguo de Reino Unido que sirve los característicos platos de la cocina punjabi*

