

# Kishk

El kishk es una preparación tradicional libanesa a base de yogur y bulgur fermentado y deshidratado que también se conoce como trahana.



Prep.	Cocinar	Tiempo de reposo	Total
1 h	1 h	11 d	2 h

Plato: Sopa Cocina: Libanés, Vegetariano Raciones: 4 personas

Autor: Nisha Ramesh

Enregistrar

## Ingredientes

### Para el kishk

- 210 g de bulgur grueso , khichin
- 650 ml de yogur espeso , labne
- 2 cucharaditas de sal

### Para el shurabat al kishk (sopa de kishk)

- 2 cebollas picadas
- 6 dientes de ajo picados
- 300 g de kishk
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 patatas medianas , cortadas en dados
- 2 zanahorias , cortadas en dados finos
- 2 cucharadas de ghee , mantequilla clarificada
- 2 l de agua hirviendo
- Sal
- Pimienta
- 4 cucharadas de perejil de hoja plana picado

## Instrucciones

### Kishk

1. Mezclar el yogur y el bulgur en un bol.
2. Tapar el bol con un paño y dejar reposar la mezcla en un lugar fresco durante 8 horas, después de las cuales el bulgur debería haber absorbido la mayor parte de la humedad del yogur.
3. Mientras se añade la sal, se amasa la mezcla y se dobla y se da la vuelta varias veces con las manos.
4. Si la masa parece demasiado seca y todavía puede absorber algo de humedad, añadir más yogur y amasarla nuevamente.
5. Tapar con un paño y dejar fermentar a temperatura ambiente durante 10 días.
6. Durante estos 10 días, revolver el kishk diariamente.
7. Después de 24 horas, doblar y girar la mezcla varias veces.

8. Continuar mezclando la pasta diariamente durante 9 días para igualar la superficie y proteger el kishk de la aparición de moho en la superficie.
9. Después de 10 días, secar el kishk extendiéndolo en una bandeja de horno, y colocarlo en un lugar soleado, o en un deshidratador, o bajo un ventilador, o en un horno caliente a 40°C. Mientras se seca, desmenuzarlo en trozos pequeños.
10. Una vez que el kishk esté completamente seco, utilizar un mortero o un procesador de alimentos para molerlo hasta convertirlo en polvo.
11. Guardarlo a temperatura ambiente en un tarro de cristal seco y bien cerrado.

### **Shurabat al kishk**

1. Calentar el aceite en una sartén y cocinar las cebollas en ella.
2. Una vez que la cebolla esté translúcida, añadir el agua hirviendo y llevar a ebullición.
3. Añadir las patatas y las zanahorias cortadas en dados, tapar y cocinar a fuego medio-bajo durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. En una sartén, calentar el ghee a fuego medio y saltear el ajo sin que se dore.
5. Añadir el kishk y freír durante 1 minuto.
6. Sacar 250 ml de caldo de la olla y añadirlo al kishk en la sartén.
7. Remover hasta que esté bien mezclado y añadir la mezcla licuada de kishk y ajo a la sopa en la olla.
8. Añadir sal y pimienta al gusto.
9. Cocer durante 10 minutos a fuego medio-bajo y servir el Shurabat al Kishk, adornado con perejil.

### **Notas**

Esta receta también se puede preparar con carne. En este caso, añadir 500 g de carne picada de cordero o cabra después de freír las cebollas y antes de añadir el agua.