

RECEPTES DEL MÓN



PRÓLOGO

El proyecto Carcaixent Diversa surge el año 2022 con un proyecto de diagnóstico participativo impulsado por la Regiduría de Serveis Socials del Ayuntamiento de Carcaixent, mediante la financiación de la oficina PANGEA de Atención a las Personas Migrantes. En este diagnóstico se realizaron 23 instancias de reunión con 17 entidades y grupos vinculados del territorio que se vincularon al proyecto. Esto dio como resultado una línea de acción definida por el territorio de manera participativa, con el objetivo de promover una actitud de aceptación y convivencia en la población de Carcaixent.

De la mano de estos resultados, el año 2024 se da continuidad al trabajo de diagnóstico mediante una serie de reuniones con el Grupo Motor, ampliando su alcance y vinculando a un número aún mayor de entidades en este espacio. El grupo se consolida reuniéndose periódicamente en el CRIS "La Ribera" de Fundación Manantial de Carcaixent. De estas reuniones surge la idea de acercar la interculturalidad del territorio a través de iniciativas gastronómicas.

El 21 de mayo de 2024 se realiza en el GastroMercat de Carcaixent una presentación de "Receptes el Món", en las que las personas participantes del Grupo Motor de Carcaixent Diversa exponían recetas de diferentes países y se realizaba una degustación de los mismos. Se abrió el espacio a la participación de la concurrencia, que podía dejar recetas de sus países de origen o de otro lugar que conocieran en folios y cartulinas.

El resultado de la participación en dicha jornada es el recetario que hoy tienes en tus manos. Este libro, lejos de ser un mero compilado de recetas, es el resultado del trabajo participativo y colaborativo entre la ciudadanía, la administración pública y las entidades del tercer sector. Es un producto vivo que, a través de la comida, rescata el valor de la interculturalidad y la posiciona como un elemento vertebrador en la construcción de sociedades justas e inclusivas. Compartir en la mesa es y será siempre el mejor punto de entrada y bienvenida al valor de la diversidad.

Esperamos que este libro pueda entregar sabores diferentes para compartir culturas, tradiciones y experiencias.

¡Qué aprovechen!

RECETAS DE LATINOAMERICA





CEVICHE PERUANO

INGREDIENTES

- 500 gr de filete de pescado fresco (corvina, lenguado o lubina son ideales)
- 10 limones (limones pequeños, preferentemente limones de Perú o con buen ácido)
- 1 cebolla roja grande (cortada en juliana fina)
- 1 ají limo o chile rojo (sin semillas, picado finamente)
- Cilantro fresco (picado al gusto)
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 diente de ajo (opcional, picado muy finamente)
- 1 camote (batata) cocido y cortado en rodajas (para acompañar)
- Maíz choclo (maíz blanco cocido) o cancha tostada (opcional para acompañar)

ELABORACIÓN

- 1- Preparar el pescado:
 - Lava y corta el pescado en cubos pequeños (de 2 cm aproximadamente).
 - Coloca los cubos de pescado en un tazón grande y sazona con sal y pimienta.
- 2- Agregar el jugo de limón:
 - Exprime los limones y vierte el jugo sobre el pescado, asegurándote de cubrir todos los cubos. Deja reposar el pescado con el limón durante 5 a 10 minutos. Verás que el pescado cambia de color, "cocinándose" con el ácido del limón".
- 3- Añadir la cebolla y ají:
 - Añade la cebolla roja cortada en juliana y el ají limo picado finamente (recuerda retirar las semillas si no quieres que pique demasiado).
 - Si deseas un toque de ajo, agrégalo en este momento.
- 4- Mezclar bien:
 - Remueve todo suavemente para que los sabores se mezclen.
 - Puedes dejar marinar por unos minutos más según tu gusto, pero el ceviche tradicional peruano se sirve casi inmediatamente para que el pescado no quede demasiado blando.
- 5- Finalizar y servir:
 - Agrega el cilantro fresco picado justo antes de servir para darle un toque de frescura.
 - Sirve el ceviche en platos, acompañado de rodajas de camote cocido (batata) y maíz choclo o cancha tostada.

OBSERVACIONES

Es originario de la cultura Moche, que habitaba la costa norte del Perú en el siglo II d.C. Ellos maridaban los pescados frescos con jugo de tumbo, una fruta cítrica que no se encuentra en la actualidad en la costa peruana.

CEVICHE PERUÀ



INGREDIENTS:

- 500 gr de filet de peix fresc (corbina, llenguado o llobarro són ideals)
- 10 llimes (llimes xicotetes, preferentment llimes del Perú o amb bon àcid)
- 1 ceba roja gran (tallada en juliana fina)
- 1 ají llim o chile roig (sense llavors, picat finament)
- Coriandre fresc (picat al gust)
- Sal al gust
- Pebre al gust
- 1 gra d'all (opcional, picat molt finament)
- 1 camote (moniato) bullit i tallat en rodanxes (per a acompanyar)
- Dacsa choclo (dacsa blanca cuita) o pista torrada (opcional per a acompanyar)

ELABORACIÓ:

1- Preparar el peix:

- Lava i tala el peix en poals xicotets (de 2 cm aproximadament).
- Col·loca els poals de peix en un bol gran i assaona amb sal i pebre.

2- Agregar el suc de llima:

- Esprem les llimes i aboca el suc sobre el peix, assegurant-te de cobrir tots els poals. Deixa reposar el peix amb la llima durant 5 a 10 minuts. Veuràs que el peix canvia de color, "cuinant-se" amb l'àcid de la llima".

3- Afegir la ceba i ají:

- Afegir la ceba roja tallada en juliana i el ají llim picat finament (recorda retirar les llavors si no vols que pique massa).
- Si desitges un toc d'all, agrega'l en este moment.

4- Mesclar bé:

- Remou tot suaument perquè els sabors es mesclen.
- Pots deixar marinar per uns minuts més segons el teu gust, però el ceviche tradicional peruà se servix quasi immediatament perquè el peix no quede massa bla.

5- Finalitzar i servir:

- Agrega el coriandre fresc picat just abans de servir per a donar-li un toc de frescor.
- Servix el ceviche en plats, acompanyat de rodanxes de camote bullit (moniato) i #dacsa *choclo o pista torrada.

OBSERVACIONS:

És originari de la cultura Moche, que habitava la costa nord del Perú en el segle II d. C. Ells maridaban els peixos frescos amb suc de tomb, una fruita cítrica que no es troba en l'actualitat en la costa peruana.



CARNE EN ROLLO COLOMBIANO

INGREDIENTES

- 1 kg de carne molida (puede ser res o mezcla de res y cerdo)
- 1 zanahoria, cortada en tiras
- 4 huevos duros
- 1 cebolla finamente picada
- 1 pimentón rojo cortado en tiras
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de pan rallado
- 1 huevo crudo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para dorar
- Perejil picado (opcional)

ELABORACIÓN

1- Preparar la carne

- En un bol grande, mezcla la carne molida con la cebolla, ajo, pan rallado, el huevo crudo, sal y pimienta, amasa bien la mezcla para integrar todos los ingredientes.
- Coloca la mezcla de carne sobre un papel film o papel de cocina y extiéndela en forma rectangular con un grosor de 1 cm aproximadamente.

2- Añadir el relleno y enrollar

- Coloca las tiras de zanahoria, el pimentón y los huevos duros enteros a lo largo del centro del rectángulo de carne.
- Con cuidado, empieza a enrollar la carne ayudándote con el papel de cocina, formando un rollo compacto.
- Asegúrate de que el relleno quede bien dentro y que no se salga por los lados.

3- Cocinar

- En una sartén grande, calienta un poco de aceite y dora el rollo de carne por todos los lados. Esto sellará el exterior.
- Luego, coloca el rollo en una bandeja para horno y hornéalo a 180°C (350°F) durante 40 minutos, o hasta que esté completamente cocido.

4- Servir

- Deja reposar el rollo unos minutos antes de cortarlo en rodajas.
- Puedes decorar con un poco de perejil picado por encima.

OBSERVACIONES

Su origen está relacionado con la necesidad de aprovechar al máximo la carne en tiempos antiguos. Hoy en día, la carne en rollo es un plato emblemático de las celebraciones, especialmente en la región Andina, y se sirve comúnmente con arroz, papas y una salsa, lo que lo convierte en un festín lleno de sabor.

CARN DE ROTLLO COLOMBIÀ



INGREDIENTS:

- 1 kg de carn molta (pot ser cap de bestiar o mescla de cap de bestiar i porc)
- 1 carlota, tallada en tires
- 4 ous durs
- 1 ceba finament picada
- 1 pebre roig roig tallat en tires
- 2 grans d'all finament picats
- 1 tassa de pa ratllat
- 1 ou cru
- Sal i pebre al gust
- Oli vegetal per a daurar
- Julivert picat (opcional)

ELABORACIÓ:

1- Preparar la carn

- En un bol gran, mescla la carn molta amb la ceba, all, pa ratllat, l'ou cru, sal i pebre, pasta bé la mescla per a integrar tots els ingredients.
- Col·loca la mescla de carn sobre un paper film o paper de cuina i estén-la en forma rectangular amb un gruix d'1 cm aproximadament.

2- Afegir el farcit i enrotllar

- Col·loca les tires de carlota, el pebre roig i els ous durs sencers al llarg del centre del rectangle de carn.
- Amb cura, comença a enrotllar la carn ajudant-te amb el paper de cuina, formant un rotllo compacte.
- Assegura't que el farciment quede bé dins i que no s'isca pels costats.

3- Cuinar

- En una paella gran, calfa un poc d'oli i daura el rotllo de carn per tots els costats. Això segellarà l'exterior.
- Després, col·loca el rotllo en una safata per a forn i enforna'l a 180 °C (350°F) durant 40 minuts, o fins que estiga completament cuit.

4- Servir

- Deixa reposar el rotllo uns minuts abans de tallar-lo en rodanxes.
- Pots decorar amb un poc de julivert picat per damunt.

OBSERVACIONS:

El seu origen està relacionat amb la necessitat d'aprofitar al màxim la carn en temps antics. Hui dia, la carn en rotllo és un plat emblemàtic de les celebracions, especialment a la regió Andina, i se servix comunament amb arròs, papas i una salsa, la qual cosa ho convertix en un festí ple de sabor.



ENSALADA CHILENA

INGREDIENTES

- 4 tomates grandes y maduros
- 1 cebolla (de preferencia cebolla morada, pero puede ser blanca)
- 1 manojo de cilantro fresco
- Aceite de oliva (2-3 cucharadas)
- Jugo de limón (1-2 limones, según el gusto)
- Vinagre al gusto
- Sal al gusto
- Oregano (1-2 cucharaditas)
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1- Cortar los tomates y Preparar la cebolla:

- Lava los tomates y córtalos en rodajas finas o en cubos pequeños, dependiendo de tu preferencia.
- Pela la cebolla y córtala en plumas finas (tiras delgadas).
- Para quitarle un poco de su sabor fuerte, coloca las tiras de cebolla en un recipiente con agua fría y una pizca de sal por unos 10 minutos. Luego, enjuaga con agua fría y escurre bien. Este paso es opcional pero recomendado.

2- Picar el cilantro y Mezclar los ingredientes:

- Lava bien el cilantro y pícalo finamente. Esta hierba le dará un toque fresco y aromático a la ensalada.
- En un bol grande, mezcla los tomates, la cebolla y el cilantro picado.

3- Aliñar y servir

- Añade el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- Revuelve suavemente para que los sabores se mezclen bien.
- Deja reposar la ensalada unos minutos para que absorba los sabores del aliño, ¡y ya está lista para servir!

OBSERVACIONES

La ensalada chilena es el nombre de la ensalada nacional chilena que se prepara principalmente con tomate y cebolla. El nombre hace referencia a los colores de la bandera chilena con los tomates rojos y la cebolla blanca. Suele servirse como acompañamiento en casi todas las comidas en Chile, especialmente con carnes asadas o como parte de un "asado"

ENSALADA XILENA



INGREDIENTS:

- 4 tomaca grans i madurs
- 1 ceba (de preferència ceba morada, però pot ser blanca)
- 1 manoll de coriandre fresc
- Oli d'oliva (2-3 cullerades)
- Suc de llima (1-2 llimes, segons el gust)
- Vinagre al gust
- Sal al gust
- Oregano (1-2 culleres xicotetes)
- Pebre al gust

ELABORACIÓ:

1- Tallar les tomaca i Preparar la ceba:

- Lava les tomaca i talla'ls en rodanxes fines o en poals xicotets, depenent de la teua preferència.
- Pela la ceba i talla-la en plomes fines (tires primes).
- Per a llevar-li un poc del seu sabor fort, col·loca les tires de ceba en un recipient amb aigua freda i un polsim de sal per uns 10 minuts. Després, esbandix amb aigua freda i escorre bé. Este pas és opcional però recomanat.

2- Picar el coriandre i Mesclar els ingredients:

- Lava bé el coriandre i pica'l finament. Esta herba li donarà un toc fresc i aromàtic a l'ensalada.
- En un bol gran, mescla les #tomaca, la ceba i el coriandre picat.

3- Amanir i servir

- Afig el suc de llima, el vinagre, l'oli d'oliva, sal i pebre al gust.
- Regira suaument perquè els sabors es mesclen bé.
- Deixa reposar l'ensalada uns minuts perquè absorbisca els sabors de l'amaniment, i ja està llesta per a servir!

OBSERVACIONS:

L'ensalada xilena és el nom de l'ensalada nacional xilena que es prepara principalment amb tomaca i ceba. El nom fa referència als colors de la bandera xilena amb les tomaca roges i la ceba blanca. Sol servir-se com a acompanyament en quasi tots els menjars a Xile, especialment amb carns rostides o com a part d'un "rostit"



EMPANADA DE PINO CHILENA

INGREDIENTES

Ingredientes para el relleno:

- 500 g de carne de res picada en cubos pequeños o molida
- 4 cebollas grandes, picadas en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharada de ají de color (pimentón)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

- Aceite (3 cucharadas)
- 6 huevos duros, troceados
- Aceitunas negras o verdes (1 por empanada)
- Pasas (opcional)

Ingredientes para la masa

- 1 kilo de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 250 gramos de manteca de cerdo o mantequilla derretida
- 1 taza de agua tibia
- 1 yema de huevo (para pintar las empanadas)

ELABORACIÓN

1- Sofreír la cebolla y agregar la carne

- En una sartén, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríelos hasta que estén dorados y transparentes (unos 10 minutos). Añade la carne a la sartén con la cebolla. Cocina por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la carne esté cocida.

2- Condimentar y dejar reposar

- Agrega el ají de color (pimentón), comino, orégano, sal y pimienta. Cocina por unos minutos más para que los sabores se mezclen bien. Una vez listo el pino, deja que enfríe antes de armar las empanadas. Esto evita que la masa se rompa.

3- Hacer la masa Estirar y cortar

- En un bol grande, mezcla la harina con la sal. Añade la manteca derretida y el agua tibia poco a poco, amasando hasta obtener una masa suave y elástica. Divide la masa en bolas pequeñas. Estira cada bola con un rodillo, formando círculos de aproximadamente 15 cm de diámetro.

4- Rellenar y Cerrar las empanadas

- Coloca una cucharada grande de pino en el centro de cada círculo de masa. Agrega un cuarto de huevo duro, una aceituna y, si lo deseas, algunas pasas.

5- Pintar y hornear

- Pinta las empanadas con la yema de huevo para que queden doradas al hornearlas. Precalienta el horno a 200°C (390°F). Coloca las empanadas en una bandeja y hornea durante unos 20-25 minutos, o hasta que estén doradas.

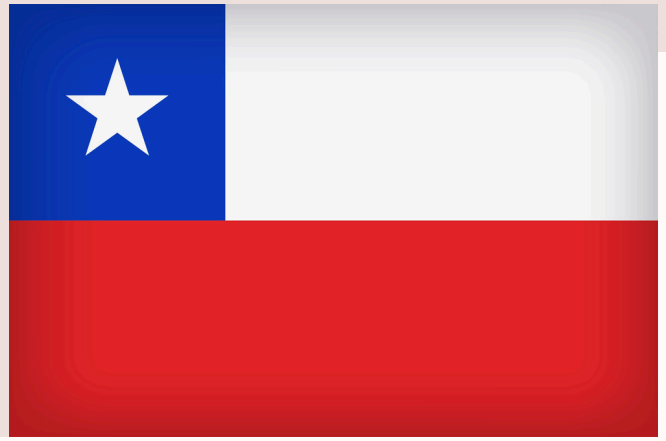
6- Servir

- Dejar enfriar unos minutos antes de servir. Una opción ligera de acompañamiento para equilibrar el sabor de la empanada es una ensalada. ¡Listo! Tus Empanadas de Pino chilenas están listas para ser disfrutadas

OBSERVACIONES

Tiene raíces en la cocina española. De hecho, la receta de la "empanada" fue traída por los colonizadores españoles durante el siglo XVI. Sin embargo, el toque distintivo chileno se dio con la incorporación del "pino", del mapudungún "pirru", una mezcla de carne picada, cebolla y especias, que le da su nombre y sabor característico.

EMPANADA DE PI XILENA



INGREDIENTS:

Ingredients per al farciment:

- 500 g de carn de cap de bestiar picat en poals xicotets o molta
- 4 cebes grans, picades en glaçons
- 2 grans d'all, picats finament
- 1 cullerada de ají de color (pebre roig)
- 1 cucharadita de comí
- 1 cucharadita d'orenga
- Sal i pebre al gust

- Oli (3 cullerades)
- 6 ous durs, trossejats
- Olives negres o verdes (1 per empanada)
- Panses (opcional)

Ingredients per a la massa

- 1 quilo de farina de blat
- 1 cucharadita de sal
- 250 grams de llard de porc o mantega fosa
- 1 tassa d'aigua tèbia
- 1 rovell d'ou (per a pintar les empanades)

ELABORACIÓ:

1- Sofregir la ceba i agregar la carn

- En una paella, calfa l'oli a foc mitjà. Agrega la ceba i l'all, i sofrig-los fins que estiguen daurats i transparents (uns 10 minuts). Afig la carn a la paella amb la ceba. Cuina per uns 10 minuts, regirant ocasionalment, fins que la carn estiga cuita.

2- Condimentar i deixar reposar

- Agrega el ají de color (pebre roig), comí, orenga, sal i pebre. Cuina per uns minuts més perquè els sabors es mesclen bé. Una vegada llest el pi, deixa que refrede abans d'armar les empanades. Això evita que la massa es trenque.

3- Fer la massa Estirar i tallar

- En un bol gran, mescla la farina amb la sal. Afig el llard fos i l'aigua tèbia a poc a poc, pastant fins a obtenir una massa suau i elàstica. Dividix la massa en boles xicotetes. Estira cada bola amb un corró, formant cercles d'aproximadament 15 cm de diàmetre.

4- Emplenar i Tancar les empanades

- Col·loca una cullerada gran de pi en el centre de cada cercle de massa. Agrega un quart d'ou dur, una oliva i, si ho desitges, algunes panses.

5- Pintar i enforar

- Pinta les empanades amb el rovell d'ou perquè queden daurades en enforar-les. Precalfa el forn a 200 °C (390°F). Col·loca les empanades en una safata i enfora durant uns 20-25 minuts, o fins que estiguen daurades.

6- Servir

- Deixar refredar uns minuts abans de servir . Una opció lleugera d'acompanyament per a equilibrar el sabor de l'empanada és una ensalada. Llest! Les teues Empanades de Pi xilenes estan llestes per a ser gaudides

OBSERVACIONS:

Té arrels en la cuina espanyola. De fet, la recepta de la "empanada" va ser portada pels colonitzadors espanyols durant el segle XVI. No obstant això, el toc distintiu xilé es va donar amb la incorporació del "pi", del mapudungún "pirru", una mescla de carn picada, ceba i espècies, que li dona el seu nom i sabor característic.

#05



AREPA VENEZOLANA

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de maíz precocida (marca PAN o similar)
- 2 ½ tazas de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite (opcional para la masa)

ELABORACIÓN

1- Preparar la masa

- En un bol grande, agrega las 2 tazas de harina de maíz. Añade las 2 ½ tazas de agua tibia poco a poco, mientras mezclas con las manos o una cuchara para evitar grumos. Agrega la cucharadita de sal y, si prefieres, puedes añadir la cucharadita de aceite para que la masa quede más suave.

2- Amasar y Formar las arepas

- Amasa la mezcla durante unos 3 a 5 minutos, hasta que quede una masa suave y sin grumos. Si sientes que está muy seca, puedes agregar un poco más de agua. Divide la masa en bolas del tamaño de tu puño. Luego, aplánalas suavemente hasta que tengan forma de discos de aproximadamente 1 centímetro de grosor.

3- Cocinar las arepas

- Método a la plancha o sartén: Calienta una sartén o plancha a fuego medio y añade un poco de aceite. Cocina las arepas durante 5 a 7 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y firmes por fuera. Método al horno: Si prefieres, después de dorarlas en la sartén, puedes ponerlas en el horno a 180°C (350°F) durante unos 10 minutos para que se terminen de cocinar por dentro.

4- Abrir y rellenar

- Una vez listas, corta las arepas a la mitad como si fueran panecillos. Puedes rellenarlas con los ingredientes que más te gusten.

Sugerencias de rellenos:

- Reina Pepiada: Pollo desmenuzado con mayonesa y aguacate.
- Queso rallado: Fresco, semiduro o cualquier queso que derrita bien.
- Carne mechada: Carne desmenuzada cocida con pimientos, cebolla y especias.
- Jamón y queso: Un clásico sencillo y delicioso.

OBSERVACIONES

La arepa se remonta a los pueblos indígenas de la región, como los Arawak y Caribes, quienes ya la preparaban a base de maíz molido, mucho antes de la llegada de los colonizadores españoles.

AREPA VENEÇOLANA



INGREDIENTS:

- 2 tasses de farina de dacsca precocida (marca PA o similar)
- 2 ½ tasses d'aigua tèbia
- 1 *cucharadita de sal
- 1 *cucharadita d'oli (opcional per a la massa)
- elaboració

ELABORACIÓ:

1- Preparar la massa

- En un bol gran, agrega les 2 tasses de farina de dacsca. Afig les 2 ½ tasses d'aigua tèbia a poc a poc, mentres mescles amb les mans o una cullera per a evitar grumolls. Arega la *cucharadita de sal i, si preferixes, pots afegir la cullera xicoteta d'oli perquè la massa quede més suau.

2- Pastar i Formar les arepes

- Pasta la mescla durant uns 3 a 5 minuts, fins que quede una massa suau i sense grumolls. Si sents que està molt seca, pots agregar un poc més d'aigua. Dividix la massa en boles de la grandària del teu puny. Després, aplanà-les suaument fins que tinguen forma de discos d'aproximadament 1 centímetre de gruix.

3- Cuinar les arepes

- Mètode a la planxa o paella: Calfa una paella o planxa a foc mitjà i afig un poc d'oli. Cuina les arepes durant 5 a 7 minuts per cada costat, fins que estiguen daurades i fermes per fora. Mètode al forn: Si preferixes, després de daurar-les en la paella, pots posar-les en el forn a 180 °C (350°F) durant uns 10 minuts perquè s'acaben de cuinar per dins.

4- Obrir i emplenar

- Una vegada llestes, curta les arepes a la mitat com si foren panets. Pots emplenar-les amb els ingredients que més t'agraden.

Suggeriments de farciments:

- Reina Pepiada: Pollastre esmicolat amb maionesa i alvocat.
- Formatge ratllat: Fresc, semidur o qualsevol formatge que fonga bé.
- Carn mechada: Carn esmicolada cuita amb pimentó, ceba i espècies.
- Pernil i formatge: Un clàssic senzill i deliciós.

OBSERVACIONS:

L'arepa es remunta als pobles indígenes de la regió, com els Arawak i Caribs, els qui ja la preparaven a base de dacsca molta, molt abans de l'arribada dels colonitzadors espanyols.



PUDIM BRASIL

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (aproximadamente 400 g)
- 2 latas de leite (use a lata de leite condensado como medida)
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de água

ELABORAÇÃO

1- Prepare o caramelo

• Em uma panela pequena, em fogo médio, adicione a xícara de açúcar e deixe derreter lentamente. Mexa com uma colher de pau. Adicione aos poucos as 2 ½ xícaras de água morna, mexendo com as mãos ou com uma colher para evitar grumos. Quando o açúcar derreter e ficar dourado, adicione com cuidado ½ xícara de água. Continue cozinhando até formar um caramelo líquido. Despeje o caramelo no fundo de uma forma de pudim (ou forma de pudim) e distribua uniformemente. Deixe esfriar enquanto prepara a mistura de pudim.

2- Prepare o pudim:

• No liquidificador ou mixer, adicione os 3 ovos, o leite condensado e as 2 latas de leite. Bata durante cerca de 2 minutos, até obter uma mistura lisa e sem grumos.

3- Cozinhe o pudim:

• Despeje a mistura do pudim sobre o caramelo da forma. Cubra o molde com papel alumínio.

4- Cozinhar em banho-maria:

• Coloque a forma de pudim em uma bandeja maior com água quente, para cozinhar em banho-maria. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F) e asse o pudim por aproximadamente 1 hora. Para testar se está pronto, insira uma faca no centro; Se sair limpo, o pudim está cozido.

5- Esfrie e desenforme:

• Retire o pudim do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente. Em seguida, leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até que esteja bem frio. Para desenformar, passe uma faca nas bordas e vire a forma sobre um prato grande.

OBSERVACIONES

O pudim brasileiro se diferencia principalmente pela consistência mais densa e sabor mais adocicado, graças ao leite condensado utilizado em seu preparo. Esse ingrediente se popularizou no Brasil em meados do século XX.

PÚDING DE BRASIL



INGREDIENTES:

- 1 lata de leche condensada (aproximadamente 400 g)
- 2 latas de leche (usa la lata de leche condensada como medida)
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua

ELABORACIÓN:

1- Preparar el caramelo

- En una cacerola pequeña a fuego medio, agrega la taza de azúcar y deja que se derrita lentamente. Revuelve con una cuchara de madera. Añade las 2 ½ tazas de agua tibia poco a poco, mientras mezclas con las manos o una cuchara para evitar grumos. Cuando el azúcar se haya derretido y tenga un color dorado, agrega con cuidado la ½ taza de agua. Sigue cocinando hasta que se forme un caramelo líquido. Vierte el caramelo en el fondo de un molde para pudín (o flanera) y distribúyelo de manera uniforme. Deja enfriar mientras preparas la mezcla del pudín.

2- Preparar el pudín:

- En una licuadora o batidora, agrega los 3 huevos, la leche condensada y las 2 latas de leche. Licúa durante unos 2 minutos, hasta que quede una mezcla suave y sin grumos.

3- Cocinar el pudín:

- Vierte la mezcla de pudín sobre el caramelo en el molde. Cubre el molde con papel de aluminio.

4- Cocción al baño María:

- Coloca el molde del pudín en una bandeja más grande con agua caliente, para cocinar al baño María. Precalienta el horno a 180°C (350°F) y hornea el pudín durante aproximadamente 1 hora. Para saber si está listo, inserta un cuchillo en el centro; si sale limpio, el pudín está cocido.

5- Enfriar y desmoldar:

- Retira el pudín del horno y deja que se enfríe a temperatura ambiente. Luego, refrigéralo por al menos 4 horas, o hasta que esté bien frío. Para desmoldar, pasa un cuchillo al rededor de los bordes y voltear el molde sobre un plato grande.

OBSERVACIONES:

El pudim brasileño se diferencia principalmente por su consistencia más densa y su sabor más dulce, gracias a la leche condensada que se usa en su preparación. Este ingrediente se popularizó en Brasil a mediados del siglo XX

INGREDIENTS:

- 1 llanda de llet condensada (aproximadament 400 g)
- 2 llandes de llet (usa la llanda de llet condensada com a mesura)
- 3 ous
- 1 tassa de sucre
- ½ tassa d'aigua

ELABORACIÓ:

1- Preparar el caramel

- En una casserola xicoteta a foc mitjà, agrega la tassa de sucre i deixa que es fonga lentament. Regira amb una cullera de fusta. Afeg les 2 ½ tasses d'aigua tèbia a poc a poc, mentre mescles amb les mans o una cullera per a evitar grumolls. Quan el sucre s'haja fos i tinga un color daurat, agrega amb cura la ½ tassa d'aigua. Continua cuinant fins que es forme un caramel líquid. Aboca el caramel en el fons d'un motle per a púding (o flamera) i distribueix-ho de manera uniforme. Deixa refredar mentre prepares la mescla del púding.

2- Preparar el púding:

- En una líquadora o batidora, agrega els 3 ous, la llet condensada i les 2 llandes de llet. Líqua durant uns 2 minuts, fins que quede una mescla suau i sense grumolls.

3- Cuinar el púding:

- Aboca la mescla de púding sobre el caramel en el motle. Cobrix el motle amb paper d'alumini.

4- Cocció al bany maria:

- Col·loca el motle del púding en una safata més gran amb aigua calenta, per a cuinar al bany maria. Precalifa el forn a 180 °C (350°F) i enforna el púding durant aproximadament 1 hora. Per a saber si està llest, inserida un ganivet en el centre; si ix net, el púding està cuït.

5- Refredar i desemmotlar:

- Retira el púding del forn i deixa que es refrede a temperatura ambient . Després, refrigera-ho per almenys 4 hores, o fins que estiga bé fred. Per a desemmotlar, passa un ganivet al voltant de les vores i volteja el motle sobre un plat gran.

OBSERVACIONS:

El pudim brasileiro es diferencia principalmente por su consistencia más densa y su sabor más dulce, gracias a la leche condensada que se usa en su preparación. Este ingrediente se va popularizar al Brasil a mitjan segle XX

#07



ASADO ARGENTINO

INGREDIENTES

- 1,5 kg de costilla de ternera o vacío
- 2 ½ tazas de agua tibia
- Sal gruesa al gusto
- Carbón (o leña si prefieres)
- Opcional: chimichurri (mezcla de ajo, perejil, aceite, vinagre y especias)

ELABORACIÓN

1- Preparar la Parrilla:

- Haz un fuego en tu parrilla utilizando carbón o leña. Deja que las brasas se formen bien, esto tarda unos 30-40 minutos. Las brasas deben estar calientes pero sin llamas, para lograr una cocción lenta.

2- Preparar la Carne:

- Mientras se forman las brasas, toma los trozos de carne (costilla o vacío) y espolvorea sal gruesa por ambos lados. No necesitas marinar, ya que el asado argentino se cocina solo con sal.

3- Colocar la Carne en la Parrilla:

- Una vez que las brasas estén listas, coloca la carne sobre la parrilla, con el hueso hacia abajo (si es costilla). Si estás cocinando vacío, colócalo con la parte de la grasa hacia abajo primero. La parrilla debe estar a una distancia de 20-30 cm de las brasas, para que la cocción sea lenta y pareja.

4- Cocinar a Fuego Lento:

- Deja que la carne se cocine lentamente durante unos 60-90 minutos. No es necesario mover la carne constantemente. El truco está en cocinarla a baja temperatura para que quede jugosa por dentro y dorada por fuera. Voltea la carne cuando ya veas que está dorada por un lado y cocínala durante otros 30 minutos por el otro lado.

5- Controlar la Cocción:

- La carne estará lista cuando la veas dorada por fuera, pero aún jugosa por dentro. El término ideal en Argentina es "a punto", que es medio hecho, pero puedes cocinarlo más si prefieres. Retira la carne de la parrilla y déjala reposar un par de minutos. Luego córtala en porciones. Acompaña el asado con chimichurri, ensaladas (como la clásica ensalada de lechuga y tomate), y pan. También puedes incluir papas asadas o a la brasa.

OBSERVACIONES

El asado argentino se considera mucho más que solo una forma de cocinar carne: es una verdadera tradición social y cultural. En Argentina, el asado no es solo una comida, sino un evento social que reúne a amistades y familiares.

ROSTIT ARGENTÍ



INGREDIENTS:

- 1,5 kg de costella de vedella o vació
- 2 ½ tasses d'aigua tèbia
- Sal gruixuda al gust
- Carbó (o llenya si preferixes)
- Opcional: chimichurri (mescla d'all, julivert, oli, vinagre i espècies)

ELABORACIÓ:

1- Preparar la Graella:

- Fes un foc en la teua graella utilitzant carbó o llenya. Deixa que les brases es formen bé, això tarda uns 30-40 minuts. Les brases han d'estar calentes però sense flames, per a aconseguir una cocció lenta.

2- Preparar la Carn:

- Mentres es formen les brases, presa els trossos de carn (costella o buit) i empolvora sal gruixuda per tots dos costats. No necessites marinar, ja que el rostit argentí es cuina només amb sal.

3- Col·locar la Carn en la Graella:

- Una vegada que les brases estiguen llestes, col·loca la carn sobre la graella, amb l'os cap avall (si és costella). Si estàs cuinant buit, col·loca-ho amb la part del greix cap avall primer. La graella ha d'estar a una distància de 20-30 cm de les brases, perquè la cocció siga lenta i parella.

4- Cuinar a Foc Lent:

- Deixa que la carn es cuine lentament durant uns 60-90 minuts. No és necessari moure la carn constantment. El truc està a cuinar-la a baixa temperatura perquè quede sucosa per dins i daurada per fora. Volteja la carn quan ja veges que està daurada d'una banda i cuina-la durant altres 30 minuts per l'altre costat.

5- Controlar la Cocció:

- La carn estarà llesta quan la veges daurada per fora, però encara sucosa per dins. El terme ideal a l'Argentina és "a punt", que és mig fet, però pots cuinar-ho més si preferixes. Retira la carn de la graella i deixa-la reposar un parell de minuts. Després talla-la en porcions. Acompanya el rostit amb *chimichurri, ensalades (com la clàssica ensalada d'encisam i #tomaca), i pa. També pots incloure papas rostides o la brasa.

OBSERVACIONS:

El rostit argentí es considera molt més que només una manera de cuinar carn: és una veritable tradició social i cultural. A l'Argentina, el rostit no és només un menjar, sinó un esdeveniment social que reuneix amistats i familiars.



TAWA TAWA

INGRÉDIENTES:

- 1 taza de harina cernida
- ½ taza de maicena
- 2 huevos
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de manteca
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- ½ cucharada de sal

ELABORACIÓN:

1. Mezclamos la harina, el azúcar, la maicena, el polvo de hornear y la sal en un recipiente seco. Agregar la manteca y mezclar hasta obtener el "punto de arena".
2. Continuamos poco a poco agregando los huevos y la leche hasta que la textura de nuestra mezcla se vea firme
3. Lograr un amasado consistente, y luego, dejar reposar en el congelador por media hora.
4. Una vez quitada la masa del congelador, estirla con un palo de amasar hasta obtener de tres a cinco milímetros de grosor
5. Dejar reposar por 5 minutos
6. Cortar rectángulos medianos de aproximadamente 5x9 cm con un cuchillo afilado
7. Una vez separados los rectángulos, freír en una cantidad generosa de aceite hervido hasta que tengan un color dorado ligero. Sacarlos del aceite y dejarlos en papel de cocina para que absorba el excedente de aceite.
8. Para coronar nuestra receta, servimos en la mesa con una linda y romántica cubierta de azúcar impalpable/glas, almíbar caliente, caramelo o miel.

OBSERVACIONES:

El punto de arena se refiere a la textura específica que se busca al trabajar ciertos tipos de masas. Se llama así porque, al tacto, la mezcla tiene una consistencia granulosa o arenosa, similar a la arena.

TAWA TAWA (BOLIVIA)



INGRÉDIENTS:

- 1 tassa de farina planada
- ½ tassa de maizena
- 2 ous
- ½ tassa de llet
- 1 cullerada de llard
- ½ tassa de sucre
- 2 cullerades de pols d'enfornar
- ½ cullerada de sal

ELABORACIÓ

1. Mesquem la farina, el sucre, la maizena, la pols d'enfornar i la sal en un recipient sec. Agregar el llard i mesclar fins a obtenir el "punt d'arena".
2. Continuem a poc a poc agregant els ous i la llet fins que la textura de la nostra mescla es veja ferma
3. Aconseguir un pastat consistent, i després, deixar reposar en el congelador per mitja hora.
4. Una vegada llevada la massa del congelador, estirar-la amb un pal de pastar fins a obtenir de tres a cinc mil·límetres de gruix
5. Deixar reposar per 5 minuts
6. Tallar rectangles mitjans d'aproximadament 5x9 cm amb un ganivet esmolat
7. Una vegada separats els rectangles, fregir en una quantitat generosa d'oli bollit fins que tinguen un color daurat lleuger. Traure'ls de l'oli i deixar-los en paper de cuina perquè absorbisca l'excedent d'oli.
8. Per a coronar la nostra recepta, servim en la taula amb una bufona i romàntica coberta de sucre impalpable/glas, almívar calent, caramel o mel.

OBSERVACIONS:

El punt d'arena es referix a la textura específica que es busca en treballar uns certs tipus de masses. Es diu així perquè, al tacte, la mescla té una consistència granulosa o arenosa, similar a l'arena.

RECETAS DE EUROPA





POTAJE DE CUARESMA

INGREDIENTS:

- 1 ceba
- 1 all
- Pebre roig dolç
- Tomaca fregida
- 2 carlotes
- Espinacs
- 2 creïlles
- Bacallà dessalat

ELABORACIÓ:

Es fa un sofregit de ceba, all, carlota, tomaca fregida i el bacallà. S' hi afegeix el pebre roig i de seguida es cobreix d'aigua i es tiren les creïlles i els espinacs. Es deixa bullir fins que les carlotes estiguen toves.

OBSERVACIONS:

Tradicionalment, es prepara sense carn, com a part de l'observança de la Quaresma en el cristianisme, que és un període de dejuni i penitència. No obstant això, en moltes regions d'Espanya, el potatge de quaresma inclou cigrons, espinacs i bacallà, ja que el peix estava permès durant este temps.

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 1 ajo
- Pimentón dulce
- Tomate frito
- 2 zanahorias
- Espinacas
- 2 patatas
- Bacalao desalado

ELABORACIÓN:

Se hace un sofrito de cebolla, ajo, carlota, tomate frito y el bacalao. Se añade el pimentón y enseguida se cubre de agua y se echan las patatas y las espinacas. Se deja hervir hasta que las carlotas estén blandas.

OBSERVACIONES:

Tradicionalmente, se prepara sin carne, como parte de la observancia de la Cuaresma en el cristianismo, que es un periodo de ayuno y penitencia. Sin embargo, en muchas regiones de España, el potaje de quaresma incluye garbanzos, espinacas y bacalao, ya que el pescado estaba permitido durante este tiempo.



PESCADILLA A LA MALAGUEÑA

INGREDIENTS:

- 1 llucet
- 1 tomaca
- 1 ceba
- 1 pebrot verd
- 1 llima
- Una mica de julivert

ELABORACIÓ:

Es fica tot junt en una cassola i ho posem a coure durant 20 minuts amb oli i una mica de sal. Se serveix primer la verdura i després el peix esmicolat amb oli d'oliva, sal i llimona.

OBSERVACIONS:

El llucet a la malaguenya es cuina tradicionalment en cassola de fang, la qual cosa realça els seus sabors i conserva millor la calor. És un plat senzill però ple de matisos mediterranis, representa la connexió de Màlaga amb la mar i la seua riquesa culinària.

INGREDIENTES:

- 1 Pescadilla
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- 1 limón
- Un poco de perejil

ELABORACIÓN:

Se pone todo junto en una cazuela y lo ponemos a cocer durante 20 minutos con aceite y un poco de sal. Se sirve primero la verdura y luego la pescadilla desmenuzada con aceite de oliva, sal y limón.

OBSERVACIONES:

La pescadilla a la malagueña se cocina tradicionalmente en cazuela de barro, lo que realza sus sabores y conserva mejor el calor. Es un plato sencillo pero lleno de matices mediterráneos, representa la conexión de Málaga con el mar y su riqueza culinaria.



CALAMARES A LA CAZUELA

INGREDIENTS:

- 1 Tomaca
- 1 Ceba
- 1 Porro
- Alls
- Oli
- Sal
- Vi blanc
- Calamars

ELABORACIÓ:

Prepareu un sofregit amb alls, tomaca, ceba i porro. En una cassola es fregeixen els calamars uns minuts. S'hi afegeix un poc de vi blanc i quan s'evapore l'alcohol, afegeix-hi el sofregit. Uns minuts al foc i a dinar!

OBSERVACIONS:

El plat combina el sabor intens del calamar amb ingredients com a all, ceba i tomaca, realçats en cuinar-se lentament en cassola de fang. Este mètode permet que els calamars queden tendres i absorbisquen els sabors del guisat, creant un plat profundament aromàtic i tradicional.

INGREDIENTES:

- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- 1 Puerro
- Ajos
- Aceite
- Sal
- Vino blanco
- Calamares

ELABORACIÓN:

Preparáis un sofrito con ajos, tomate, cebolla y puerro. En una cazuela se fríen los calamares unos minutos. Se añade un poco de vino blanco y cuando se evapora el alcohol, añade el sofrito. Unos minutos al fuego y a comer!

OBSERVACIONES:

El plato combina el sabor intenso del calamar con ingredientes como ajo, cebolla y tomate, realzados al cocinarse lentamente en cazuela de barro. Este método permite que los calamares queden tiernos y absorban los sabores del guiso, creando un plato profundamente aromático y tradicional.



PAELLA VALENCIANA

INGREDIENTS

- 350 grams d'arròs redó
- 600 grams de carn de pollastre
- 400 grams de carn de conill
- 1 tomaca madura
- 150 gr de bajoqueta (fesol tendre pla) o ferradura
- Sal

- 150 gr de garrofó
- 3 cullerades generoses d'oli d'oliva
- Una cucharadita de pebre roig dolç
- Un pessic de safrà de bri
- Aigua (la referència són 3 mesures d'aigua per cada mesura d'arròs però depèn de la paella i la intensitat del foc)

ELABORACIÓ

Posa l'oli en la paella i tira un grapat de sal perquè la paella no es creme. Quan l'oli estiga calent afeg el pollastre i quan este estiga lleugerament daurat tira el conill trossejat i sofrig-los amb un poc de sal removent-los perquè es cuinen de manera uniforme. Una vegada este la carn ben daurada, afeg els fesols, el garrofó i el pebre roig dolç i mescla tot bé. Ràpidament, afeg la tomaca ratllada en trossos perquè el pebre roig no es creme i mescla totes les verdures del sofregit fins que queden tendres. A continuació, agrega l'aigua fins als fins als claus de la paella. Porta-la a ebullició i una vegada que comence a bullir, deixa-la 5 minuts. Després, rebaixa el foc i deixa-la coure entre 20 i 30 minuts a foc mitjà. En este punt, uns 5 minuts abans d'afegir l'arròs, afegirem el safrà en brins i corregirem el punt de sal. Abans d'afegir l'arròs, aviva el foc. La forma tradicional de repartir l'arròs és fent una creu en l'aigua que està bullint i distribuir-lo després de mode uniforme per la superfície del recipient. Rectifica la sal si és necessari. Este és el moment de controlar el foc. Necessita foc fort durant 10 minuts i altres 10 minuts de foc més suau perquè l'arròs quede al punt i si pot ser amb el típic socarrat.

OBSERVACIONES

L'origen es remunta al segle XV a la regió de València, on els llauradors i agricultors solien cuinar arròs en una paella gran sobre un foc obert. Utilitzaven ingredients locals com a conill, pollastre, fesols tendres i *garrofón, que eren fàcils d'aconseguir. Amb el temps, la recepta ha evolucionat i s'han afegit altres ingredients, però l'autèntica paella valenciana continua sent un símbol de la cultura i la gastronomia de la regió.

INGREDIENTES

- 350 gramos de arroz redondo
- 600 gramos de carne de pollo
- 400 gramos de carne de conejo
- 1 tomate maduro
- 150 gr de bajoqueta (judía verde plana) o ferradura
- 150 gr de garrofó

- 3 cucharadas generosas de aceite de oliva
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Un pellizco de azafrán de hebra
- Agua (la referencia son 3 medidas de agua por cada medida de arroz pero depende de la paella y la intensidad del fuego)
- Sal

ELABORACIÓN

Pon el aceite en la paella y echa un puñado de sal para que la paella no se queme. Cuando el aceite esté caliente añade el pollo y cuando este esté ligeramente dorado echa el conejo el conejo troceado y sofríelos con un poco de sal removiéndolos para que se cocinen de forma uniforme. Una vez este la carne bien dorada, añade las judías, el garrofó y el pimentón dulce y mezcla todo bien. Rápidamente, añade el tomate rallado en trozos para que el pimentón no se queme y mezcla todas las verduras del sofrito hasta que queden tiernas. A continuación, agrega el agua hasta los hasta los clavos de la paella. Llévala a ebullición y una vez que rompa a hervir, déjala 5 minutos. Luego, rebaja el fuego y déjala cocer entre 20 y 30 minutos a fuego medio. En este punto, unos 5 minutos antes de añadir el arroz, añadiremos el azafrán en hebras y corregiremos el punto de sal. Antes de añadir el arroz, aviva el fuego. La forma tradicional de repartir el arroz es haciendo una cruz en el agua que está hirviendo y distribuirlo después de modo uniforme por la superficie del recipiente. Rectifica la sal si es necesario. Este es el momento de controlar el fuego. Necesita fuego fuerte durante 10 minutos y otros 10 minutos de fuego más suave para que el arroz quede en su punto y a ser posible con el típico socarrat.

OBSERVACIONES

El origen se remonta en el siglo XV en la región de València, donde los labradores y agricultores solían cocinar arroz en una paella grande sobre un fuego abierto. Utilizaban ingredientes locales como conejo, pollo, judías verdes y **garrofón, que eran fáciles de conseguir. Con el tiempo, la receta ha evolucionado y se han añadido otros ingredientes, pero la auténtica paella valenciana continúa siendo un símbolo de la cultura y la gastronomía de la región.



SPAGHETTI ALLA CARBONARA (ITALIA)

INGREDIENTI

- 400 grammi di spaghetti
- 500 ml di panna da cucina
- 1 cipolla
- 150 grammi di pancetta
- 50 grammi di parmigiano
- pepe nero
- olio d'oliva
- sale
- prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

Per iniziare la ricetta, portate a ebollizione una pentola d'acqua a fuoco alto. Quando arriverà a bollore, aggiungete un pizzico di sale e gli spaghetti, lasciateli cuocere per il tempo indicato sulla confezione (circa 8-10 minuti), finché saranno al dente. Scolate bene gli spaghetti e metteteli da parte. Mentre gli spaghetti cuociono, mondate e tritate finemente la cipolla. Tagliare la pancetta a julienne fine. Mettete una pentola bassa sul fuoco medio con un filo d'olio. Aggiungere la cipolla, sale e pepe e far rosolare per circa 5 minuti. Quando la cipolla sarà dorata, aggiungete la pancetta, mescolate e lasciate cuocere ancora per qualche minuto. Aggiungete la panna, mescolate bene e fatela ridurre per qualche minuto, finché non si addensa. Quando la crema avrà la consistenza desiderata, aggiungere il parmigiano e mescolare fino a quando tutto sarà ben incorporato. Aggiungete nella casseruola gli spaghetti cotti, mescolate bene il tutto e lasciate cuocere ancora un paio di minuti. Servire gli spaghetti alla carbonara con la panna e decorare con un po' di prezzemolo tritato.

REMARQUES:

È un piatto inventato durante la seconda guerra mondiale, da un cuoco romano, per i soldati americani.

ESPAGUETIS A LA CARBONARA (ITALIA)



INGREDIENTS:

- 400 grams d'espaguetis
- 500 ml de nata per a cuinar
- 1 ceba
- 150 grams de cansalada
- 50 grams de parmesà
- pebre negre
- oli d'oliva
- ix
- julivert picat

ELABORACIÓ:

Per a començar la recepta, bulla una olla amb aigua a foc alt. Quan esclafisca a bullir, afeg un polsim de sal i els espaguetis, deixa'ls coure el temps indicat en el paquet (uns 8-10 minuts), fins que estiguen al dente. Escórrer bé els espaguetis i reservar. Mentres es cuinen els espaguetis, pela i pica finament la ceba. Tallar la cansalada en juliana fina. Col·loca una paella poc profunda a foc mitjà amb un *chorrito d'oli. Agrega la ceba, la sal i el pebre i sofrig durant uns 5 minuts. Quan la ceba estiga daurada afegim la cansalada, mesquem i deixem coure uns minuts més. Agrega la nata, mescla bé i deixa reduir uns minuts, fins que espessisca. Quan la crema tinga la consistència desitjada, afegim el parmesà i mescla fins que tot estiga ben incorporat. Agrega els espaguetis cuits al cassó, mescla tot bé i deixa cuinar un parell de minuts més. Servix els espaguetis a la *carbonara amb la nata i decora amb un poc de julivert picat.

OBSERVACIONS:

És un plat inventat durant la Segona Guerra Mundial, per un xef romà, per als soldats americans.

INGREDIENTES:

- 400 gramos de espaguetis
- 500 ml de nata para cocinar
- 1 cebolla
- 150 gramos de tocino
- 50 gramos de parmesano
- pimienta negra
- aceite de oliva
- sal
- perejil picado

ELABORACIÓN:

Para comenzar la receta, hierva una olla con agua a fuego alto. Cuando rompa a hervir, añada una pizca de sal y los espaguetis, déjalos cocer el tiempo indicado en el paquete (unos 8-10 minutos), hasta que estén al dente. Escurrir bien los espaguetis y reservar. Mientras se cocinan los espaguetis, pela y pica finamente la cebolla. Cortar el tocino en juliana fina. Coloca una sartén poco profunda a fuego medio con un chorrito de aceite. Agrega la cebolla, la sal y la pimienta y sofríe durante unos 5 minutos. Cuando la cebolla esté dorada añadimos el tocino, mezclamos y dejamos cocer unos minutos más. Agrega la nata, mezcla bien y deja reducir unos minutos, hasta que espese. Cuando la crema tenga la consistencia deseada, agrega el parmesano y mezcla hasta que todo esté bien incorporado. Agrega los espaguetis cocidos al cazo, mezcla todo bien y deja cocinar un par de minutos más. Sirve los espaguetis a la carbonara con la nata y decora con un poco de perejil picado.

OBSERVACIONES:

Es un plato inventado durante la Segunda Guerra Mundial, por un chef romano, para los soldados americanos.



APPLE CAKE (ENGLAND)

INGREDIENTS

- 4 Eggs
- 1 glass of sugar
- 1 glass of flour
- 2 Apples

ELABORATION

We cut the apples into sheets. We take a bowl and mix the sliced apples, the eggs, the flour, and the sugar. We tip the bowl with the mixture onto a tray and put it in the oven at 180°, for 30 minutes. When it is golden, take it out of the oven and let it cool a little. Next, unmold and with the help of a brush, spread the surface with a little apricot jam.

Optional: Garnish the cake with red berries and some mint leaves.

OBSERVATIONS

Apple pie has its origins in England. In fact there is evidence of its spread, in the 14th century, through the British colonies. It is believed that they, with the French and Dutch, took it to the United States, and other countries.

TARTA DE MANZANA (INGLATERRA)



INGREDIENTS:

- 4 ous
- 1 got de sucre
- 1 got de farina
- 2 pomes

ELABORACIÓ:

Tallem les pomes en lamina. Agafem un bol i mesclem les pomes laminades, els ous, la farina i el sucre. Bolquem el bol amb la mescla en una safata i el fiquem al forn a 180° durant 30 minuts. Quan estiga daurada, trau-la del forn i deixa que es tempere un poc. A continuació, desemmotla i amb ajuda d'un pinzell unta la superfície amb un poc de mermelada d'albercoc. Opcional: Adorna el pastís amb els fruits rojos i unes fulles de menta.

OBSERVACIONS:

El pastís de poma té el seu origen a Anglaterra. De fet hi ha constància de la seua propagació, en el segle XIV, a través de les colònies britàniques. Es creu que estes, amb els francesos i holandesos, la van portar als Estats Units i altres països.

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de harina
- 2 manzanas

ELABORACIÓN:

Cortamos las manzanas en lamina. Cogemos un bol y mezclamos las manzanas laminadas, los huevos, la harina y el azúcar. Volcamos el bol con la mezcla en una bandeja y lo metemos al horno a 180° durante 30 minutos. Cuando esté dorada, sácala del horno y deja que se temple un poco. A continuación, desmolda y con ayuda de un pincel unta la superficie con un poco de mermelada de albaricoque. Opcional: Adorna la tarta con los frutos rojos y unas hojas de menta.

OBSERVACIONES:

La tarta de manzana tiene su origen en Inglaterra. De hecho hay constancia de su propagación, en el siglo XIV, a través de las colonias británicas. Se cree que éstas, con los franceses y holandeses, la llevaron a Estados Unidos y otros países.



GÂTEAU AU YAOURT (FRANCE)

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de levure
- 3 œufs
- (Facultatif aligner avec du citron)

ÉLABORATION

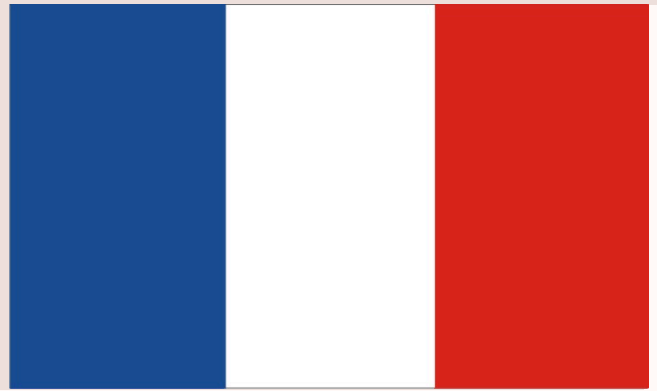
Pour préparer la pâte à gâteau : cassez les œufs et placez-les dans un grand bol. Ajoutez le sucre et battez bien le tout avec un batteur à main. Si vous n'avez pas de tige, vous pouvez utiliser une cuillère en bois. Ensuite, ajoutez le yaourt et l'huile dans le bol. Battez tout à nouveau. Lavez et nettoyez bien le citron et avec une râpe, râpez la peau dessus (sans atteindre la partie blanche). Tamisez la farine sur la pâte (passez-la au tamis) et ajoutez également la levure chimique (ou la levure chimique). Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène et sans grumeaux. Graisser un moule allant au four avec un peu de beurre et saupoudrez-le de farine en retirant les restes de farine. Versez la pâte à gâteau dans le moule et cuire au four à 180°C pendant 40 minutes (au four préchauffé). Une fois terminé, éteignez le four, retirez le gâteau et laissez-le refroidir. Puis passez un couteau à travers les bords du moule pour le retirer et le démouler facilement. Si vous le souhaitez, vous pouvez le décorer en saupoudrant du sucre glace dessus.

gâteau au yaourt.

OBSERVATIONS

L'origine du gâteau au yaourt (coca) on peut dire qu'il était principalement en France. Le yaourt était traditionnellement vendu en bocaux en verre et ronds, utilisés par les grands-mères Français, en tant que mesureurs des ingrédients pour préparer le gâteau au yaourt.

BIZCOCHO DE YOGURT (FRANCIA)



INGREDIENTS:

- 1 iogurt
- 2 cullerades de sucre
- 1 cullerada d'oli de gira-sol
- 3 cullerades de farina
- 1 cullerada de llevat
- 3 ous
- (Línia opcional amb llima)

ELABORACIÓ:

Per a preparar la massa del bescuit trenca els ous i col·loca'ls en un bol gran. Afig el sucre i bat tot bé amb una vareta manual. Si no tens vareta, pots utilitzar una cullera de fusta. A continuació, afig el iogurt i l'oli al bol. Bat tot de nou. Lava i neta bé la llima i amb una ratlladora, ratlla la pell damunt (sense arribar a la part blanca). Tamisa la farina sobre la massa (passar-la per un colador) i afig també el llevat químic (o pols d'enfornar). Mescla tot bé fins a tindre una massa homogènia i sense grumolls. Unta un motle apte per a forn amb un poc de mantega i empolvora'l amb farina, retirant la farina sobrant. Aboca la massa del bescuit en el motle i enforna a 180 °C durant 40 minuts (amb el forn precalfat). Quan estiga fet, apaga el forn, retira el bescuit i deixa que es tempere. Després, passa un ganivet per les vores del motle per a traure'l fàcilment i desemmotlla'l. Si vols, pots decorar-ho empolvorant sucre *glas sobre el bescuit de iogurt.

OBSERVACIONS:

L'origen del bescuit (coca) de iogurt podem dir que va ser principalment a França. El iogurt es venia tradicionalment en rascos de cristall i redons, els quals eren usats per les àvies franceses, com a mesuradors de les ingredients per a preparar el bescuit de iogurt.

INGREDIENTES:

- 1 yogur
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 3 cucharadas de harina
- 1 cucharada de levadura
- 3 huevos
- (línea opcional con limón)

ELABORACIÓN:

Para preparar la masa del bizcocho casca los huevos y colócalos en un bol grande. Añade el azúcar y bate todo bien con una varilla manual. Si no tienes varilla, puedes utilizar una cuchara de madera. A continuación, añade el yogur y el aceite al bol. Bate todo de nuevo. Lava y limpia bien el limón y con un rallador, ralla la piel encima (sin llegar a la parte blanca). Tamiza la harina sobre la masa (pasarla por un colador) y añade también la levadura química (o polvo de hornear). Mezcla todo bien hasta tener una masa homogénea y sin grumos. Unta un molde apto para horno con un poco de mantequilla y espolvóralo con harina, retirando la harina sobrante. Vierte la masa del bizcocho en el molde y hornea a 180°C durante 40 minutos (con el horno precalentado). Cuando esté hecho, apaga el horno, retira el bizcocho y deja que se temple. Después, pasa un cuchillo por los bordes del molde para sacarlo fácilmente y desmóldalo. Si quieres, puedes decorarlo espolvoreando azúcar glas sobre el bizcocho de yogur.

OBSERVACIONES:

El origen del bizcocho (coca) de yogur podemos decir que fue principalmente en Francia. El yogur se vendía tradicionalmente en rascos de cristal y redondos, los cuales eran usados por las abuelas francesas, como medidores de las ingredientes para preparar el bizcocho de yogur.

RECETAS DE ÁFRICA





SOMBI (SENEGAL)

INGRÉDIENTS:

- 130 g de riz
- 15 g de beurre
- 50 g de sucre roux
- 400 ml de lait de coco
- Cannelle
- Feuilles de menthe
- Sel

PRÉPARATION:

Dans une casserole, verse 200 ml d'eau et porte à ébullition, ajoute le riz, réduis le feu et laisse cuire jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.

Dans un autre récipient, fais fondre le beurre jusqu'à ce qu'il commence à prendre une couleur dorée, incorpore le sucre roux et mélange jusqu'à obtenir un caramel.

Retire du feu et verse le lait de coco petit à petit, en remuant, puis ajoute la cannelle, le sel et 200 ml supplémentaires de lait. Porte de nouveau à ébullition. Réduis le feu, ajoute le riz, et fais cuire à découvert pendant environ 15 minutes. Sers dans des portions individuelles et, si tu le souhaites, décore avec des feuilles de menthe.

REMARQUES:

Contrairement à d'autres versions de riz au lait qui sont généralement servies chaudes, le Sombi est traditionnellement servi froid, ce qui en fait une option rafraîchissante idéale pour lutter contre la chaleur du climat sénégalais.

SOMBI (SENEGAL)



INGREDIENTS:

- 130gr d'arròs
- 15gr de mantega
- 50gr de sucre moreno
- 400ml de llet de coco
- Canyella
- Fulles de menta
- Sal

ELABORACIÓ:

En una olla, aboca 200 ml d'aigua i porta a bulliment, afig l'arròs, baixa el foc i deixa cuinar només fins que l'aigua siga absorbida per complet.

En un altre recipient, fon la mantega fins que comence a prendre un color daurat, incorpora el sucre moreno i mescla fins a aconseguir un caramel.

Retira de la calor i aboca la llet de coco a poc a poc, remouent, i agrega la canyella, la sal i altres 200 ml de llet. Porta-ho novament a ebullició.

Reduïx el foc, afig l'arròs, i cuina sense tapa durant uns 15 minuts.

Servix en porcions individuals i, si ho preferixes, decora amb fulles de menta.

OBSERVACIONS:

A diferència d'altres versions d'arròs amb llet que solen servir-se calentes, el Sombi tradicionalment se servix fred, la qual cosa ho convertix en una opció refrescant ideal per a combatre la calor del clima senegalés.

INGREDIENTES:

- 130gr de arroz
- 15gr de mantequilla
- 50gr de azúcar moreno
- 400ml de leche de coco
- Canela
- Hojas de menta
- Sal

ELABORACIÓN:

En una olla, vierte 200 ml de agua y lleva a hervor, añade el arroz, baja el fuego y deja cocinar solo hasta que el agua sea absorbida por completo.

En otro recipiente, derrite la mantequilla hasta que comience a tomar un color dorado, incorpora el azúcar moreno y mezcla hasta lograr un caramelo.

Retira del calor y vierte la leche de coco poco a poco, removiendo, y agrega la canela, la sal y otros 200 ml de leche. Llévelo nuevamente a ebullición.

Reduce el fuego, añade el arroz, y cocina sin tapa durante unos 15 minutos.

Sirve en porciones individuales y, si lo prefieres, decora con hojas de menta.

OBSERVACIONES:

A diferencia de otras versiones de arroz con leche que suelen servirse calientes, el Sombi tradicionalmente se sirve frío, lo que lo convierte en una opción refrescante ideal para combatir el calor del clima senegalés.



YASSA (SENEGAL)

INGRÉDIENTS:

- 1 poulet entier
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 citrons verts
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 1 tasse de bouillon de poulet
- Sel et poivre
- Riz pour accompagner

PRÉPARATION:

Faites mariner le poulet avec du jus de citron, de la moutarde, de l'ail, du sel, du poivre et du paprika, puis laissez reposer pendant 1 à 4 heures. Chauffez de l'huile dans une poêle et faites dorer le poulet des deux côtés, puis réservez-le. Dans la même poêle, faites cuire les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés, environ 15-20 minutes. Ajoutez le bouillon de poulet et faites cuire pendant 15 minutes. Remettez le poulet dans la poêle avec les oignons et la sauce. Faites cuire à feu doux pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez le Yassa de poulet accompagné de riz blanc.

REMARQUES:

Le yassa est une spécialité de la région de Casamance au Sénégal. C'est l'un des plats principaux de la cuisine de l'Afrique subsaharienne. Les cuisines africaines subsahariennes sont principalement végétariennes dans les zones rurales.

YASSA (SENEGAL)



INGREDIENTS:

- 1 pollastre sencer
- 4 cebes
- 4 grans d'all
- 2 limes
- 3 cullerades de mostassa
- 1 tassa de caldo de pollastre
- Sal i pebre
- Arròs per a acompanyar

ELABORACIÓ:

Marina el pollastre amb suc de llima, mostassa, all, sal, pebre i pebre roig, i deixa reposar durant 1 a 4 hores. Calfa oli en una paella i daura el pollastre per tots dos costats, després reserva'l. En la mateixa paella, cuina les cebes a foc lent fins que es caramelitzen, aproximadament 15-20 minuts. Afegeix el caldo de pollastre i cuina durant 15 minuts. Torna a col·locar el pollastre en la paella amb les cebes i la salsa. Cuina a foc lent durant 30-40 minuts, fins que el pollastre estiga tendre. Ajusta la sal i el pebre al gust. Servix el Yassa de pollastre acompanyat d'arròs blanc.

OBSERVACIONS:

La Yassa és una especialitat de la regió de Casamance al Senegal. És un dels plats principals de la cuina d'Àfrica subsahariana. Les cuines africanes subsaharianes són principalment vegetarianes en les zones rurals.

INGREDIENTES:

- 1 pollo entero
- 4 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 limas
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- Arroz para acompañar

ELABORACIÓN:

Marina el pollo con jugo de limón, mostaza, ajo, sal, pimienta y pimentón, y deja reposar durante 1 a 4 horas. Calienta aceite en una sartén y dora el pollo por ambos lados, luego resérvalo. En la misma sartén, cocina las cebollas a fuego lento hasta que se caramelicen, aproximadamente 15-20 minutos. Añade el caldo de pollo, y cocina durante 15 minutos. Vuelve a colocar el pollo en la sartén con las cebollas y la salsa. Cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, hasta que el pollo esté tierno. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. Sirve el Yassa de pollo acompañado de arroz blanco.

OBSERVACIONES:

La yassa es una especialidad de la región de Casamance en Senegal. Es uno de los platos principales de la cocina de África subsahariana. Las cocinas africanas subsaharianas son principalmente vegetarianas en las zonas rurales.

THIEBOU JEUEX



INGRÉDIENTS:

- | | | |
|----------------|---------------------------|--|
| • Aubergine | • Sel | • Poisson bleu (type maquereau) |
| • Patate douce | • Poivre | • Poisson blanc (type dorade) |
| • Carotte | • Piment | • Pâte de tamarin |
| • Manioc | • Persil | • Un morceau de poisson fumé (morue) |
| • Chou | • Sauce tomate concentrée | • Un morceau de chair de coquillage de mer |
| • Courge | • Oignon | • Riz |
| • Ail | • Sucre | • Huile de soja et huile de palme |

ÉLABORATION:

1. Nettoyer tous les légumes en les laissant tremper.
2. Mettre dans un mortier l'ail, le sel, le poivre en grains, le persil haché et le piment. Écraser le tout et mettre ce mélange dans des incisions faites préalablement dans la chair du poisson.
3. Dans un autre mortier, mettre l'oignon haché, le poivre moulu et 4 gousses d'ail. Écraser et réserver.
4. Mettre de l'huile, au moins un demi-litre, dans une casserole et chauffer. Faire frire le poisson blanc. Une fois frit, retirer et réserver.
5. Dans une autre casserole, mettre la tomate concentrée avec le sucre (pour neutraliser l'acidité). Ajouter un peu de piment et presque tout le mélange du mortier réservé. Remuer pendant 5 minutes.
6. Ajouter un litre et demi d'eau, un morceau de morue, la chair du coquillage de mer, les légumes et le poisson bleu. Ajouter du sel et réduire à feu doux.
7. Laver le riz et le disposer bien étalé sur un plat au-dessus de la casserole pour qu'il cuise à la vapeur. Cuire pendant 40 minutes.
8. Lorsque le riz est encore en train de cuire, le retirer de la vapeur et réserver tout le contenu de la casserole. Mettre le poisson blanc frit et le reste du mélange du mortier.
9. Laisser mijoter un moment à feu doux et ajuster le sel, en surveillant la quantité de bouillon.
10. Ajouter le riz dans la casserole et augmenter le feu. Éteindre lorsque le bouillon a été absorbé, environ 15 minutes plus tard.
11. Servir le riz et disposer les légumes et le poisson par-dessus.

OBSERVATIONS:

Pour nettoyer les légumes, vous pouvez utiliser de l'eau de javel alimentaire. Recette pour quatre personnes.

THIEBOU JEUEX (SENEGAL)



INGREDIENTS:

- Alberginia
- Moniato
- Carlota
- luca
- Col copada
- Carabassa
- All
- Sal
- Pebre
- Vitet
- Julivert
- Tomaca fregida concentrada
- Ceba
- Sucre
- Pescat blau tipus verat
- Pescat blanc tipus daurada
- Pasta tamarinde
- Un tros de peix fumat (bacallà)
- Un tros de carn de caragol de mar de mar
- Arròs
- Oli de soja i de palma

ELABORACIÓ:

1. Netejar totes les verdures deixant-les en remull.
2. Tirar en un morter all, sal, pebre en gra, julivert trossejat i vitet. Picar-ho tot i ficar esta mescla en talls fets prèviament en la carn del peix
3. En un altre morter tirar ceba trossejada, pebre molt i 4 grans d'all. Picar i reservar.
4. Tirar oli, almenys mig litre, en una olla i calfar-ho. Fregir el peix blanc. Quan estiga fregit, retirar i reservar.
5. En una altra olla, tirar #tomaca concentrada amb sucre (per a remoure l'acidesa). Afegir un poc de vitet i quasi tota la mescla del morter reservat. Remoure durant 5 minuts.
6. Afegir litre i mig d'aigua, un tros de bacallà, la carn de la petxina marina, les verdures i el peix blau. Afegir la sal i baixar a foc lent.
7. Llavar l'arròs i col·locar-lo ben estès en una font damunt de l'olla perquè es faça al vapor. Coure durant 40 minuts.
8. Amb l'arròs encara sense acabar de coure, es retira del vapor i es reserva tot el contingut de l'olla. Fiquem el peix blanc que estava fregit i la resta de la mescla del morter.
9. Deixar una estona a foc lent i anar rectificant de sal, vigilat la quantitat de caldo.
10. Tirar l'arròs en l'olla i pujar el foc. Apagar quan s'haja absorbit el caldo, en aproximadament 15 minuts.
11. Servir l'arròs i col·locar les verdures i el peix damunt.

OBSERVACIONS:

Per a netejar les verdures pots usar lleixiu d'ús alimentari. Recepta per a quatre persones

INGREDIENTES:

- Berenjena
- Batata
- Zanahoria
- Yuca
- Repollo
- Calabaza
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Guindilla
- Perejil
- Tomate frito concentrado
- Cebolla
- Azúcar
- Pescado azul tipo caballa
- Pescado blanco tipo dorada
- Pasta tamarindo
- Un trozo de pescado ahumado (bacalao)
- Un trozo de carne de caracola de mar
- Arroz
- Aceite de soja y de palma

ELABORACIÓN:

1. Limpiar todas las verduras dejándolas en remojo.
2. Echar en un mortero ajo, sal, pimienta en grano, perejil troceado y guindilla. Machacarlo todo y meter esta mezcla en cortes hechos previamente en la carne del pescado
3. En otro mortero echar cebolla troceada, pimienta molida y 4 dientes de ajo. Machacar y reservar.
4. Echar aceite, al menos medio litro, en una olla y calentarlo. Freír el pescado blanco. Cuando esté frito, retirar y reservar.
5. En otra olla, echar tomate concentrado con azúcar (para remover la acidez). Añadir un poco de guindilla y casi toda la mezcla del mortero reservado. Remover durante 5 minutos.
6. Añadir litro y medio de agua, un trozo de bacalao, la carne de la concha marina, las verduras y el pescado azul. Añadir la sal y bajar a fuego lento.
7. Lavar el arroz y colocarlo bien extendido en una fuente encima de la olla para que se haga al vapor. Cocer durante 40 minutos.
8. Con el arroz aún sin terminar de cocer, se retira del vapor y se reserva todo el contenido de la olla. Metemos el pescado blanco que estaba frito y el resto de la mezcla del mortero.
9. Dejar un rato a fuego lento e ir rectificando de sal, vigilando la cantidad de caldo.
10. Echar el arroz en la olla y subir el fuego. Apagar cuando se haya absorbido el caldo, en aproximadamente 15 minutos.
11. Servir el arroz y colocar las verduras y el pescado encima.

OBSERVACIONES:

Para limpiar las verduras puedes usar lejía de uso alimentario. Receta para cuatro personas



الكسرة (الجزائر)

المكونات:

- خميرة طازجة
- 2 أكواب دقيق
- عسل
- جبن للدهن والمبشور
- 2 زبادي
- ½ كوب زيت
- 2 ملاعق سكر
- 1 ظرف خميرة

التحضير:

مزج الزبادي، السكر، الزيت، رشّة ملح، الخميرة، وعندما يتم المزج جيّدًا، نضيف الدقيق. نصب العجينة في قالب ونضع فوقها أولاً الجبن للدهن ثم الجبن المبشور. نضعها في الفرن وعندما تصبح ذهبية اللون نخرجها ونضع العسل فوقها قبل التقديم.

ملاحظات:

إنه كعكة تقليدية جزائرية يمكن تحضيرها للفتور أو وجبة خفيفة

KESRA (ARGELIA)



INGREDIENTS:

- 2 iogurts
- ½ got d'oli
- 2 cullerades de sucre
- 1 sobre de llevat
- Llevat fresc
- 2 gots de farina
- Mel
- Formatge per a untar i ratllat

ELABORACIÓ:

Mesclar el iogurt, el sucre, l'oli, un polsim de sal, el llevat i, quan estiga tot barrejat, afegir la farina. Abocar la massa en un motle i posar damunt primer el formatge per a untar i després el formatge ratllat. Ho fiquem en el forn i quan estiga daurat el traïem i li posem mel per damunt abans de servir.

OBSERVACIONS:

Es tracta d'un bescuit típic algerià que pot preparar-se per a desdejunar o berenar.

INGREDIENTES:

- 2 yogures
- ½ goda de aceite
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 sobre de levadura
- Levadura fresca
- 2 vasos de harina
- Miel
- Queso para untar y rayado

ELABORACIÓN:

Mezclar el yogur, el azúcar, el aceite, una pizca de sal, la levadura y, cuando esté todo mezclado, añadir la harina. Verter la masa en un molde y poner encima primero el queso para untar y después el queso rallado. Lo metemos en el horno y cuando esté dorado lo sacamos y le ponemos miel por encima antes de servir.

OBSERVACIONES:

Se trata de un bizcocho típico argelino que puede prepararse para desayunar o merendar.



مَلُوي / مسمن (الجزائر والمغرب)

المكونات:

- 300 جرام فارينا
- ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة من الخميرة الطازجة
- زيت الزيتون أو عباد الشمس
- الزبدة

التحضير:

نخلط جميع المكونات في وعاء، ونضيف الماء شيئاً فشيئاً حتى نحصل على عجينة متجانسة وصلبة نوعاً ما. نعجنها لعدة دقائق ثم نغطيها ونتركها لتتخمر. تشكل كرات بحجم حبة الكيوي، وتدهن بالزيت وتترك لترتاح لمدة 10 دقائق. افردى كل كرة بيديك المدهونة بالزيت حتى تصبح شفافة إلى حد ما، أضيفي الزبدة المذابة، اطويها على شكل نصف قمر ثم لفيها، ضعها على صينية مدهونة. قم بتسوية الشرائط ثم دهنها بمزيد من الزبدة وشكل تجعيدياً سوف تقوم بتسويته لتكوين كرة. سخني المقلاة بالقليل من الزيت، ثم سّطي الكرات واقلبيها على نار متوسطة إلى عالية حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً على كلا الجانبين

ملاحظات:

هذه هي الفطائر المغربية والجزائرية التي يتم إعدادها لمرافقة وجبات الإفطار و الوجبات الخفيفة مع الشاي، والقدرة على وضع زيت الزيتون والزبدة والمربى



MELOUI (ARGELIA Y MARRUECOS)



INGREDIENTS:

- 300 grams de farina
- 1 cullera xicoteta de sal
- ½ cullera xicoteta llevat químic
- ½ cullera xicoteta llevat fresc
- Mantega
- Oli d'oliva o de gira-sol

ELABORACIÓ:

Mescla tots els ingredients en un bol, afegint aigua a poc a poc fins a obtenir una massa homogènia, una mica dura. Pasta uns minuts, tapa i deixa fermentar. Forma boletes de la grandària d'un kiwi, unta amb oli i deixa reposar 10 minuts. Estén cada boleta amb les mans olies fins que quede una cosa transparent, afeg mantega fosa, doblega-la en mitja lluna i després enrotlla, col·locant-la en una safata greixada. Aplana les tires, unta amb més mantega i forma un rulo que esclafaràs per a fer una bola. Calfa la paella amb un poc d'oli, esclafa les boletes i frig-les a foc mig-alt fins que estiguen daurades per tots dos costats.

OBSERVACIONS:

Es tracta de coques marroquines i algerianes que s'elaboren per a acompanyar en els desdjunis i els berenars amb el te, podent-li posar per damunt oli d'oliva, mantega, mermelada, etc.

INGREDIENTES:

- 300 gramos de harina
- 1 cucharita pequeña de sal
- ½ cucharita pequeña levadura química
- ½ cucharita pequeña levadura fresca
- Mantequilla
- Aceite de oliva o de girasol

ELABORACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes en un cuenco, añadiendo agua poco a poco hasta obtener una masa homogénea, algo dura. Amasa unos minutos, tapa y deja fermentar. Forma bolitas del tamaño de un kiwi, unta con aceite y deja reposar 10 minutos. Extiende cada bolita con las manos aceites hasta que quede algo transparente, añade mantequilla derretida, dóblala en media luna y luego enrollala, colocándola en una bandeja engrasada. Aplana las tiras, unta con más mantequilla y forma un rulo que aplastarás para hacer una bola. Calienta la sartén con un poco de aceite, aplasta las bolitas y fríelas a fuego medio-alto hasta que estén doradas por ambos lados.

OBSERVACIONES:

Se trata de tortitas marroquíes y argelinas que se elaboran para acompañar en los desayunos y las meriendas con el té, pudiéndole poner por encima aceite de oliva, mantequilla, mermelada, etc.



كعكة السميد

المكونات

- لتحضير القطر (الشيرة):**
- مل من الماء 500
 - غرام من السكر 250
 - ملعقة كبيرة من العسل 1
 - ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر 2
 - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون 2
- 500 غرام من السميد
 - 200 غرام من السكر
 - 125 غرام من الزبدة
 - مل من الماء 250
 - مل من ماء الزهر 125
 - ملعقة صغيرة من القرفة 1/4
 - حبات لوز مقشرة 10

طريقة التحضير

مسبقًا، في وعاء، اخلطي السميد مع السكر والقرفة. بعد ذلك، أضيفي الزبدة المذابة واخلطي جيدًا حتى تمتزج جميع المكونات. غطي الوعاء بقطعة قماش واتركيه طوال الليل ليرتاح.

لتحضير القطر، في قدر، أضيفي الماء، السكر، وعصير الليمون. حركي الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ القطر بالتكثف. بعد ذلك، أضيفي العسل وماء الزهر. استمري في التحريك واتركيه يغلي لمدة تتراوح بين 12 إلى 15 دقيقة مع التقليب المستمر.

لتحضير الكعكة، سخني الفرن مسبقًا إلى 180 درجة مئوية. حضري صينية فرن وضعي بها ورق الزبدة. أضيفي ماء الزهر وكوب الماء إلى عجينة السميد التي كانت ترتاح، ثم اعجنها بيديك حتى تصبح متماسكة. ادهني القليل من الزبدة في صينية، ثم اسكبي العجينة بداخلها وافرديها باستخدام ملعقة. قومي بتقطيع العجينة إلى مربعات متساوية، حتى وإن كانت المربعات ملتصقة ببعضها البعض.

للخبز، اخبزي الكعكة لمدة ساعة أو حتى تصبح ذهبية اللون. بعد 30 دقيقة، افتحي الفرن وضعي حبة لوز على كل مربع. أعيدي الصينية إلى الفرن واكملي الخبز حتى انتهاء الوقت. بعد إخراج الكعكة من الفرن، ضعها على رف شبكي وصبي القطر فوقها حتى يتشرب تمامًا. اتركها لتبرد، ثم قطعي المربعات وقدميها.

ملاحظات

يُفضل تحضير الكعكة والقطر في اليوم السابق، حيث تحتاج العجينة والقطر وقتًا كافيًا للتشبع بالنكهات.

PASTEL DE SÉMOLA



INGREDIENTS:

- 500g sémola
- 125 mL d'aigua de flor del taronger
- 200 g sucre
- 1/4 culleradeta de canyella
- 125 g de mantega
- 10 almetles pelades.
- 250mL d'aigua

Per a l'almívar

- 500mL d'aigua
- 250g de sucre
- 1 cullerada de mel
- 2 cullerades de aigua de flor del taronger
- 2 cullerades de suc de llima.

ELABORACIÓ:

Prèviament, en un recipient mesclar la sémola amb el sucre i la canyella. a continuació afegir la mantega fosa i mesclar fins a integrar els ingredients. Tapar amb un drap i deixar reposar la nit.

Per a preparar l'almívar: en un cassó afegir l'aigua, el sucre i el suc de llima, remoure fins que vaja espessint i després incorporar la mel i l'aigua de flor del taronger. Coure durant 12 a 15 minuts sense deixar de remoure.

Per al pastís: precalfar el forn a 180é i preparar una safata amb paper vegetal o de forn.

afegir l'aigua de flor del taronger i el got d'aigua a la massa de sémola que teníem reposant, pastar amb les mans. Agregar un poc de mantega en un plat i abocar la massa. Aplanar amb una espàtula. Tallar en quadrats, encara que estiguen junts.

Cocció: enfornar durant 1 hora o fins que estiguen daurats. Passats 30 minuts, obri el forn i afeg una ametla en cada porció. Continuar cocció fins a completar el temps.

Fora del forn, col·locar el pastís en una reixeta i abocar l'almívar per damunt perquè vaja xopant. Deixar refredar, tallar les porcions i servir.

OBSERVACIONS:

Preparem un almívar molt líquid, per a xopar bescuits. Preparació el dia d'abans ja que es precis que repose diverses hores.

INGREDIENTES:

- 500g sémola
- 125 mL de agua de azahar
- 200 g azúcar
- 1/4 cucharadita de canela
- 125 g de mantequilla
- 10 almendras peladas
- 250mL de agua

Para el almívar

- 500mL de agua
- 250g de azúcar
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de agua de azahar
- 2 cucharadas de jugo de limón.

ELABORACIÓN:

Previamente, en un recipiente mezclar la sémola con el azúcar y la canela. luego añadir la mantequilla derretida y mezclar hasta integrar los ingredientes. Tapar con un paño y dejar reposar la noche.

Para el almívar: en un cazo añadir el agua, el azúcar y el zumo de limón, remover hasta que vaya espesando y luego incorporar la miel y el agua de azahar. Cocer durante 12 a 15 minutos sin dejar de remover

Para el pastel: precalentar el horno a 180° y preparar una bandeja con papel vegetal o de horno. Añadir el agua de azahar y el vaso de agua a la masa de sémola que teníamos reposando, amasar con las manos. Agregar un poco de mantequilla en un plato y verter la masa. Aplanar con una espátula. Cortar en cuadrados, aunque estén juntos.

Coccción: hornear durante 1 hora o hasta que estén dorados. Pasados 30 minutos, abre el horno y añade una almendra en cada porción. Continuar coccción hasta completar el tiempo. Fuera del horno, colocar el pastel en una rejilla y verter el almívar por encima para que vaya empapando. Dejar enfriar, cortar las porciones y servir.

OBSERVACIONES:

Preparem un almívar molt líquid, per a xopar bescuits. Preparació el dia d'abans ja que es precis que repose diverses hores.

كسكسي حلو مغربي



المكونات

- كوب من الكسكسي
- حبات من التمر 6
- حبات من البرقوق المجفف 6
- ملعقة كبيرة من الزبيب (زبيب كورنثي)
- ملعقة كبيرة من اللوز
- ملعقة كبيرة من السكر
- نصف ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة
- نصف ملعقة كبيرة من المارجرين النباتي

طريقة التحضير

1. لطهي الكسكسي، يُغطى بالماء المغلي ويُترك لمدة 3 دقائق
2. بعد مرور الثلاث دقائق، نضيف المارجرين النباتي أو زيت الزيتون ونخلط باستخدام شوكة
3. لتفكيك حبات الكسكسي. يُترك لمدة 3 دقائق إضافية
4. بينما يكون الكسكسي دافئًا، نضيف السكر والقرفة ونخلط جيدًا
5. نضيف الفواكه المجففة التي نفضلها. في هذه الوصفة، سنستخدم زبيب كورنثي
6. نضيف البرقوق المجفف واللوز
7. أخيرًا، نضيف التمر منزوع النواة، وهكذا يصبح الطبق جاهزًا للاستمتاع به!

ملاحظات

بدلاً من البرقوق المجفف واللوز، يمكن استخدام الجوز أو الصنوبر. كما يمكن إضافة مكسرات مبهرة حسب الرغبة.

CUSCÚS DULCE MARROQUÍ



INGREDIENTS:

- 1 tassa de cuscús
- 6 unitats de dàtils
- 6 unitats de prunes seques
- 1 cullerada sopera de panses de corinto
- 1 cullerada sopera d'ametles
- 1 cullerada sopera de sucre
- 1/2 cullerada sopera de canyella molta
- 1/2 cullerada sopera de margarina vegetal

ELABORACIÓ:

1. Per a coure el cuscús, es cobrix d'aigua bullent i es deixa reposar durant 3 minuts.
2. Passats els tres minuts, vam agregar la margarina vegetal o oli d'oliva i mesquem amb una forqueta per a separar els grans de cuscús. Es deixa reposar 3 minuts més.
3. Mentre el cuscús està tebi, afegim el sucre i la canyella i mesquem bé.
4. Se incorporen els fruits que més ens agraden. Per a esta recepta, s'usaran passes de *corinto.
5. Agreguem les prunes seques i les ametles.
6. Finalment, s'incorporen els dàtils sense os, i ja està llest per a gaudir!

OBSERVACIONS:

En lloc de prunes seques i ametles poden usar-se nous o pinyons. També poden utilitzar-se fruita seca especiada.

INGREDIENTS:

- 1 taza de cuscús
- 6 unidades de dátiles
- 6 unidades de ciruelas pasas
- 1 cucharada sopera de pasas de corinto
- 1 cucharada sopera de almendras
- 1 cucharada sopera de azúcar
- 1/2 cucharada sopera de canela molida
- 1/2 cucharada sopera de margarina vegetal

ELABORACIÓN:

1. Para cocer el cuscús, se cubre de agua hirviendo y se deja reposar durante 3 minutos.
2. Pasados los tres minutos, agregamos la margarina vegetal o aceite de oliva y mezclamos con un tenedor para separar los granos de cuscús. Se deja reposar 3 minutos más.
3. Mientras el cuscús está tibio, añadimos el azúcar y la canela y mezclamos bien.
4. Se incorporan los frutos que más nos gusten. Para esta receta, se usarán pasas de corinto.
5. Agregamos las ciruelas pasas y las almendras.
6. Finalmente, se incorporan los dátiles sin hueso, ¡y ya está listo para disfrutar!

OBSERVACIONES:

En lugar de ciruelas pasas y almendras pueden usarse nueces o piñones. También pueden utilizarse frutos secos especiados.



هَزْشَة #23

مغربية

المكونات

- 2 أكواب من سميد القمح الناعم
- ½ كوب من الزبدة المذابة
- ½ كوب من السكر
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب من الحليب الدافئ
- 1 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر

طريقة التحضير

1. في وعاء كبير، اخلط السميد، السكر، والملح. أضف الزبدة المذابة وامزج جيدًا حتى يصبح السميد مغطى بالكامل وله قوام رملي. أضف البيكنج باودر وامزج مرة أخرى.
2. أضف الحليب تدريجيًا، مع التحريك المستمر حتى تحصل على عجينة ناعمة وقابلة للتشكيل. اترك العجينة لتستريح لمدة 15 دقيقة.
3. سخن مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. قسم العجينة إلى كرات بحجم كرة الغولف واضغط عليها لتشكيل أقراص بسمك 1 سم.
4. ضع أقراص العجينة في المقلاة الساخنة واطبخها لمدة 5 دقائق على كل جانب، حتى تصبح ذهبية من الخارج وطرية من الداخل.

ملاحظات

لا تطبخ على نار عالية لأن الحشوة قد تحترق من الخارج وتظل نيئة من الداخل. يمكنك تقديم الهَزْشَة وهي ساخنة مع العسل، المربي، الجبن، زيت الزيتون، الحمص، إلخ. يمكن تخزينها في وعاء محكم وإعادة تسخينها في الفرن أو المقلاة قبل التناول.

HARCHA MARROQUI



INGREDIENTS:

- 2 tasses de sémola de blat fi
- ½ tassa de mantega fosa
- ½ tassa de sucre
- ½ culleradeta de sal
- ½ tassa de llet tèbia
- 1 culleradeta de llevat en pols

ELABORACIÓ:

1. En un bol gran, mesclar la sémola, el sucre i la sal. Afegir la mantega fosa i mesclar bé fins que la sémola este totalment coberta i tinga textura arenosa. Agregar el llevat en pols i mesclar de nou.
2. Abocar la llet a poc a poc, mesclant constantment fins a obtindre una massa suau i manejable. Deixar reposar la massa per 15 minuts.
3. Precalfar una paella antiadherent a foc mitjà. Dividir la massa en porcions de la grandària d'una pilota de golf i esclafar formant discos de 1cm de gruix.
4. Col·locar discos de massa en la paella calenta i cuinar per uns 5 minuts per costat, fins que estiguen daurats per fora, però tendres a l'interior.

OBSERVACIONS:

No cuinar a foc alt perquè es cremen per fora, però queden crus per dins. Pots servir les *harchas calentes amb mel, mermelada, formatge, oli d'oliva, hummus, etc. Es poden guardar en un recipient hermètic i recalcar en un forn o una paella abans de consumir.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de sémola de trigo fino
- ½ taza de mantequilla derretida
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de leche tibia
- 1 cucharadita de levadura en polvo

ELABORACIÓN:

1. En un tazón grande, mezclar la sémola, el azúcar y la sal. Añadir la mantequilla derretida y mezclar bien hasta que la sémola este totalmente cubierta y tenga textura arenosa. Agregar la levadura en polvo y mezclar de nuevo.
2. Verter la leche poco a poco, mezclando constantemente hasta obtener una masa suave y manejable. Dejar reposar la masa por 15 minutos.
3. Precalentar una sartén antiadherente a fuego medio. Dividir la masa en porciones del tamaño de una pelota de golf y aplastar formando discos de 1cm de grosor.
4. Colocar discos de masa en la sartén caliente y cocinar por unos 5 minutos por lado, hasta que estén dorados por fuera, pero tiernos en el interior.

OBSERVACIONES:

No cocinar a fuego alto porque se queman por fuera, pero quedan crudos por dentro. Puedes servir las harchas calientes con miel, mermelada, queso, aceite de oliva, hummus, etc. Se pueden guardar en un recipiente hermético y recalentar en un horno o una sartén antes de consumir.

RECETAS DE MEDIO ORIENTE



كيك التمر



للحشوة

- 500 غرام من التمر أو معجون التمر
- 1 ملعقة صغيرة من القرنفل
- 2 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- 2 ملعقة كبيرة من ماء الزهر

أخرى

- سكر ناعم للزينة
- ملاقط لعمل العلامات على الحواف

المكونات

- 500 غرام من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس
- 6 ملاعق كبيرة من السكر
- 6 ملاعق كبيرة من ماء الزهر
- نصف ظرف من الخميرة الكيميائية
- 1 كيلوغرام من الدقيق (استخدام الكمية اللازمة)

طريقة التحضير

1. نبدأ بتحضير العجينة. في وعاء، نخلط الزبدة مع الزيت، ماء الزهر والسكر ونقلب جيداً.
2. نضيف الخميرة. نضيف الدقيق تدريجياً ونعجن جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة وناعمة ومرنة قليلاً.
3. في هذه الأثناء، نحضر الحشوة. إذا كان التمر كاملاً، نقوم بتقشيريه وتمريه في آلة هرس الطعام أو الخلاط.
4. بعد تحضير العجينة، نتركها في الثلاجة لترتاح لمدة 20 دقيقة.
5. في قدر، نسخن معجون التمر مع التوابل وماء الزهر لمدة 5 دقائق، ثم نهرسه جيداً حتى نحصل على معجون قابل للتشكيل.
6. ندهن أيدينا بالزيت جيداً ونشكل أصابع طولها حوالي 5 سم.
7. نأخذ كمية من العجينة بحجم الجوز ونفردّها بين اليدين، ثم نضع في المنتصف واحدة من الأصابع.
8. نحرص على تغطية الأصبع جيداً بالعجينة، ثم نلفها بين اليدين لتشكيل أسطوانة. باستخدام الملاقط، نقوم بعمل قرصات صغيرة على الجانبين وفي وجه المعجنات، ثم نضعها على صينية مرشوشة بالدقيق.
9. نكرر هذه العملية مع باقي المعجنات، وفي هذه الأثناء، نسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
10. نخبز المعجنات لمدة 10 دقائق، وعند إخراجها بعناية، نغمسها في السكر الناعم مع الحرص على عدم كسرها.

ملاحظات

لفي الخطوة الثانية، إذا كانت العجينة جافة جداً، يمكنك إضافة المزيد من الزبدة. بدلاً من هرس التمر، يمكنك استخدام معجون التمر الذي يكون أكثر قابلية للتشكيل وأسهل. لهذه الوصفة، احتجنا إلى خبز المعجنات على دفعتين. بعد خبزها، يمكن حفظها في علبة محكمة الإغلاق أو في كيس

MASSA DE DÀTILS



INGREDIENTS:

- 500g de mantega
- 6 cullerades d'oli de gira-sol
- 6 cullerades de sucre
- 6 cullerades d'aigua de flor del taronger
- Mitja sobre de llevat en pols
- 1kg de farina (utilitzar la necessària)
- Sucre glas per a decorar
- Pincitas per a fer pastes amb vores en forma de serra

ELABORACIÓ:

1. Començarem preparant la massa. En un bol mesclarem la mantega, amb les cullerades d'oli, aigua de flor del taronger i sucre i mesclarem tot bé.
2. Afegirem el llevat. Anirem tirant la farina poc a poc, i pastarem bé fins a obtenir una massa homogènia, blana i lleugerament elàstica
3. Mentre prepararem el farciment. Si teneu els dàtils sencers deureu pelar-los i passar-los pel pasapuré o la trituradora.
4. Una vez lista la massa, la deixarem en la nevera reposant uns 20 minuts.
5. Calfarem cinc minuts en una cassola la pasta de dàtil, juntament amb les espècies i l'aigua de flor del taronger, i ho picarem bé assegurant-nos que ens queda una massa mal·leable
6. Ens untarem bé les mans amb oli i farem cilindres d'uns 5cm de llarg
7. Traurem la massa i començarem fent una bola de la grandària d'una nou. L'esclafarem bé entre les mans i afegirem en el centre un dels cilindres
8. Ens assegurarem de cobrir bé tot el cilindre amb la massa, i l'enrotllarem bé entre les mans, quedant així un cilindre. Amb les pinces farem xicotets pessics en els dos laterals i en la cara de la pasta, i les anirem deixant en la zona on no té marca, sobre una safata de forn enfarinada.
9. Farem així amb la resta de les pastes, i mentre calfarem el forn a uns 180°C.
10. Calfarem les pastes uns 10 minuts i en traure-les amb molta cura arrebossarem les pastes en el sucre glas procurant que no es trenquen.
- 11.

OBSERVACIONS:

En el pas 2, si la massa queda molt seca pots agregar més llard. En lloc de triturar els dàtils pots usar pasta de dàtils que és més emmotlable i fàcil. Per a esta recepta es van necessitar dos enfornades. Una vegada enfornades es poden guardar en un tupperware o en una bossa.

INGREDIENTES:

- 500g de mantequilla
- 6 cucharadas de aceite de girasol
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de agua de flor de azahar
- Media sobre de levadura en polvo
- 1kg de harina (utilizar la necesaria)
- Azúcar glas para decorar
- Pincitas para hacer bordes de sierra

ELABORACIÓN:

1. Empezaremos preparando la masa. En un bol mezclaremos la mantequilla, con las cucharadas de aceite, agua de flor de azahar y azúcar y mezclaremos todo bien.
2. Añadiremos la levadura. Iremos echando la harina poco a poco, y amasaremos bien hasta obtener una masa homogénea, blanda y ligeramente elástica
3. Mientras prepararemos el relleno. Si tenéis los dátiles enteros deberéis de pelarlos y pasarlos por el pasapuré o la trituradora.
4. Una vez lista la masa, la dejaremos en la nevera reposando unos 20 minutos.
5. Calentaremos cinco minutos en una cazuela la pasta de dàtil, junto con las especias y el agua de flor de azahar, y lo picaremos bien asegurándonos que nos queda una masa maleable.
6. Nos untaremos bien las manos con aceite y haremos cilindros de unos 5cm de largo
7. Sacaremos la demasiada Y empezaremos haciendo una bola del tamaño de una nuez. Lo chafaremos bien entre las manos y añadiremos en el centro uno de los cilindros
8. Nos aseguraremos de cubrir bien todo el cilindro con la demasiada, y lo enrollaremos bien entre las manos, quedan así un cilindro. Con las pinzas haremos pequeños pellizcos en los dos laterales y en la cara de la pasta, y las iremos dejando en la zona donde no tiene marca, sobre una bandeja de horno enfarinada.
9. Haremos así con el resto de las pastas, y mientras calentaremos el horno a unos 180 °C.
10. Calentaremos las pastas unos 10 minutos Y al sacarlas con mucha cura enluciremos las pastas en el azúcar glas procurando que no se rompen.

OBSERVACIONES:

En el paso 2, si la masa queda muy seca puedes agregar más manteca. En lugar de triturar los dátiles puedes usar pasta de dátiles que es más moldeable y fácil. Para esta receta se necesitaron dos horneadas. Una vez horneadas se pueden guardar en un tupperware o en una bolsa.

Per al farcit

- 500g de dàtils o de pasta de dàtil
- 1 culleradeta de clau
- 2 cullerades de canyella
- 1 culleradeta de nou moscada
- 2 cullerades soperes d'aigua de flor del taronger

Para el relleno

- 500g de dátiles o de pasta de dàtil
- 1 cucharadita de clave
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas soperas de agua de flor de azahar



حمص فلسطيني

#25

المكونات

- 500 غرام من الحمص
- فصوص من الثوم 3
- مل من عصير الليمون 5
- ملاعق كبيرة من صلصة الطحينة 3
- ملعقة صغيرة من بيكربونات 1 الصوديوم
- ملعقة صغيرة من الكمون ½
- ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون ½
- زيت زيتون
- رشة ملح

طريقة التحضير

1. يُنقع الحمص لمدة 24 ساعة في الماء مع ملعقة صغيرة من الملح وبيكربونات الصوديوم.
2. بعد انقضاء الوقت، يُغسل الحمص ويوضع في قدر مع ماء وملعقة صغيرة من الملح. يُترك على النار لمدة 35 إلى 40 دقيقة بعد غليان الماء.
3. بعد الطهي، يُصفى الحمص ويُحتفظ بنصف كوب من ماء السلق.
4. في خلاط أو هاون كبير، يُضاف الحمص المطبوخ مع 3 فصوص من الثوم، عصير نصف ليمونة، نصف ملعقة صغيرة من الكمون، و3 ملاعق كبيرة من صلصة الطحينة.
5. تُخلط جميع المكونات جيدًا مع إضافة ماء السلق المحفوظ تدريجيًا أثناء الخلط حتى الوصول إلى القوام المطلوب، والذي يجب أن يكون كثيفًا.
6. للتقديم، يُرش الحمص بالفلفل المطحون وزيت الزيتون.

ملاحظات

إذا كنت ترغب في قوام أكثر سيولة، يمكنك إضافة المزيد من ماء سلق الحمص.

HUMMUS PALESTINO



INGREDIENTS:

- 500g de cigrons
- 3 grans d'all
- 5 ml de suc de llima
- 3 cullerades de salsa tahina
- 1 cullereta de bicarbonat
- ½ cullerada de comí
- ½ cullerada de pimentó molt
- Oli d'oliva
- Polsim de sal

ELABORACIÓ:

1. Els cigrons es posen en remull per 24 hores amb una cullereta de sal i bicarbonat
2. Passat eixe temps, s'esbandixen i es col·loquen en una olla amb aigua i amb una cullerada de sal. Des que l'aigua bull, es deixa coure durant 35 a 40 minuts.
3. Una vegada cuits, s'escorren i es reserva mitja tassa de l'aigua de la cocció
4. En una trituradora o morter gran s'agreguen els cigrons cuits, 3 grans d'all, el suc de mitja llima, mitja cullerada de comí i 3 cullerades de salsa tahina
5. Es mesclen tots els ingredients i es va afegint l'aigua reservada a poc a poc, triturant fins a aconseguir la consistència, que ha de ser espessa.
6. Per a servir, empolvorar amb pimentó i oli d'oliva.

OBSERVACIONS:

Si desitges una consistència més líquida, pots agregar més aigua de la cocció de cigrons.

INGREDIENTS:

- 500g de garbanzos
- 3 dientes de ajo
- 5 mL de zumo de limón
- 3 cucharadas de salsa tahini
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de pimienta molido
- Aceite de oliva
- Pizca de sal

ELABORACIÓN:

1. Los garbanzos se ponen en remojo por 24 horas con una cucharadita de sal y bicarbonato
2. Pasado ese tiempo, se enjuagan y se colocan en una olla con agua y con una cucharada de sal. Desde que el agua hierve, se deja cocer durante 35 a 40 minutos.
3. Una vez cocidos, se escurren y se reserva media taza del agua de la cocción
4. En una trituradora o mortero grande se agregan los garbanzos cocidos, 3 dientes de ajo, el zumo de medio limón, media cucharada de comino y 3 cucharadas de salsa tahini
5. Se mezclan todos los ingredientes y se va añadiendo el agua reservada poco a poco, triturando hasta alcanzar la consistencia, que debe ser espesa.
6. Para servir, espolvorear con pimienta molido y aceite de oliva.

OBSERVACIONES:

Si deseas una consistencia más líquida, puedes agregar más agua de la cocción de garbanzos.

ՂԱՓԱՄԱ



ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ

- Դդում 1հատ
- Բրինձ
- Կարագ(Յուղ)
- Մեղր
- Չրեր(տարբեր տեսակի`դեղձ,ծիրան,բալսալոր և, Չամիչ, այլն)

ՄՇԱԿՈՒՄ

1. Վերևի մասից կտրել,կափարիչի նման հեռացնել,դատարկել սերմերը: Բրինձը նախապես խաշել:
2. Դդումի մեջը մեղրով և կարագով պատել,ավելացնել նախապես խաշված բրնձից մի շերտ,ապա ավելացնել նախապես կտրատված և յուղով տապակված չրերը,ցանկալի է տարբեր տեսակի չրեր.
3. բրնձի ու չրերի տեղավորելուց հետո վրան լցնել մեղր և յուղ,գործողությունը շարունակել այնքան մինչև դդումը լցվի:
Փակել կափարիչը և դդումը մեղրով և յուղով պատել,ապա
4. ուղարկել նախապես տաքացված ջեռոց,180°C,եփել այնքան որ թեթև կարմրի:

ԴԻՏԱՐԿՈՒՄՆԵՐ

Բուրմունք տալու համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել տարբեր տեսակի ընկույզներ:

GHAPAMA (ARMENIA)



INGREDIENTS:

- 1 carabassa
- Arròs
- Mantega (o oli)
- Mel
- Fruites seques (de diferents tipus: préssec, albercoc, cirera, pruna, panses, etc.

ELABORACIÓ:

1. Talla la part superior de la carabassa i retira-la com una tapa, després treu les llavors. Cuina prèviament l'arròs.
2. Unta l'interior de la carabassa amb mel i mantega, afegeix una capa d'arròs cuit, després afegeix les fruites seques prèviament tallades i fregides en oli.
3. Després de col·locar l'arròs i les fruites seques, aboca-hi mel i oli per sobre, i continua el procés fins que la carabassa estiga plena. Tanca la tapa i unta la carabassa amb mel i oli.
4. Després col·loca-la en un forn preescalfat a 180°C i enforna fins que es daure lleugerament.

OBSERVACIONS:

Es recomanable utilitzar diferents tipus de fruites seques per a donar-li sabor.

INGREDIENTES:

- 1 calabaza
- Arroz
- Mantequilla (o aceite)
- Miel
- Frutas secas (de diferentes tipos: durazno, albaricoque, cereza, ciruela, pasas, etc.)

ELABORACIÓN:

1. Corta la parte superior de la calabaza y retírala como una tapa, luego quita las semillas. Cocina el arroz previamente.
2. Unta el interior de la calabaza con miel y mantequilla, añade una capa de arroz cocido, luego agrega las frutas secas previamente cortadas y fritas en aceite; es recomendable usar diferentes tipos de frutas secas.
3. Después de colocar el arroz y las frutas secas, vierte miel y aceite por encima, y continúa el proceso hasta que la calabaza esté llena. Cierra la tapa y unta la calabaza con miel y aceite.
4. Luego colócala en un horno precalentado a 180°C y hornea hasta que se dore ligeramente.

OBSERVACIONES:

Es recomendable utilizar diferentes tipos de frutos secos para darle sabor.

RECETAS DE ASIA





भरवां बैंगन (भारत)

सामग्री

- 2 बैंगन
- 300 जीआर. गाय का मांस
- 300 जीआर. तला हुआ टमाटर
- 1 प्याज
- 180 जीआर. कसा हुआ पनीर

विस्तार

बैंगन खाली कर दीजिये. मांस और प्याज को काट कर मिला लीजिये. जब यह मिक्स हो जाए तो हम बैंगन में भर देते हैं. हम तले हुए टमाटर और कसा हुआ पनीर के साथ कवर करते हैं और इसे ओवन में डालते हैं 45 मिनट के लिए 200°। जब वे पक जाएं, तो हम उन्हें बाहर निकालते हैं और ठंडा होने देते हैं। आगे हम उनकी सेवा कर सकते हैं.

टिप्पणियों

मूल रूप से दक्षिण भारत से हैं. वे अरबों द्वारा लाए गए थे, और लेवेंटाइन और अंडालूसी बागों में उनकी खेती के प्रमाण हैं अधिक उम्र.

BERENJENAS RELLENAS (INDIA)



INGREDIENTS:

- 2 albergínies
- 300 grams de vedella
- 300 gr de tomaca fregides
- 1 ceba
- 180 grams de formatge ratllat

ELABORACIÓ:

Buida l'albergínia. Pica la carn i la ceba i mesclar. Quan estiga mesclat ho emplenem amb l'albergínia. Cobrim amb tomaca fregides i formatge ratllat i ho fem al forn 200° durant 45 minuts. Quan estiguen cuites els traiem i els deixem refredar. Podem servir-les més.

OBSERVACIONS:

Originària del sud de l'Índia. Van ser portades pels àrabs, i hi ha constància del seu cultiu en les hortes levantines i andaluses en l'alta Edat.

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 300 gramos de ternera
- 300 gr de tomates fritos
- 1 cebolla
- 180 gramos de queso rallado

ELABORACIÓN:

Vacía las berenjena. Picar la carne y la cebolla y mezclar. Cuando esté mezclado lo rellenamos con la berenjena. Cubrimos con tomates fritos y queso rallado y lo metemos al horno 200° durante 45 minutos. Cuando estén cocidas los sacamos y los dejamos enfriar. Podemos servir las más.

OBSERVACIONES:

Originaria del sur de la India. Fueron traídas por los árabes, y hay constancia de su cultivo en las huertas levantinas y andaluzas en la alta Edad.

ÍNDICE DE RECETAS

RECETAS DE AMERICA LATINA

1. CEVICHE PERUANO
2. CARNE EN ROLLO
3. ENSALADA CHILENA
4. EMPANADA DE PINO
5. AREPA VENEZOLANA
6. PUDIM
7. ASADO
8. TAWA TAWA

RECETAS DE EUROPA

9. POTAJE DE CUARESMA
10. PESCADILLA A LA MALAGUEÑA
11. CALAMARES A LA CAZUELA
12. PAELLA VALENCIANA
13. SPAGHETTI CARBONARA
14. APPLE CAKE
15. GATEAU AU YAOURT

RECETAS DE ÁFRICA

16. SOMBI
17. YASSA
18. THIEBOU JEUX
19. KESRA
20. MELOUI
21. PASTEL DE SÉMOLA
22. CUSCÚS DULCE
23. HARCHA

RECETAS DE ORIENTE MEDIO

24. MASSA DE DATILS
25. HUMMUS
26. GHAPAMA

RECETAS DE ASIA

27. BERENJENAS RELLENAS



AGRADECIMIENTOS

Damos las gracias al Grupo Motor del proyecto Carcaixent Diversa por su implicación y trabajo colaborativo, que sin él no se hubiera podido avanzar todo lo que se ha hecho.

Agradecemos a cada una de las personas que en buen espíritu compartieron las recetas que hoy permiten que este libro exista.

Agradecemos al personal técnico y a las personas beneficiarias del CRIS La Ribera, quienes en su generosidad han abierto las puertas de su centro y de sus corazones para la realización de los talleres de cocina dirigidos al territorio.

Queda por agradecer a todas las personas quienes, desde la amabilidad, el respeto y el valor de la diversidad utilizarán este libro para la creación de sociedades justas e inclusivas.

