



CON TU VECINA, COCINA

Recetario intercultural, realizado por las vecinas de la diputación de Miranda



POR UN MUNDO
DONDE SEAMOS SOCIALMENTE IGUALES,
HUMANAMENTE DIFERENTES
Y
TOTALMENTE LIBRES.

ROSA LUXEMBURG (1871–1919)



TORTITAS DE BACALAO

AL ESTILO ROSA

- BACALAO 200 G
- 3 HUEVOS
- HARINA
- LEVADURA
- AJO, PEREJIL, SAL Y PIMIENTA

1. Si el Bacalao es salado, poner en agua y cambiar el agua cada 4 horas (24 horas).
2. Batir los huevos, echar la harina que admita. Tiene que quedar como una crema..
3. Añadir la levadura, el bacalao, ajo, perejil y salpimentar.
4. Freir la mezcla, a cucharadas en aceite caliente.

CUS CUS

AL ESTILO DE AIZA TJISHI



- 200 GRAMOS DE CUSCÚS
- 200 ML DE CALDO DE POLLO O CALDO DE VERDURAS
- MEDIO CALABACÍN
- MEDIO PIMIENTO ROJO
- MEDIO PIMIENTO VERDE
- 1 CEBOLLETA
- 1 ZANAHORIA
- 1 NUEZ DE MANTEQUILLA
- SAL
- PIMIENTA
- 1 CUCHARADITA DE CURRY EN POLVO
- SÉSAMO NEGRO (OPCIONAL)

1. Lo primero que haremos será calentar el caldo de pollo. Si no podéis hacerlo casero, podéis usar media pastilla de caldo concentrado. Una vez caliente incorporamos el cuscús y dejamos que se rehidrate 3 minutos, siempre retirado del fuego.
2. Cuando se haya rehidratado, le ponemos un poco de mantequilla para que se suelten los granos y le de cremosidad. Si queremos podemos usar margarina para tener menos grasas.
3. Sofreímos las verduras y salpimentamos.
4. Incorporamos a las verduras sofridas el cuscús, una cucharada de curry y un toque de sésamo negro. Rehogamos unos 5 minutos para que se integren los sabores y listo.



Las Empanadillas

AL ESTILO ASCENSIÓN

- OBLEAS PARA EMPANADILLAS
- CEBOLLA
- PIMIENTO VERDE Y ROJO
- TOMATE FRITO
- UN HUEVO COCIDO Y OTRO SIN COCER
- ATÚN

1. Abrir las obleas para empanadillas de hojaldre.
2. Hacer un frito de cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, atún y huevo.
3. Rellenar las obleas y cerrarlas. Después echar un huevo batido por encima.
4. Meter al horno a 200°C durante 15 minutos y listo.

Pastas de Coco

AL ESTILO DE FATIMA GUELLIL



- 3 HUEVOS
- 180 G. AZÚCAR
- 100ML DE ACEITE
- 100 GRAMOS DE MANTEQUILLA
- 1 SOBRE DE LEVADURA
- 1 DE VAINILLA
- 100 G DE MAICENA
- HARINA
- RALLADURA DE LIMÓN

1. Mezclar todos los ingredientes e ir añadiendo harina hasta que la masa deje de pegarse en los dedos.
2. Hacer bolitas y meter al horno a 180°C durante 15 minutos.
3. Una vez frías, decorar con mermelada y coco.



Harsha

AL ESTILO DE AICHA Y NABILA

- HARINA DE SÉMOLA
- MEDIO VASO DE ACEITE DE GIRASOL
- 1 CUCHARADA DE AZÚCAR O MIEL
- 1 POCO DE SAL
- MEDIO SOBRE DE LEVADURA
- AGUA

1. Mezclar todos los ingredientes y poner en una bandeja para horno.
2. Introducir en el horno a 180°C tanto arriba como abajo hasta que se dore.

El bizcocho de LIMÓN

AL ESTILO JUANITA



- 1 YOGUR DE LIMÓN. (USAMOS EL VASO PARA EL RESTO DE CANTIDADES).
- 2 VASOS DE AZÚCAR
- 3 VASOS DE HARINA
- 1 ACEITE DE GIRASOL
- RALLADURA DE UN LIMÓN
- UN POQUITO DE CANELA EN POLVO
- 3 HUEVOS
- 2 SOBRES DE LEVADURA

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir.
2. Introducir el contenido en una yanda de horno untada de mantequilla.
3. Meter al horno a 180°C entre 30- 35 minutos.



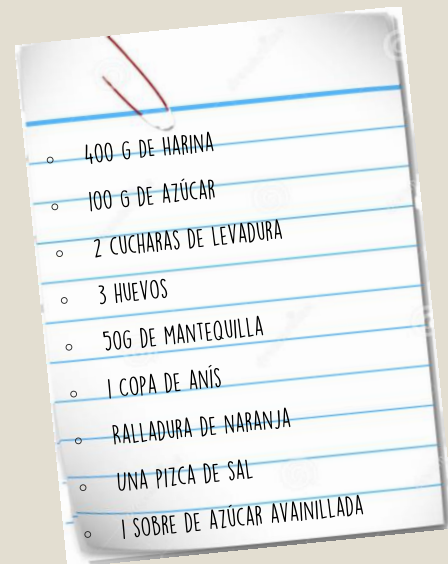
Lsanter o Lengua de pajarero

AL ESTILO DE HOURIA Y HAYA

- 1 Yogurt de Limón (usamos el vaso para el resto de cantidades)
- 2 Vasos de azúcar
- 3 Vasos de harina
- 1 Aceite de girasol
- Ralladura de un limón
- Un poquito de canela en polvo
- 3 huevos
- 2 Sobres de levadura

1. Batir todos los ingredientes y amasar.
2. Separar en bolitas pequeñas y dejar reposar 15 minutos.
3. Extender la masa muy fina y saltear en una sartén (no hay que dorar).
4. Doblar en forma de tubos y juntar las puntas con ayuda de harina y agua.
5. Cortar los tubos con una tijera y freír en abundante aceite.
6. Justo después de salir de la sartén bañar en miel.

Las Rosquillas



AL ESTILO DE FABIANA



1. Mezclar todos los ingredientes en un bol, batir y amasar hasta que se cree una masa.
2. Realizamos varias bolitas con un agujero en medio.
3. Se fríen en aceite a temperatura media para que no se quemem.
4. Una vez fuera, rebozar en azúcar.



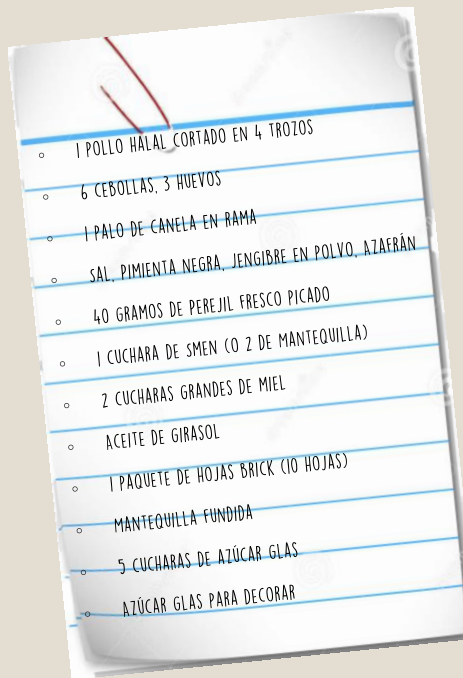
Tarta de la ABUELA

AL ESTILO DE LOLI

- 1 LECHE
- 1 LICOR CAFÉ
- GALLETAS
- CHOCOLATE EN POLVO
- ALMENDRAS O AVELLANAS

1. Mojar las galletas en leche con licor de café.
2. Realizar el chocolate en polvo con agua.
3. Realizar una tanda de galletas y untar con la anterior mezcla.
4. Colocar otra tanda de galletas y repetir el proceso. Durante tres ocasiones.
5. Expandir las almendras o avellanas por encima molidas.
6. Introducir en el frigorífico al menos 2 horas.

Briwat de Pollo



1. En una olla rápida ponemos primero la cebolla picada, seguimos con el pollo troceado y terminamos con las especias (sal, pimienta, canela en rama, jengibre y azafrán). Añadimos el perejil fresco picado, un buen chorro de aceite de girasol y cubrimos con agua. Ponemos al fuego hasta que el pollo esté hecho.
2. Una vez que el pollo se haya enfriado lo desmigamos con las manos en trocitos. Cuando lo hayamos desmigado lo mezclamos bien con la reducción de la salsa y las cinco cucharas de azúcar glas hasta obtener una masa homogénea.
3. Realizamos los triángulos con la masa brick y rellenamos.
4. Pintamos ligeramente nuestros briwat con un poco de mantequilla fundida y los metemos al horno hasta que estén dorados por ambos lados.



Bizcocho de PLATANO

AL ESTILO DE AICHA

- 1 VASO DE AZÚCAR
- 2 PLÁTANOS
- VASO DE ACEITE
- 2 HUEVOS
- 2 VASOS DE HARINA
- 1 LEVADURA
- MANZANA

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Meter al horno a 180°C 50 minutos.



**ELABORADO
POR**

AYCHA AZAOUQ
FAIZA DINE,
NABILA SALHI,
ZAHRA SOUNAINE,
SOUAD ABBASSI,
AICHA DAUDI,
HOURIA HATHOUTI,

FATIMA MEHDAOUI,
AICHA DKHISSI,
HAYAT MANSSOURI,
FATNAH HMICHAN,
NAIMA FARAJI,
AICHA BELKHIRI,
NADIA DINE,

FATIHA DARBAWI,
FABIANA MADRID ROCA,
M^a DOLORES GONZÁLEZ MARTÍNEZ,
ROSA MADRID MARTÍNEZ,
JUANITA ESPINOSA SÁNCHEZ,
DOLORES CERVANTES,
ASCENSIÓN ANGOSTO BARBERO.

