



¡A COCINAR!



¡A COCINAR!

Después de tantos encuentros entre las personas que habéis estado en EURITA, hemos querido preparar un recetario de cocina intercultural, como razón de ser de este proyecto: el encuentro, el respeto, lo colectivo, el intercambio, que ha enriquecido vuestra vida y que ha sido fundamental para hacer lo que hemos hecho.

El enredo de personas que habéis formado este proyecto no ha dejado de encontrarse y de compartir tiempo y experiencias, y con el que hemos ido haciendo camino y que han permitido muchos cambios en vuestras vidas. Seguramente todo es más sencillo si nos unimos a otras personas: construimos una ciudad más amable, nos sentimos a gusto en ella, disfrutaremos y creceremos, y mejoraremos. Todas las dificultades que nos hemos ido encontrando las hemos ido afrontando y solucionando con buenas ideas y muchas ganas. El vínculo ha resistido a la pandemia, con llamadas, con mensajes, con visitas, con actividades poco numerosas, pero con mucho cariño e imaginación.

Este recetario está sazonado con la receta de 19 familias, familias que las han compartido con otras personas de orígenes diferentes. Algunos platos son postres dulces, otros son salados. Les acompañan unas hojas para que podáis seguir intercambiando recetas.

En un encuentro que tuvimos con las personas que formáis EURITA, una de las participantes nos dijo “son mi familia de España”, y otro respondió “es una responsabilidad de la sociedad que acoge a las personas que llegan”. Que suerte teneros. Mezclar, escuchar, reír, regalarse. Todo está al alcance de vuestra mano.

Ya habrá tiempo para comernos el mundo. La vida es más interesante si es variada y de colores, si habla muchas lenguas y laten mucho los corazones.

Equipo EURITA



SIRIA

Receta de Khawla

INGREDIENTES:

- 1 kg de bulgur blanco
- 0.5 kg de carne de ternera finamente picada
- 1kg de carne picada de cordero
- Melaza de granada
- 2 cebollas
- Nueces
- Sal
- Pimienta
- Mezcla de 7 especias
- Aceite
- Almidón de maíz mezclado con agua

KIBBEH



PREPARACIÓN:

Para preparar la masa necesitamos mezclar 1 kilo de bulgur blanco fino (que pondremos previamente a remojo en agua caliente) con medio kilo de carne picada de ternera sin grasa finamente picada, y añadimos cebolla, sal y pimienta negra. Si tenemos máquina de picar carne en casa, pasamos la mezcla dos veces para que se mezclen bien los ingredientes y la carne quede fina. Si no la tenemos, podemos pedir al carnicero que pase la carne dos veces por la máquina, y en casa mezclamos a mano los ingredientes hasta que quede una masa uniforme.

Para el relleno, primero freímos la cebolla con mantequilla y margarina. Echamos encima un kilo de carne de cordero picada fina y lo cocinamos en una cazuela. Condimentamos con las 7 especias, sal y pimienta. Cuando retiramos del fuego, añadimos las nueces en trozos pequeños y echamos melaza de granada al gusto (es opcional, aunque la receta siria lo lleva).

Para dar forma a las “croquetas” de kibbeh, antes mezclamos en un cuenco dos cucharadas de almidón de maíz con agua, pues usaremos esta mezcla para facilitar la tarea, humedeciendo las manos en la mezcla que acabamos de hacer. Cogemos la cantidad de masa que nos quepa en una mano y procedemos primeramente

a dar forma redonda (dando vueltas entre las palmas de nuestras manos) y posteriormente a hacerlas huecas, metiendo el dedo índice y girando la croqueta sobre éste. Con la ayuda de una cuchara pequeña, introducimos el relleno que hemos preparado. Una vez rellena, procedemos a cerrarla, con movimiento circular sobre el extremo abierto, de tal forma que quede ligeramente puntiaguda. Repetimos para hacer el resto de “croquetas”, hasta que agotemos la masa y el relleno.

Finalmente, freímos las “croquetas” de kibbeh (en freidora o sartén). El aceite debe estar muy caliente y no debemos echar muchas a la vez.

Acompañamiento:

Podemos acompañar el kibbeh de yogur. También de otros aderezos como rabanitos.



Receta de Khawla

INGREDIENTES:

- 400 gr. de lentejas rojas
- 100 gr. de arroz
- 1 cebolla mediana
- 300 gr. de carne picada (opcional)
- Media cucharadita de cúrcuma
- Comino
- Media cucharada de pimienta negra
- Sal (al gusto)
- 2 litros de agua
- AVECREM
- 2 cucharadas de mantequilla o un poco de aceite de maíz

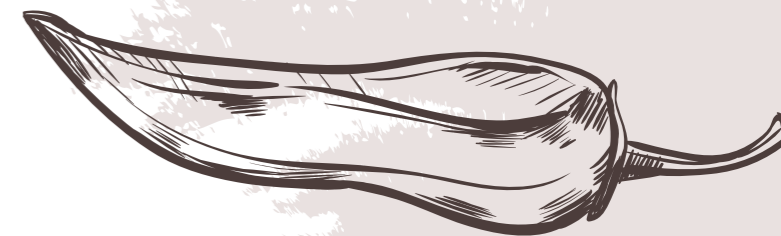
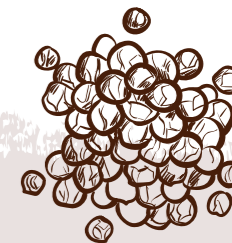
SHORBA ALADDAS



PREPARACIÓN:

Echamos en una cazuela mantequilla/aceite de maíz y freímos un poco la carne (opcional) y la cebolla.

A continuación, echamos el arroz, y lavamos las lentejas rojas para incorporarlas también a la cazuela, removiendo con lo anterior. Añadimos el agua y las especias y cerramos la cazuela. Podemos añadir más agua posteriormente (mejor si es caliente), para corregir la textura en función del gusto.



Receta de Khawla

INGREDIENTES:

- Masa filo
- Mantequilla
- Nata/queso mascarpone
- “El ater” (agua de azahar + azúcar)
- Pistacho

WARBAT BL ESHTA



PREPARACIÓN:

Colocamos cada 5 hojas de masa filo juntas (una encima de otra). Las cortamos en forma cuadrada y las doblamos por la mitad en forma de triángulo.

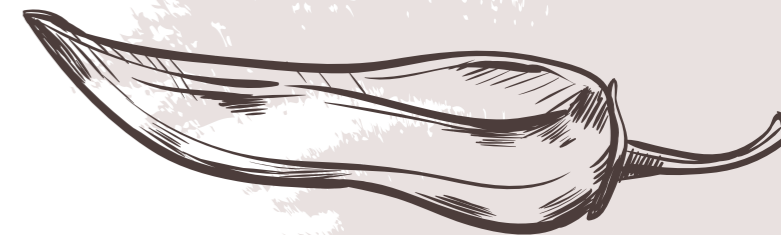
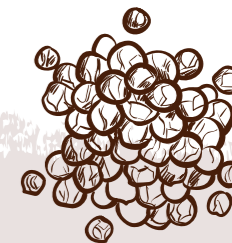
Ponemos el papel del horno en una bandeja y colocamos encima los triángulos del warbat. Echamos sobre los triángulos una cantidad buena de mantequilla (debe ser abundante para cubrirlos).

Metemos la bandeja al horno. La temperatura del horno será 180 grados de abajo y cuando hayan cogido color o se tuesten un poco, ponemos el horno de arriba.

Luego lo sacamos y echamos el agua de azahar.

Cuando esté más frito los abrimos un poco y los rellenamos con nata o con mascarpone.

Decoramos espolvoreando pistacho encima.



Receta de Sanaa

INGREDIENTES:

- 1 kg berenjena
- Pimiento verde
- Tomate
- Cebollas
- Ajo
- 0.5 kg carne picada
- 0.5 kg arroz basmati
- Fideos
- Margarina
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra
- 7 especias
- Cardamomo
- Picante

MNAZALET BEITNJAN



Preparación del plato principal (Berenjenas rellenas de carne):

Pelar las berenjenas y cortarlas verticalmente finas para freírlas

Poner aceite en una cazuela y esperar a que esté bien caliente para freír las berenjenas por tandas. Cuando las sacamos, las dejamos enfriar para poder rellenarlas después.

En otra cazuela, ponemos margarina para hacer el relleno. Echamos la carne picada y removemos. Añadimos a la cazuela donde está la carne sal al gusto, pimienta negra y, si tenemos, “7 especias” para que le aporten el sabor especial. Removemos. Picamos la cebolla en trozos pequeños y la añadimos en la cazuela de la carne hasta que esté todo cocinado.

Cortamos pimiento verde en trozos más o menos grandes. Cortamos también el tomate en cuadrados pequeños y picamos el ajo.

Cuando las berenjenas se han enfriado, procedemos a rellenarlas. Hay varias formas de hacerlo: Puedes dejar las berenjenas de base y poner el relleno sobre ellas o bien puedes rellenar una a una las berenjenas, enrollando cada trozo y colocándolos ya rellenos en la bandeja de horno.

En la bandeja de horno, sobre las berenjenas rellenas con la carne, colocamos los trozos de pimiento y el ajo y también el tomate que habíamos picado.

Mezclamos salsa de tomate con un poco de agua en una jarra para hacer la salsa. Añadimos sal, pimienta negra, cardamomo y picante y mezclamos bien. Echamos la salsa sobre lo que teníamos preparado en la bandeja.

Metemos al horno unos minutos hasta que la salsa hierva, para que se cocine todo junto y coja sabor.

Preparación del acompañamiento (Arroz con fideos):

- Ponemos el arroz 10 minutos en agua caliente.
- En una cazuela echamos margarina y ponemos los fideos para freírlos.
- Cuando los fideos están blandos añadimos el arroz y echamos sal.
- Echamos agua al arroz. Cuando hierva, bajamos el fuego y lo dejamos al mínimo hasta que esté hecho y seco.



Receta de Sanaa

INGREDIENTES:

- 1kg arroz basmati
- Pollo
- Cebollas
- Pimientos
- Zanahorias
- Tomates
- Sal
- Pimienta
- “Wadabas alfalayfila” (salsa de pimiento)
- Especies especiales para kabseh,

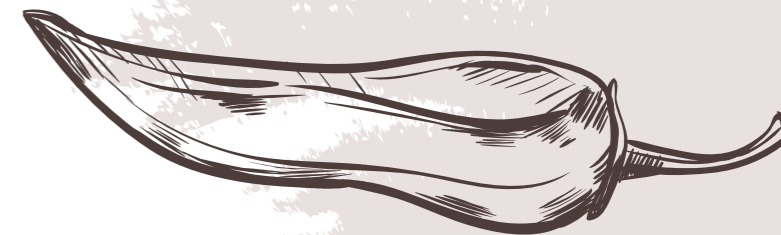
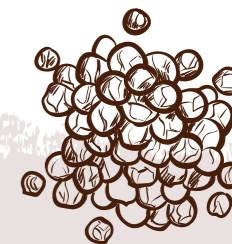
KABSEH



PREPARACIÓN:

Hervimos el pollo y luego lo ponemos en el horno.

En una sartén, freímos cebolla cortada fina, pimiento verde y zanahoria fina. Luego añadimos el tomate picado fino también y las especias (*especies especiales para el kabseh, sal, pimienta negra y salsa de pimiento*) y mezclamos todo a fuego medio. Finalmente añadimos el arroz.



Receta de Basmah

INGREDIENTES:

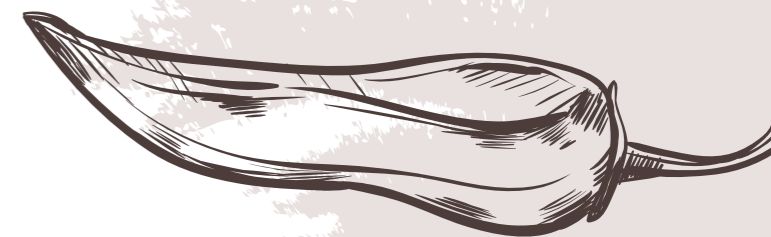
- Tomates
- Pepino
- Lechuga
- Limón
- Menta seca
- Sal
- Aceite

ENLASADA



PREPARACIÓN:

Picamos tomate y pepino en dados y lo ponemos en un bol. Si se desea se puede añadir también lechuga y perejil. Echamos el zumo de medio limón y añadimos menta seca, sal, y aceite.



Receta de Basmah

INGREDIENTES:

- Pollo troceado
- Berenjenas
- Arroz
- Agua
- Aceite
- Laurel
- Pimienta negra
- Canela molida
- Cardamomo
- Sal
- Pastillas de caldo de pollo
- Mantequilla

MAQLUBA



PREPARACIÓN:

Lavamos el pollo y lo ponemos a hervir en una cazuela con laurel pimienta negra, canela molida, cardamomo y sal. Cuando esté hervido retiramos a un plato.

Pelamos las berenjenas, las cortamos en láminas y las freímos en una sartén. Cuando estén listas, las sacamos a un plato con papel de cocina para escurrir el aceite sobrante.

Medimos la cantidad de arroz deseada y lavamos el arroz varias veces con agua tibia.

En una olla, colocamos cuidadosamente el pollo hervido en la base y ponemos encima las láminas de berenjenas fritas. Sobre éstas, echamos el arroz crudo. Añadimos las especias: cardamomo, caldo de pollo, pimienta negra y sal. Y mezclamos con el arroz. Ahora añadimos el caldo de la cocción del pollo, midiendo para echar en función de la cantidad de arroz. Añadimos un par de cucharadas de mantequilla. Cerramos la olla y ponemos a cocer.

Cuando se haya cocido, volcamos la olla y quedará emplatado (con el arroz en la base, las berenjenas en medio y el pollo encima)

CONSEJO:

Podemos usar yogur como salsa para acompañar el plato.

PASO A PASO:



Receta de Abdulkader

INGREDIENTES:

- Aceite
- Pechuga de pollo
- Zanahorias
- Patatas
- Tomate frito
- Guisantes
- Agua
- Sal
- Pimienta negra

RUS UA BASALIA



PREPARACIÓN:

Ponemos aceite hasta que se caliente.

Añadimos la pechuga de pollo cortada en trozos pequeños.

Más o menos 5 minutos después, añadimos la zanahoria (cortada circular) y las patatas (cortadas en dados).

Añadimos tomate frito, más o menos 2 cucharadas.

Removemos constantemente sin parar.

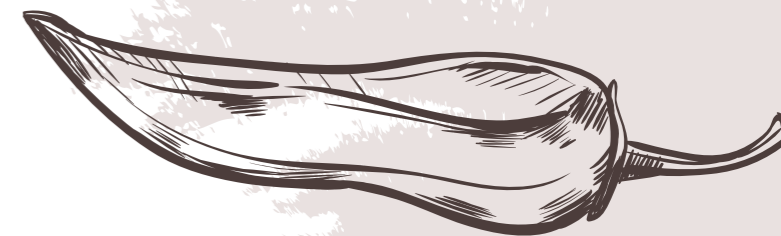
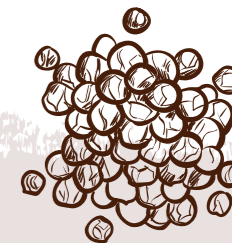
Aproximadamente 5 minutos después, añadimos los guisantes y el agua.

Añadimos sal y pimienta negra.

Tapamos la olla y esperamos hasta que las patatas se pongan blandas.

ACOMPÑAMIENTO:

Puedes acompañar este plato con la ensalada de yogur con pepino.



Receta de Abdulkader

INGREDIENTES:

- 2 pepinos
- 0.5 kg de yogur
- 2 dientes de ajo
- Menta
- Agua

ENSALADA DE YOGUR CON PEPINO



PREPARACIÓN:

Rallamos 2 pepinos.

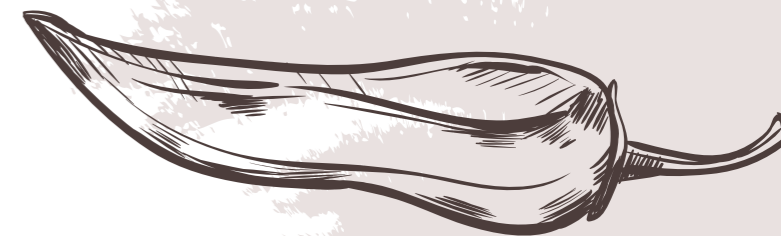
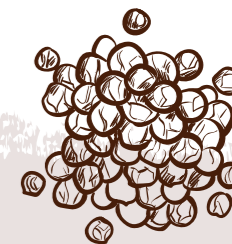
Añadimos medio kilo de yogur.

Machacamos dos dientes de ajo y los añadimos.

Añadimos un poco de menta.

Añadimos un poco de agua (media taza de té).

Mezclamos.

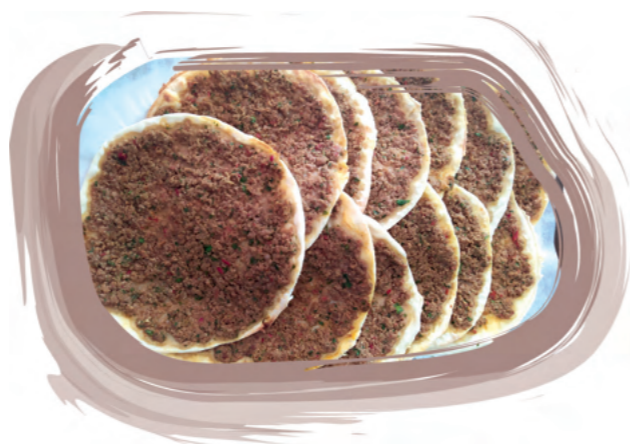


Receta de Najwa

INGREDIENTES:

- Harina
- Aceite de oliva
- Agua
- Un poco de sal
- Carne picada fina
- Tomates
- Cebollas
- Perejil
- Melaza de pimienta
- Melaza de granada
- Aceite de Oliva
- Especias
- Sal

SFIHA



PREPARACIÓN:

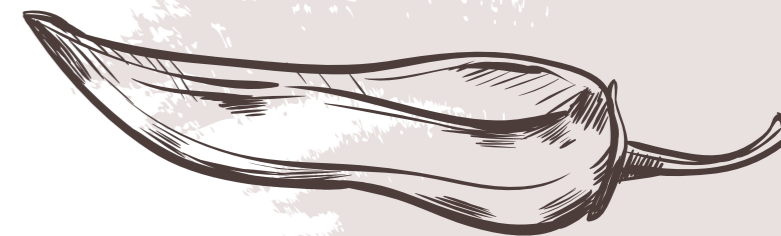
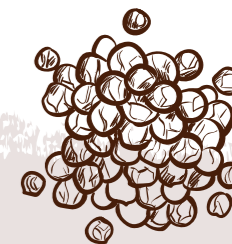
El plato de carne es uno de los alimentos sirios más famosos que consiste en carne y masa.

Primero, preparamos la masa, que consiste en harina, aceite de oliva, agua y un poco de sal.

Luego preparamos la carne picada fina con tomates, cebollas y perejil, trituramos las verduras y las ponemos sobre la carne y agregamos la melaza de pimienta y la melaza de granada y Aceite de oliva, especias y sal,

Después hay que cortar la masa en pequeños círculos, estirarla y poner la carne encima.

Por último, meterla en el horno a 200° entre diez minutos y un cuarto de hora, hasta que esté lista.



Receta de Noura

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de cordero
- 500 gr. freekeh
- 100 gr. de almendras
- 500 gr. de guisantes
- 100 gr. de margarina vegetal
- Sal
- Pimienta negra

FREEKEH



PREPARACIÓN:

Cortar la carne y hervirla en una cacerola.

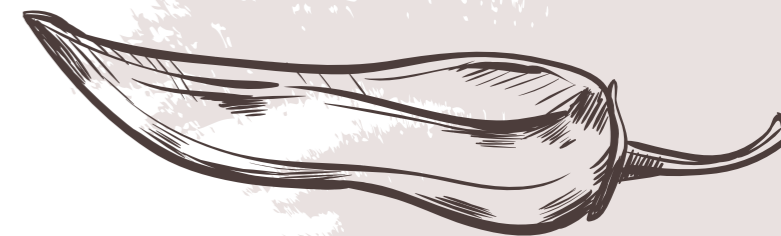
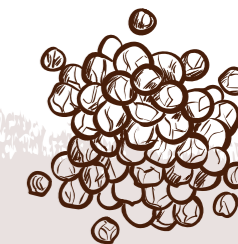
Lavar el freekeh y escurrir.

En otra cazuela, freír la margarina y poner el caldo de carne sobre el freekeh. Añadir sal y pimienta.

Bajar la temperatura de ambos fuegos al mínimo y dejarlo durante una hora, revolviendo cada 10 minutos.

En una sartén, freír los guisantes con margarina y poner sal y pimienta.

Emplatar, añadiendo almendras encima.



Receta de Kafa

INGREDIENTES:

- Tomate
- Pepino
- Lechuga
- Limón.
- Menta
- Perejil
- Bulgur fino
- Aceite de oliva
- Sal

TABULÉ

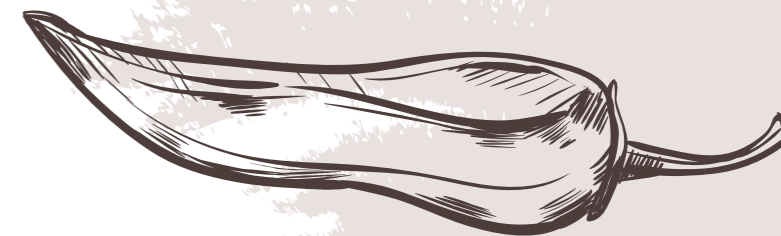
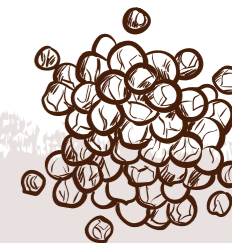


PREPARACIÓN:

Cortamos y mezclamos el tomate, el pepino, la lechuga, el limón, la menta y el perejil.

A continuación, ponemos el bulgur fino en el agua durante 10 minutos.

Posteriormente lo mezclamos con los vegetales y agregamos la sal al gusto y un poco de aceite de oliva.



Receta de Kafa

INGREDIENTES:

- Garbanzos
- Yogur
- Tahini
- Sal
- Limón
- Ajo
- Aceite de Oliva
- Comino molido

HUMUS

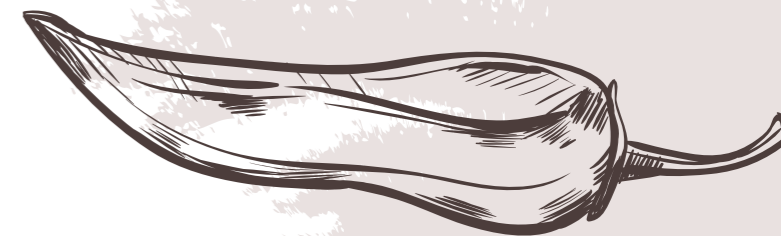
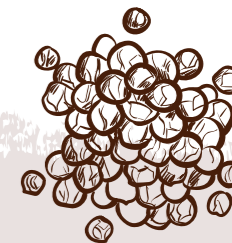


PREPARACIÓN:

Hervimos los garbanzos hasta que estén cocidos y cuando la mitad esté cocida con agua, luego lo ponemos en la batidora.

Luego pon un poco de yogur, tahini, sal, limón y ajo y mézclalos.

Cuando esté terminado, los ponemos en el plato y lo decoramos y les ponemos aceite de oliva y comino molido.



IRÁN

Receta de Iman

INGREDIENTES:

- Pollo
- Arroz
- Tomate frito
- Cebolla
- Pimiento verde
- Huevo
- Yogur
- Aceite
- Azafrán (que ponemos en agua caliente)
- Yogur natural sin azúcar
- Berberis
- Mantequilla
- Azúcar
- Algunas especias y condimentos al gusto: canela, pimienta roja, pimienta negra, cúrcuma, perejil, sal, azafrán con agua caliente.

ZERESHK POLO BA MORGH



PREPARACIÓN:

Después de calentar el aceite en la sartén, freímos los trozos de pollo; no es necesario freírlos demasiado, sólo hasta que se doren un poco por fuera.

Cambiamos el aceite (para evitar el olor del pollo) y freímos la cebolla. Cuando la cebolla se ablande un poco, podemos añadir el pimiento. Una vez que se ablanden un poco, añadimos las especias, según el gusto: cúrcuma, pimienta negra... Después añadimos tomate frito, zumo de limón y sal. Y ya tenemos lista la salsa.

En una cazuela, ponemos el pollo y la salsa que acabamos de preparar. Agregamos agua hirviendo y metemos un ramo de perejil al lado del pollo. Dejamos que se cocine poco a poco, a fuego lento.

Para el arroz, primero dejamos que el agua con un poco de sal hierva, y después agregamos el arroz (que previamente ha estado a remojo en agua con sal durante unas horas). Cuando el arroz esté listo, lo comprobamos apretando un grano con el dedo para ver si está blando y después lavamos el arroz.

Para el fondo crujiente del arroz, mezclamos parte del arroz con unas cucharadas de yogur (lo mejor es usar yogur condensado, con bastante grasa como yogur griego no azucarado) y añadimos

azafrán (lo hemos puesto en agua caliente y ponemos esta agua) y sal. Vertemos un poco de aceite en la cazuela y echamos la mezcla que acabamos de hacer.

Echamos encima el resto de arroz blanco y tapamos la cazuela con una tela o trapo, para que absorba el agua y el arroz se prepare con el vapor.

10 o 15 minutos antes de terminar el arroz, ponemos en una sartén un poco de mantequilla (que previamente hemos calentado) y la añadimos al arroz.

En la misma sartén, echamos otro poco de mantequilla para freír los berberis. Es necesario añadir un poco de azúcar porque son ácidos. Cuando esté ligeramente caramelizado, añadimos un poco de azafrán (del agua caliente que tenemos preparada con azafrán).

Para emplatar, mezclamos el arroz con los berberis.



Receta de Ashkan

INGREDIENTES:

- 3 medallones de salmón
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Media cucharada de pan rallado
- Media cucharada de curry y cúrcuma
- Pimienta blanca y negra
- Sal
- Aceite

PESCADO FRITO IRANÍ



PREPARACIÓN:

Para preparar el rebozado, mezclamos en un plato llano los siguientes ingredientes: dos cucharadas de harina, media cucharada de curry y cúrcuma, media cucharada de pan rallado, pimienta y sal.

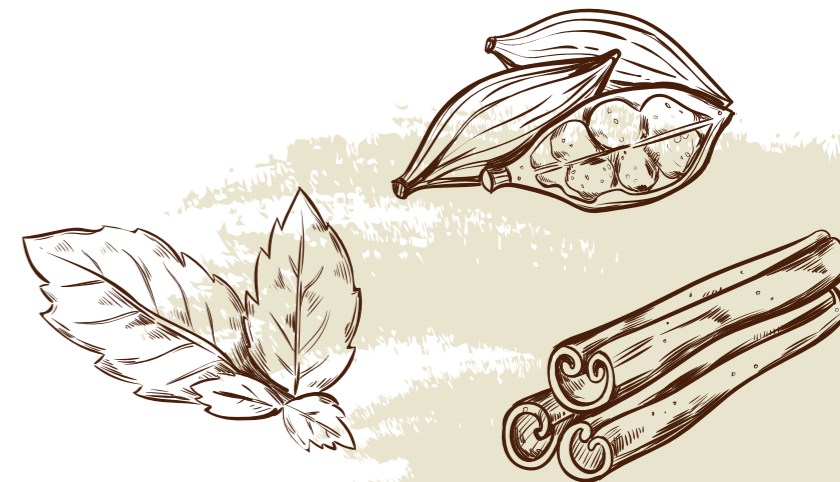
Salamos los medallones de salmón y rebozamos el pescado con la preparación anterior.

Calentamos en una sartén el aceite, hasta que esté bien caliente y freímos el salmón durante 5 o 10 minutos.

Fácil y rápido ¡A comer! :)

CONSEJOS:

En esta receta hemos usado salmón, pero se puede utilizar cualquier pescado. ¡Pruébalo con tu pescado favorito!



Receta de Ashkan

INGREDIENTES:

- 500 gr. de arroz
- 1 cebolla
- 500 gr. de ternera en trozos
- 500 gr. de guisantes amarillos partidos
- Lima seca negra
- Tomate frito
- Curry
- Cúrcuma
- Pimienta blanca
- Aceite
- Sal

KHOROSHT GHEIME



PREPARACIÓN:

Trocear y freír la cebolla. Una vez esté frita, se le añade la ternera y las especias al gusto (curry, cúrcuma, sal y pimienta).

Cuando la carne cambia de color, añadimos los guisantes amarillos partidos y la lima seca.

En una sartén aparte, con un poco de aceite calentamos el tomate frito durante unos 5 minutos. Una vez listo, se lo añadimos al resto de los ingredientes, junto con 2 tazas de agua caliente. Se deja cocinar durante una hora a fuego bajo.

Por separado, se cuece el arroz normalmente y se sirve como guarnición del guiso.

Listo para comer ¡A disfrutar! :)

CONSEJOS:

Se puede acompañar con ensalada o patatas fritas.

PASO A PASO:





ESPAÑA

Receta de Inés y Silvia

INGREDIENTES:

- Vinagre
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Almendra molida (150 gr)
- Ajo
- Miga de Pan
- Agua

AJOBLANCO MALAGUEÑO



PREPARACIÓN:

Echamos las almendras en la batidora.

Añadir un ajo (o más, en función del gusto).

Trocear y desmenuzar la miga de pan y añadirla también al vaso de la batidora.

Añadir agua, aceite, un poquito de vinagre y la sal (cada ingrediente en función de nuestros gustos).

Comprobar la textura por si queremos corregir la cremosidad.



Plato de Inés y Silvia

INGREDIENTES:

- Coliflor (llamada pava en Murcia) - 1 pequeña
- Judía verde - 200g
- Arroz - 500g
- Bacalao desalado - 200g
- Alcachofas (alcanfiles en Murcia) - 4
- Pimiento rojo
- Tomates
- Ajo
- Guindilla
- Colorante (o cúrcuma)
- Agua/caldo

ARROZ CON PAVA Y BACALAO



PREPARACIÓN:

Lavar y cortar las judías verdes.

Cortar la coliflor y desmenuzarla en trozos pequeños con la mano.

Limpiar las alcachofas.

Cortar el pimiento rojo en trozos pequeños.

Poner en la olla un poco de aceite de oliva virgen para ir friendo las verduras a fuego fuerte: ponemos la coliflor, las judías, las alcachofas y el pimiento.

Cortamos el tomate en trozos pequeños. El tomate lo añadiremos después porque al aportar su propio agua quitaría el punto de fritura a la verdura.

Picamos el ajo y lo apartamos con el tomate para añadirlo a posteriori.

Una vez que las verduras ya están listas, incorporamos a la olla el tomate y el ajo picado. Removemos y tapamos para que “sude”, soltando su propio agua y que con el mismo calor se vaya pochando.

Añadimos algo de agua para que se cocinen las verduras (y contamos cuanto echamos para tenerlo en cuenta a la hora de medir el arroz).

Ponemos el arroz y removemos un poco para que absorba los sabores. Añadimos el agua que nos falte para que la proporción sea doble de agua que de arroz (podemos añadir medio vaso más si tenemos en cuenta el líquido que habíamos añadido previamente y se ha evaporado).

A. Si es una olla a presión, cerramos y lo dejamos 3 minutos. Abrimos y apagamos. Añadimos el bacalao y con el calor residual se termina de hacer (para evitar que se deshaga el bacalao).

B. Si no tenemos olla a presión, lo podemos hacer en una paellera o en una cacerola normal y el tiempo de cocción son aproximadamente 20 minutos.

Apagamos el fuego cuando aún queda un poco de caldito en el arroz. Ponemos el bacalao y tapamos (con la tapa de la olla o con un paño) para que se termine de cocinar con el calor residual.



Plato de María José

INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz redondo
- 200 gr. de bacalao salado desmigado
- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 ajo
- Laurel
- Aceite de oliva
- Colorante
- Sal

ARROZ CON BACALAO

(Sarandoga....🎤🎵)



PREPARACIÓN:

Poner a desalar el bacalao en agua. En una cazuela poner el aceite y calentar.

Mientras, picar finamente la cebolla y el pimiento e incorporar a la cazuela. Pelar el tomate y picar. Añadir al sofrito. Poner también el ajo entero pelado.

Escurrir las migas de bacalao, desmigarlas aún más y poner con el sofrito.

Pelar la patata y cortar en trozos grandes. Poner en el sofrito y dar unas cuantas vueltas.

Añadir agua, colorante y el laurel.

Poner a hervir hasta que la patata esté casi hecha.

Incorporar el arroz. Dejar hervir hasta que esté hecho.

Tiene que quedar caldoso.

Si fuese necesario, rectificar el punto de sal.

¡¡Buen provecho!!



Receta de Javier

INGREDIENTES:

- 25 gr. aceite de oliva virgen extra
- 250 gr. arroz D.O. Valencia
- ½ kg pollo
- 250 gr. conejo
- 180 gr. judías verdes
- 100 gr. garrofón
- 200 gr. tomate natural rallado
- ½ cucharadita pimentón dulce
- 1 cucharadita de hebras de azafrán
- 2 ramas de romero y otras 2 para decorar
- Agua
- Colorante
- Sal
- Limón

PAELLA VALENCIANA TRADICIONAL



La paellera utilizada es de 36 cm.

PREPARACIÓN:

Cocinamos la carne del pollo y el conejo.

Incorporamos el aceite en la paella cuando esté caliente y añadimos sal a gusto (hacemos este paso para que cuando añadamos la carne, no nos salpique).

Añadimos el pollo y el conejo, sazonamos con un poquito de sal. Sofreímos la carne hasta que esté ligeramente dorada, y sazonamos con un poquito de sal. Seguimos sofriendo hasta que la carne esté bien dorada.

Añadimos el garrofón y las judías verdes a la paella.

Si el garrofón es seco, lo tenemos que tener durante toda la noche con agua a remojo para que se hidrate. Ecurrimos el garrofón, retiramos las puntas de las judías verdes y cortamos cada judía en tres trozos (podemos hacerlo con la mano).

Incorporamos la verdura, sazonamos con un poquito de sal y sofreímos. Añadimos el tomate rallado y seguimos sofriendo.

Añadimos las especias y el agua. En un lateral de la paella tostamos el azafrán y removemos bien.

Incorporamos el pimentón dulce y removemos inmediatamente para que no se nos queme. Después, añadimos el agua hasta cubrir

los remaches de las asas (hemos utilizado 1 litro y medio de agua en una paellera de 36 cm).

Cuando rompa a hervir, añadimos el colorante a gusto y el romero (lo retiraremos unos segundos antes de añadir el arroz).

Cuando el caldo de la paella haya cocido durante 25 minutos, retiramos el romero y veremos que el caldo estará justo por debajo de los remaches de las asas. Rectificamos la sal si es necesario.

Añadimos el arroz a la paella valenciana.

Es hora de añadir el arroz, repartiendo bien por la paella y dejando cocer durante 18 minutos, los primeros 5 minutos a fuego fuerte, los 13 restantes a fuego medio-bajo. Transcurrido el tiempo apagamos el fuego y dejamos reposar durante 5 minutos, cubierta con servilletas de cocina.

Antes de servir en la mesa podemos decorar con limón y unas ramas de romero.



Receta de Antonio

INGREDIENTES:

- 5 patatas
- 4 huevos
- 1 cebolla
- Aceite
- Sal

TORTILLA DE PATATAS



PREPARACIÓN:

Pelar y picar la cebolla. Una vez cortada, calentamos un poco de aceite, a fuego medio. Una vez caliente le echamos la cebolla con un poco de sal, hasta que esté pochada o dorada.

Pelamos y cortamos las patatas en trozos pequeños, los lavamos y les echamos sal. Freímos las patatas en una sartén con abundante aceite.

Una vez fritas las patatas y pochada la cebolla, dejamos reposar todo unos 10 minutos. Después los mezclamos con los huevos batidos.

Añadimos la mezcla a una sartén con una gota de aceite (lo justo para que no se pegue) y una vez que veamos que el huevo ha cuajado en la base le damos la vuelta a la tortilla con ayuda de un plato. Una vez esté hecho por ambos lados, se sirve y ¡a disfrutar! :)

CONSEJOS:

Puedes añadirle alguna hortaliza más para darle un toque diferente, por ejemplo calabacín o pimiento verde.

PASO A PASO:



Receta de Lourdes

INGREDIENTES:

- 1 kg tomates rojos maduros
- ½ cebolla
- ½ pepino
- 1/2 diente de ajo
- ¼ barra de pan denso
- ½ pimiento verde
- 1 taza de aceite de oliva
- Vinagre
- Sal

GAZPACHO ROJO



PREPARACIÓN:

Pon agua a hervir y cuando esté hirviendo pones los tomates por tandas a escaldarse hasta que veas que en alguno se abre la piel. Entonces los sacas y metes otra tanda de tomates a escaldar. Mientras, puedes ir pelando, tirando de la piel, los tomates que ya hayas ido sacando.

Cuando hayas quitado la piel a los tomates, tienes que abrirlos y quitarles las pepitas. En el caldo que queda de los tomates, pones a remojo el pan, para que se empape.

Echa en el vaso triturador el ajo, el pepino, la cebolla y el pimiento. Añade media taza de aceite de oliva, la sal y el vinagre y tritura todo bien. Cuando esté triturado, añade al vaso triturador la primera tanda de tomates pelados y la mitad del pan, escurrido. Deja esa mezcla en una fuente profunda.

Ahora vuelve a poner en el vaso triturador la otra media taza de aceite de oliva, la segunda tanda de tomates pelados y la otra mitad de pan. Cuando esté triturado júntalo en la fuente profunda con lo anterior. Pruébalo y rectifica de vinagre y sal., al gusto.

Guárdalo en la nevera para servir frío.

Puedes picar tomate y pepino y que se lo ponga cada uno al servir.





OTRAS RECETAS

Os dejamos unas páginas para que podáis seguir
compartiendo recetas entre vosotros/as.

Receta:

Ingredientes:

Preparación:

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



Receta:

Ingredientes:

Preparación:

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



Receta:

Ingredientes:

Preparación:

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



Receta:

Ingredientes:

Preparación:

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



Receta:

Ingredientes:

Preparación:

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



Receta:

Ingredientes:

Preparación:

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



Receta:

Ingredientes:

Preparación:

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



Este recetario se ha realizado por Accem en el marco de Proyecto EURITA.



This publication was funded by the European Union's Asylum, Migration and Integration Fund