

Nahla Soufi Gómez

**RECETAS FAMILIARES
DE COCINA ÁRABE**

Dedicado a mi familia

ÍNDICE

Introducción	6
Aperitivos y entrantes	10
Hummus (crema de garbanzos)	12
Ful Mudammas (Habas tostadas) con tomate y comino	14
Crema de yogur (Labneh)	16
Crema de berenjenas (Mutabbal)	18
Falafel.....	20
Patatas con pimiento rojo picante	22
Kebbeh de arroz o bolitas de arroz rellenas de carne	24
Zaatar (mezcla a base de tomillo y sésamo)	26
Ensaladas, Verduras, Sopas y Legumbres.....	28
Ensalada de yogur con pepino.....	30
Fattoush (ensalada con pan).....	32
Ensalada de berenjenas fritas	34
Tabbouleh (ensalada de perejil y bulgur)	36
Ensalada de lentejas y burgul	38
Habas frescas fritas y con yogur.....	40
Judías verdes con salsa de tomate.....	41
Okras con salsa de tomate.....	42
Ensalada de arroz.....	44
Berenjenas con salsa de tomate.....	46
Sopa de lentejas rojas al estilo indio.....	48
Sopa de acelgas y lentejas.....	50
Arroces y pasta.....	52
Preparación del Arroz blanco y del arroz blanco con fideos.....	53

Pollo sobre arroz	56
Arroz con lentejas	58
Espaguetis con salsa de yogur y carne picada	60
Espaguetis al horno	62
Esfiha de carne o pizza de carne	64
Pizza de zaatar (manaqish o fatayer de zaatar)	67
Pizza de queso	69
<i>Tortillas y tartas saladas</i>	70
Revuelto de tomate	71
Tortilla de perejil	72
Revuelto de habas	74
Pastel de patatas con carne	76
Berenjenas al horno	78
Moussaka de berenjenas y calabacines	80
<i>Estofados, Carnes y Aves</i>	81
Estofado de habas con pollo	83
Estofado de habas con carne	85
Kofta o brochetas de carne picada con bulgur	86
Albóndigas de carne o Daoud Basha	88
Sharkas (pollo con nueces y guindilla)	90
Cordero al estilo turco	92
Pollo con patatas en salsa de tomate	94
Estofado de judías blancas con pollo	96
Estofado de judías verdes con carne	98
Estofado de guisantes y zanahorias con carne	100
Espinacas con carne picada	102
Estofado de okras con carne	104
<i>Los rellenos</i>	106

Berenjenas rellenas de carne al horno	108
calabacines rellenos de carne	113
Repollo relleno	115
Hojas de parra rellenas con arroz y verdura	118
Hojas de acelgas rellenas con arroz y carne	120
Alcachofas rellenas de carne.....	122
Tomates rellenos.....	124
Patatas rellenas	126
<i>Dulces y postres.....</i>	<i>128</i>
Postre de leche (Muhallabiyah) con maicena	130
Café turco o café árabe	133
Tortitas (Katayef)	136
Katayef o tortitas rellenas de nueces	138
Galletas de té crujientes de sésamo al estilo sirio (Kaak)	140
Pastas de sésamo (Barazek)	142
<i>ANEXO: Los ingredientes</i>	<i>146</i>

INTRODUCCIÓN



Empecé a escribir este libro en un afán por transmitir mis recetas favoritas a todos aquellos que deseen conocer mejor la dieta del Levante Mediterráneo.

Mi primera intención fue redactar las recetas preferidas de mis hijos para facilitarles a ellos la tarea de preparar por sí mismos estas recetas algún día, al igual que había hecho mi madre conmigo unos años atrás al redactar sus recetas de cocina árabe. Mi madre, española, conoció la cocina árabe al casarse con mi padre, sirio, y tras haber vivido varios años de su juventud en Siria y otros países árabes, como Egipto. Las recetas de cocina familiar árabe constituyeron la base de nuestra alimentación cotidiana a lo largo de muchos años.

La gastronomía del Levante Mediterráneo, desde Grecia y Turquía hasta Egipto, pasando por Siria, Líbano, Palestina, Jordania o Irak, es muy similar en muchas de sus recetas e ingredientes. Los países de esta región han compartido en muchos momentos del pasado una historia común y los intercambios comerciales nunca se han visto interrumpidos, lo que en su conjunto ha influido en una gastronomía regional con tendencias comunes. Con el paso del tiempo cada país, incluso cada ciudad, se ha esmerado en perfeccionar las recetas para los amantes de la comida de buen paladar, diferenciándose y especializándose.

La gastronomía de la región acumula muchos siglos de experiencia, el conocimiento de las propiedades culinarias de cada ingrediente, sus propiedades organolépticas y sus beneficios sobre la salud. El interés por desarrollar una comida cuidada y bien elaborada hace de esta cocina una comida gourmet. Un factor importante que probablemente ha influido en ello es la existencia de muchas huertas y campos agrícolas en grandes extensiones de territorio. Es interesante señalar que es en Siria donde surgiría hace miles de años la agricultura, y durante muchos siglos este país fue considerado como una de las mayores huertas del mundo, con higos, naranjos, pistachos, almendros, granados,..., campos de olivos, viñedos, pinos, legumbres y mucho más, regados por las aguas de los ríos Orontes y Éufrates, y favorecidos por un clima mediterráneo cálido, y es en Mesopotamia, en el actual Irak, donde se encontraron las recetas más antiguas del mundo escritas sobre tablillas de arcilla. Al disponer de unas tierras tan favorables a la producción hortícola y frutícola, también se ha favorecido el uso de ingredientes de gran calidad y de gran sabor, que desarrollan el paladar y hacen de sus comensales unos apasionados de la cocina.

Algunas recetas árabes han llegado a ser conocidas mundialmente, como el hummus (crema de garbanzos con pasta de sésamo), los falafel (albóndigas de habas o garbanzos) o el tabbouleh (ensalada de perejil). Otros platos, sin embargo, son menos conocidos, y por este motivo también he querido hablar de ellos en este libro, porque muchas de las recetas de cocina del Levante son representativas de ese rico huerto histórico y por lo tanto también de una comida saludable a la vez que agradable al paladar.

Los alimentos son ante todo un medio para conservar la salud, comer va ligado también a conocer las propiedades y los beneficios de los ingredientes, en qué estación del año conviene una comida u otra, o en qué momento del día y sin excederse en algunos ingredientes, porque una comida no sólo debe ser

atractiva y apetitosa, sino que también hay que pensar en la digestión y la nutrición. En la mesa, mi padre a menudo suele repetir lo que sus padres, su abuelo o sus tíos decían, de forma que el conocimiento popular se va transmitiendo de generación en generación, procurando hacer una comida de forma consciente.

Un aspecto que impulsó de forma particular mi interés por la cocina y la comida árabe fue también mi trabajo dedicado a la divulgación de la cultura árabe en diferentes proyectos profesionales en los que he estado trabajando en los últimos años.

En mis indagaciones sobre el arte culinario árabe, fui introduciendo en mis recetas familiares ingredientes que durante años habían estado ausentes de mi cocina porque no siempre resultaban asequibles como, por ejemplo, la melaza de granada, el concentrado de tomate o las semillas de cilantro seco. Fue sorprendente entonces descubrir cómo las recetas elaboradas siguiendo el estilo tradicional sirio me hacían revivir multitud de sensaciones y recuerdos asociados a los diferentes platos preparados. Es como cuando mis hijos comen turrón al acercarse la Navidad, y exclaman “me sabe a Navidad, mamá”. Algo similar, me ocurrió cuando después de casi cuarenta años preparé unas tortitas al estilo sirio, rellenas de nueces, fritas y sumergidas en almíbar; su textura y sabor provocaron en mí sentimientos de alegría al revivir la sensación de los días festivos de mi infancia, pues era habitual prepararlos en las ocasiones especiales.

Los modos de preparación de cada plato, como he indicado anteriormente varían de una región a otra, los que yo presento en este libro, los he comprobado por mí misma y me han dado buen resultado. Para que las recetas estén al alcance de todos, no es imprescindible emplear todos los ingredientes que se indican, lo importante es una alimentación sana y equilibrada, y no necesariamente muy condimentada, y por este motivo, se señala a menudo que algunos ingredientes son opcionales. Se trata, sobre todo, de proponer recetas que puedan inspirar una forma entretenida y diferente de cocinar y que, al igual que hacen en el Levante, cada cual se convierta, por su propia experiencia, en el que mejor sabe preparar su plato favorito.

Nahla Soufi Gómez

APERITIVOS Y ENTRANTES



Los aperitivos y el mezze forman parte de la tradición del Levante. La palabra mezze suele emplearse por lo general cuando los aperitivos acompañan la bebida. En ambos casos, se suelen presentar varios platos diferentes en pequeñas cantidades, generalmente en las ocasiones especiales o en las reuniones familiares, sirviendo como entrantes y van seguidos por el plato principal.

Estos aperitivos o entremeses suelen ser muy variados, incluyendo frutos secos como el pistacho, verduras crudas como el pepino, frutos como las aceitunas, cremas como el hummus, el mutabbal o el labneh, ensaladas como el tabbouleh, croquetas de habas o de garbanzos como los falafel, etc.

Algunos de estos platos han llegado a ser muy conocidos a nivel internacional como el hummus, los falafel y el tabbouleh, muy populares en Oriente Medio.

Hummus significa literalmente garbanzos, pero éste es también el nombre de una conocida receta de una crema de garbanzos mezclada con tahina o pasta de sésamo, que tiene una textura y sabor muy particulares. La combinación de ingredientes de esta receta hace que sea un alimento muy nutritivo, rico en proteínas y fibras, con elevado aporte de minerales y vitaminas.

Falafel es otra de las recetas más populares de la región de Oriente Medio, que se vende en multitud de puestos especializados y restaurantes, y generalmente se toma en bocadillo y con ensalada. Como ingrediente principal se emplean los garbanzos o las habas, o ambos a la vez, con una combinación de especias, que una vez fritos resultan en un delicioso y crujiente bocado.

En Egipto hay otro plato muy popular, que casi se considera un plato nacional, que es el ful mudammas que son unas habas tostadas. Gracias a que sus ingredientes son económicos y fáciles de encontrar está al alcance de toda la población, y su consumo se ha extendido por todos los países árabes. Este plato es además de gran valor nutritivo, ya que las habas son muy ricas en proteínas, que pueden reemplazar las proteínas animales, y también son ricas en fibras, en vitaminas del grupo B, contienen gran cantidad de manganeso, y otros minerales como el fósforo, magnesio y cobre.

El labneh es otro plato típico, como una especie de queso cremoso que se prepara a partir del yogur natural, cuya textura y sabor son muy similares a lo que se conoce como yogur griego.

Un alimento interesante es el zaatar, una mezcla hecha principalmente de tomillo, sésamo, zumaque y cilantro seco molido, que a veces puede llevar también pistachos troceados, orégano, cominos, pimienta o hinojo. El zaatar es la base de muchos desayunos y meriendas para pequeños y mayores, porque esta mezcla tiene importantes propiedades nutricionales y además potencia la memoria, por lo que se suele recomendar en especial para los niños y más en particular aún en épocas de exámenes. El tomillo también es bueno contra la anemia y mejora los problemas gastrointestinales y de digestión.

El zaatar se vende ya preparado y se puede adquirir en los comercios orientales. Pero, cuando se vaya a comprar zaatar hay que asegurarse de que se está comprando una mezcla de tomillo y no tomillo sólo, pues zaatar también significa tomillo. Por lo tanto, hay que comprobar que entre los ingredientes se menciona el sésamo entre otros.

HUMMUS (CREMA DE GARBANZOS)

Ingredientes (4 personas)

- *100 gr. de garbanzos*
- *3 cucharadas de Tahina (pasta de sésamo que se puede adquirir en muchos comercios orientales)*
- *1 diente de ajo*
- *1 limón*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *Pimentón para decorar (opcional)*

Preparación:

Se pueden emplear garbanzos crudos o ya cocidos. Si los garbanzos están crudos, hay que proceder de la siguiente forma.

Se ponen los garbanzos en un recipiente en remojo con agua (aproximadamente el triple de su volumen) durante aproximadamente 8 horas o toda la noche, para ablandarlos.

Después de este tiempo, se escurren y se lavan. Se pone agua a calentar en una olla y cuando está caliente se echan los garbanzos. Se añade sal y se dejan cocer una hora o 90 minutos hasta que estén blandos. Se escurren, pero se conservan unas cucharadas de caldo o medio vaso.

En un vaso de batidora se ponen los garbanzos, 3 cucharadas soperas de tahina, el diente de ajo y el zumo de un limón. Se añaden unas 6-7 cucharadas de agua del caldo de cocción de los garbanzos, o en su defecto unas 6-7 cucharadas de agua, para que la pasta no esté demasiado espesa, ni tampoco demasiado líquida. Debe quedar una textura cremosa y algo granulosa.

Se sirve en un plato acompañado de aceite de oliva y se come normalmente con pan. Se puede decorar con pimentón.



Hummus

FUL MUDAMMAS (HABAS TOSTADAS) CON TOMATE Y COMINO

Ingredientes

- *1 lata de habas tostadas (ful mudammas), (se pueden adquirir en los comercios orientales), aprox. 260 gr*
- *1 diente de ajo*
- *zumو de 1/2 limón*
- *perejil (opcional)*
- *1 cucharadita de aceite de oliva*
- *1 tomate pequeño (opcional)*
- *Una pizca de comino*
- *sal*

Preparación:

Se vierte el contenido de la lata de habas tostadas junto con el líquido en un cazo y se pone a calentar. Se añade el ajo picado finamente, una pizca de sal, una cucharadita de aceite de oliva y una pizca de comino, y se sigue calentando unos 5 minutos más. Se retira del fuego, se añade el tomate troceado, y si se quiere también un poco de perejil, y el zumo de 1/2 limón.

Se sirve en el plato con un poco de caldo de cocción, y se puede añadir también hierbabuena, según los gustos.

Se puede tomar caliente o frío. Se suele comer a menudo acompañado con pan pita o en bocadillo. En Egipto se toma a veces acompañado con huevos fritos.



Ful Mudammas

CREMA DE YOGUR (LABNEH)

Ingredientes (4 personas)

- 7 yogures naturales
- Sal
- Aceite de oliva (opcional)
- 1 tela de algodón

Preparación:

El yogur natural se puede comprar o bien preparar en una yogurtera el día anterior.

Preparación del yogur en yogurtera (opcional):

Para preparar el yogur en la yogurtera, se mezcla un litro de leche entera con un yogur natural y se deja durante 8 horas o toda la noche en la yogurtera. Después se deja enfriar a temperatura ambiente y a continuación se mete en el frigorífico durante unas horas y ya está listo para consumir o para pasar a la siguiente preparación.

Preparación de la crema de yogur:

Opcionalmente, se puede añadir al yogur media cucharadita de sal y se mezcla muy bien.



Se coloca un colador sobre una olla u otro recipiente que pueda recoger el agua que va a escurrir. Sobre el colador se coloca una tela de algodón.

Se vierte el yogur sobre la tela. Se ata la tela y se deja escurrir el yogur durante 7-8 horas. Una vez pasado ese tiempo se retira el yogur cremoso y espeso que se ha formado y se pone en un plato para servir.

Se suele comer con pan y acompañado de aceite de oliva, o sin aceite. Combina muy bien con aceitunas y con hierbabuena fresca o seca. Para los más pequeños, una deliciosa merienda con crema de yogur consiste en preparar un bocadillo untando el pan con esta crema de yogur sobre la que se colocan rodajas de huevo duro con un poco de sal.



Labneh

CREMA DE BERENJENAS (MUTABBAL)

Ingredientes (para 2 personas)

- *1 berenjena grande*
- *2 cucharadas de tahina (pasta de sésamo)*
- *1/2 cucharadita pequeña de sal*
- *1 ajo pequeño*
- *zummo de 1/2 limón*
- *1/2 yogur natural*
- *aceite de oliva*

Preparación:

Se lava la berenjena y se coloca en una bandeja de horno. Se introduce en el horno precalentado a 250°C, durante aproximadamente 30 minutos o hasta que esté tierna, dándole la vuelta de vez en cuando para que se haga bien por todos los lados. Si se asan varias berenjenas, se pueden congelar, una vez peladas, para otras ocasiones.

Sin dejar que se enfríe, se pela con ayuda de un tenedor y cuchillo. La piel se separa fácilmente.

En un vaso de batidora, se pone la berenjena, el ajo, 2-3 cucharadas de tahina, el zumo de medio limón, el ajo majado y medio vaso de yogur. Se baten hasta formar una masa homogénea. Otra opción es triturar la berenjena con un mortero, hasta que forme una masa homogénea; luego se le van añadiendo el ajo majado, el yogur, la tahina, y al final cuando ya está todo bien mezclado, el zumo de medio limón.

Se sirve en un plato acompañado con aceite de oliva. Se suele comer con pan.



Mutabbal de berenjenas

FALAFEL

Ingredientes:

- *½ kg de garbanzos (crudos)*
- *3-4 dientes de ajo*
- *1 cebolla*
- *1 cucharada grande de semolina de trigo*
- *1 cucharadita grande de cilantro seco molido*
- *1 cucharadita pequeña de cominos en polvo*
- *Otras especias opcionales: ½ cucharadita de nuez moscada; ½ cucharadita de pimienta negra molida ; ½ cucharadita de la mezcla de siete especias*
- *1 cucharadita de sal*
- *½ cucharadita de bicarbonato de sodio*
- *¼- ½ vaso de agua*
- *aceite para freír*
- *sésamo (opcional)*

Preparación:

Se ponen los garbanzos en remojo, cubriéndolos con agua en un cuenco y se dejan toda la noche o como mínimo 8 horas. Pasado ese tiempo se cuelean y se lavan bien. En esta receta, los garbanzos no se cuecen, solamente se sumergen en agua varias horas.

A los garbanzos, se añade la cebolla pelada y cortada y los ajos majados. Se ponen en un vaso de batidora y se baten o se pueden triturar con la ayuda de una trituradora.

Después se añaden todas las especias. La que le da su sabor más característico a este plato es el cilantro seco. El comino es también una especie imprescindible en esta receta. Las demás especias dependen de cada gusto, y se puede prescindir de ellas. Se añade también la semolina de trigo y un cuarto o medio vaso de agua. Si la mezcla no queda bien homogénea significa que falta algo de agua. Se mezcla bien todo junto, y se añade ½ cucharadita de bicarbonato de sodio. Se tapa o cubre con una tela seca y limpia y se deja en el frigorífico durante una hora.

Se calienta abundante aceite en una sartén honda. Con la masa de garbanzos se van formando pequeñas bolitas redondas y se van echando inmediatamente en la sartén, con el aceite bien caliente. Al hacer las croquetas de falafel no hay que presionar demasiado porque eso haría que al freír las croquetas de falafel no se hagan bien por



dentro. Se repite la misma operación con el resto de la masa. También se pueden mojar las bolitas de falafel en sésamo y luego freírlas. Cuando estén doradas se retiran de la sartén y se ponen en un colador para que escurran un poco de aceite.

Se comen recientes. A menudo, se preparan en forma de bocadillo envueltos en pan árabe o pan de pita al que se le añaden diferentes ingredientes según el gusto y la disponibilidad de los ingredientes: tomate muy picado, hojas de hierbabuena, perejil muy picado y un poco de tahina. También se puede añadir pepino en lonchas muy finas, rábanos y cebolla roja en tiras muy finas y unas tiras de lechuga.



PATATAS CON PIMIENTO ROJO PICANTE

Ingredientes

- *4 patatas*
- *5 dientes de ajo*
- *1 guindilla o pasta de harissa (se vende en los comercios orientales)*
- *sal*
- *Aceite de oliva*

Preparación:

Se pelan las patatas, se lavan, se cortan en daditos y se fríen en una sartén con abundante aceite hasta que estén doradas y hechas.

Se pone la guindilla en remojo y cuando esté un poco blanda se machaca con los ajos y con un poco de sal. En lugar de la guindilla se puede usar una o media cucharadita de harissa, una pasta picante a base de guindilla.

Se añade esta mezcla a las patatas y se vuelven a poner en la sartén. Se calientan a fuego lento removiendo constantemente durante unos minutos. Cuando empieza a desprenderse el aroma del ajo y de la guindilla se continúa unos minutos más y luego se retiran. Se pueden comer frías o calientes, como aperitivo o para acompañar otros platos.



Patatas con pimiento rojo picante

KEBBEH DE ARROZ O BOLITAS DE ARROZ RELLENAS DE CARNE

Ingredientes:

- *2 vasos de arroz de grano corto*
- *1 vaso de carne picada*
- *1 manojo de perejil, picado finamente (opcional)*
- *1 cebolla picada finamente*
- *Especias: una pizca de pimienta negra, cardamomo molido, cúrcuma y zumaque (se puede prescindir de las especias si no están disponibles)*
- *aceite*
- *piñones (opcional)*
- *sal*



Preparación:

Se sofríe la cebolla, se añaden las especias y la carne y se fríe.

Se sofríen los piñones ligeramente a fuego lento en una sartén con un poco de aceite y se añade a la carne.

Se prepara el arroz, al igual que el arroz blanco. Se pone a cocer el doble de agua que de arroz más un vaso. Cuando comienza a hervir, se añade el arroz lavado y se deja cocer a fuego fuerte sin tapar hasta que el agua se consuma al nivel del arroz. Entonces se continúa la cocción a fuego lento 7-10 minutos con la olla tapada.

Es conveniente que el arroz quede un poco caldoso o utilizar un arroz pegajoso. Una vez preparado, se deja enfriar un poco y a continuación se amasa con las manos o bien se pasa por el pasapuré. Después, se preparan bolas de arroz que se van colocando en una bandeja.

Una vez preparadas las bolas de arroz se procede a rellenarlas. Primero, se pone agua en un cuenco para mojar un poco las manos y evitar que se pegue el arroz al rellenarlo. Con cada bola de arroz se hace un hueco con las manos y se rellena de carne picada; luego se cierra bien.

Se bate un huevo y se pasan las bolas de arroz por el huevo antes de freír. Se calienta abundante aceite en una sartén y se fríen las bolas de arroz hasta que estén doradas. Se puede servir acompañado de ensalada.



Kebbeh de arroz

ZAATAR (MEZCLA A BASE DE TOMILLO Y SÉSAMO)

Ingredientes

- *Zaatar (se vende en los comercios árabes)*
- *Aceite de oliva*
- *Pan*

Tal como se ha explicado en la introducción de este capítulo, el zaatar es una mezcla que consiste principalmente en tomillo mezclado con sésamo, zumaque y cilantro seco molido, que a veces puede llevar también pistachos troceados, orégano, cominos, pimienta o hinojo.

Preparación:

Se ponen unas 2-4 cucharadas de zaatar por persona en un plato, se añade aceite de oliva de forma que lo cubra todo y forme una pasta espesa. Se moja con pan o se prepara un sándwich.

Es un alimento que combina muy bien con aceitunas.



Zaatar

ENSALADAS, VERDURAS, SOPAS Y LEGUMBRES



Hay dos ensaladas, en particular, muy populares en Oriente Medio y que se preparan en casi todas las casas: el tabbouleh y el fattoush.

El tabbouleh o tabbule es una ensalada vegetariana que tiene como ingredientes principales el perejil y el bulgur, además de otras verduras y a menudo se sirve para acompañar diferentes platos tradicionales de la región. En algunos países norteafricanos se utiliza cuscús en lugar de burgul. Es una ensalada con muy buenas propiedades nutricionales.

El fattoush o fattush es una ensalada ligera y fácil de hacer en la que se utilizan las diferentes verduras que siempre abundan en los países con huertos, como son Siria, Líbano o Palestina, y a la que además se añade pan, que suele asarse o freírse. Antiguamente, se hacía fattoush siempre que sobraba pan.

Otro tipo de ensaladas se preparan con yogur. El yogur natural es un alimento muy sano y nutritivo que se utiliza mucho en la cocina árabe para acompañar estofados con arroz, preparar algunos guisos como calabacines rellenos en salsa de yogur, o también para preparar ensaladas. Normalmente se le añade un poco de sal y se bate o se remueve bien, resultando algo cremoso. Una de las ensaladas más conocidas es la ensalada de yogur con pepino.

Desde la antigüedad se conocen las propiedades terapéuticas del yogur, aconsejado como medicamento para el estómago, el hígado, la sangre, como calmante, regulador intestinal o depurativo general.

Entre las verduras que están muy presentes en la cocina árabe destaca la berenjena. Se come en una variedad de ensaladas, cremas, rellenos, conservas y platos de arroz. Es muy apreciada cuando está frita. Es además un alimento muy rico en fibras, ácido fólico, vitaminas y minerales, tiene propiedades antioxidantes y diuréticas y mejora la memoria.

Otra verdura muy popular, pero poco conocida todavía en España, es la okra. Originaria del África Occidental, era muy conocida en la antigüedad en Egipto, donde actualmente es muy popular, y también se consume ampliamente en la India, en Oriente Medio y en América. En España se encuentra en los comercios a precios algo elevados ya que no se consume mucho. Tiene muy buenas propiedades nutricionales, tiene alto contenido de fibras, proteínas y vitaminas, con un alto contenido en folatos. Tienen una textura algo gelatinosa y es un espesante natural. Cuando se compran conviene que tengan un color verde oscuro, que no sean demasiado grandes, y que no se doblen si no que se partan.

ENSALADA DE YOGUR CON PEPINO

Ingredientes (4 personas)

- *4-6 yogures naturales*
- *2 pepinos*
- *Sal*
- *1 diente de ajo pequeño (opcional)*
- *Hierbabuena (opcional)*

Preparación:

Se vierten los yogures en una ensaladera, se añade un poco de sal, aproximadamente una media cucharadita, y se baten bien, resultando un poco cremoso.

Se machaca el ajo en un mortero con una pizca de sal y se mezcla muy bien con el yogur. El ajo le da un sabor especial a esta ensalada, siendo suficiente un diente de ajo pequeño, pero se puede prescindir de él si se prefiere un sabor más suave.

Se pelan los pepinos y se pican en cuadraditos pequeños; luego se añaden al yogur, se mezclan muy bien y se sirve. Para aromatizar, se pueden añadir unas hojas de hierbabuena.



Ensalada de yogur con pepino

FATTOUSH (ENSALADA CON PAN)

Ingredientes

- *1-2 rebanadas de pan*
- *1 tomate*
- *1 pepino*
- *lechuga*
- *4-5 de hierbabuena fresca*
- *½ ramillete de perejil*
- *¼ cucharadita de hierbabuena seca*
- *2-3 rábanos (opcional)*
- *aceitunas negras*
- *1 cebolleta pequeña*
- *1/4 cucharadita de zumaque*
- *2 cucharadas de melaza de granada*
- *1 ajo (opcional)*
- *1 limón*
- *aceite de oliva*
- *sal*

Preparación:

En primer lugar, se asa el pan cortado en trocitos. Si es pan de pita, bastan unos 5 minutos en un horno precalentado a 120°C. También hay quien prefiere freír el pan en una sartén con un poco de aceite. Pero, resulta más saludable si se asa.

Mientras tanto, se mezclan los siguientes ingredientes de la ensalada en un cuenco: el tomate y el pepino cortados en cuadraditos, los rábanos cortados en láminas, una cebolleta picada finamente, unas hojas de hierbabuena fresca troceadas y el perejil picado finamente. Se mezcla todo, se añade una cucharadita pequeña de zumaque y se mezcla de nuevo para que las verduras se impregnen del sabor especial del zumaque.

Mientras tanto, se prepara la salsa, se pone en un cuenco un poco de aceite de oliva, el zumo de 1 limón, 1-2 cucharadas de melaza de granada, ¼ de cucharadita de zumaque, 1 ajo majado, un poco de sal, y 2 cucharadas de hierbabuena seca. Se mezcla todo bien.

En una ensaladera, se pone la lechuga, lavada y troceada, las verduras mezcladas con el zumaque y la salsa. Se mezcla todo bien. Encima se añade el pan asado. Dependiendo de los gustos, se puede mezclar el pan con todos los demás ingredientes, en lugar de servirlo encima, de forma que también se impregna del sabor del resto de la ensalada.



Fattoush

ENSALADA DE BERENJENAS FRITAS

Ingredientes

- *1 kg de berenjenas*
- *2 tomates*
- *1 pimiento verde pequeño*
- *1 cebolleta*
- *1 diente de ajo*
- *Perejil (opcional)*
- *Aceite de oliva*
- *1 limón*
- *sal*

Preparación:

Se pelan las berenjenas y se cortan en rodajas, se untan con un poco de sal y se dejan extendidas en una bandeja para que pierdan un poco de agua durante una hora, o preferentemente desde el día anterior. De esta forma se evita que absorban mucho aceite al freírlas.

Se fríen en abundante aceite de oliva hasta que estén doradas.

En una ensaladera se van preparando los demás ingredientes. Se lavan los tomates y el pimiento y se trocean. Se lava el perejil y se corta muy finamente. Se pela y corta la cebolleta finamente y se pica finamente el diente de ajo. Se añaden las berenjenas, la sal, el zumo de un limón y un poco de aceite de oliva. Se mezcla y se sirve. Suele acompañarse con pan.



Ensalada de berenjenas fritas

TABBOULEH (ENSALADA DE PEREJIL Y BULGUR)

Ingredientes

- *1 taza de burgul (se puede reemplazar por cuscús)*
- *½ kilo de tomates rojos*
- *1-2 cebolletas pequeñas*
- *1-2 manojos de perejil*
- *un manojo de hierbabuena*
- *2 limones*
- *aceite de oliva*
- *sal*
- *pimienta blanca*

Preparación:

Se pelan los tomates y se cortan en dados muy pequeños.

El bulgur se lava con agua caliente, se escurre y se añade el zumo de limón y los tomates pelados y cortados finamente. Se deja unos minutos para que absorba el líquido.

Se pelan las cebolletas y se pica muy finamente.

Se pica el perejil muy finamente y luego se lava muy bien.

Se lava la menta, y se separan las hojas.

Se ponen todos los ingredientes en una ensaladera, se añade sal y aceite de oliva. Se mezcla bien y se sirve.

El tabbouleh se come solo, con pan o para acompañar los platos de carne.



Tabbouleh

ENSALADA DE LENTEJAS Y BURGUL

Ingredientes

- 200 gr. de lentejas
- 100 gr. de burgul
- 2 tomates
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- Hierbabuena (optativo)
- Aceite de oliva
- 1 limón
- sal

Preparación:

Se cuece el bulgur a fuego medio durante unos 12-15 minutos. Se escurre.

Las lentejas se lavan, se cuecen durante unos 30-50 minutos, hasta que estén tiernas y luego se escurren.

Se lavan los tomates, el pimiento y la menta y se trocean. Se pela la cebolleta y se trocea finamente. Se pela el ajo y se pica muy finamente.

En una ensaladera se ponen todos los ingredientes y se aliña con sal, el zumo de un limón y aceite de oliva. Se mezcla y se sirve fresca.



Ensalada de lentejas y burgul

HABAS FRESCAS FRITAS Y CON YOGUR

Ingredientes

- *½ kg de habas frescas (con vainas)*
- *Yogur (3-4 raciones)*
- *1 diente de ajo*
- *Sal*
- *Aceite*

Preparación:

Se cortan las puntas de las habas, y los posibles hilos en los laterales. Se lavan y se trocean.

Se calienta una sartén con bastante aceite de oliva, y se fríen las habas. Se ponen a continuación en una olla con agua y sal y se cuecen unos 20 minutos. Se dejan enfriar.

En una ensaladera se ponen los 3 yogures y una punta de cucharadita de sal. Se añade el ajo majado y se remueve bien. Se añaden las habas frías, se mezcla bien y se sirve.



JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes

- *1 kg de judías verdes redondas (o planas)*
- *1 cebolla*
- *3-4 tomates*
- *aceite de oliva*
- *sal*

Preparación:

Se cortan las puntas de las judías verdes y luego se lavan y se cortan.

Se pela la cebolla y se trocea. Se sofríe en una olla con aceite de oliva. Cuando se empieza a dorar se añaden los tomates lavados y troceados. Se sofríe todo junto unos cinco minutos más. A continuación se añaden las judías verdes y se saltean unos minutos. Se añade sal y agua hasta que lo cubra bien y se deja cocer unos 30-45 minutos, de forma que el líquido se habrá prácticamente consumido. Se deja enfriar, se añade el zumo de medio limón y se sirve.



OKRAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes

- *1 kg de okras*
- *1 cebolla*
- *1 kg de tomates maduros*
- *cilantro fresco*
- *4 dientes de ajo*
- *aceite de oliva*
- *1 limón*
- *concentrado de tomate (opcional)*
- *Sal*
- *Melaza de granada (opcional)*

Preparación:

Se recorta el extremo del tallo de las okras y la punta y se lavan bien. Se dejan secar.

Se calientan 2-3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande, y se sofríen las okras 3-4 minutos y se añade el zumo de 1 limón.

En otra sartén se sofríe la cebolla pelada y cortada finamente, luego se añade el cilantro fresco y el ajo y se sofríen unos minutos más. Se añade el concentrado de tomate, los tomates lavados y troceados finamente y sal y se deja 3-4 minutos al fuego.

Se añaden las okras y agua (no demasiado) y se deja cocer a fuego lento unos 15-30 minutos hasta que estén cocidas.

Se retira del fuego y se añade una cucharita de melaza de granada.

Se sirve templada o fría.



Okras con salsa de tomate

ENSALADA DE ARROZ

Ingredientes (4 personas)

- *1 vaso de arroz*
- *2 pepinos*
- *2 tomates*
- *1 lata pequeña de guisantes*
- *aceite de oliva*
- *1/2 limón*
- *sal*

Preparación:

Primero se prepara el arroz blanco. Se ponen a hervir 3 vasos de agua en una olla, con sal y un chorrito de aceite. Cuando empiece a hervir se añade el vaso de arroz y se deja a fuego fuerte hasta que se consuma el agua al nivel del arroz. Entonces, se tapa la olla y se continúa la cocción a fuego lento unos 7-10 minutos más, dependiendo del tipo de arroz. Se retira del fuego y se pone el arroz en una ensaladera.

Mientras tanto, se lavan y trocean los tomates y se pelan y cortan los pepinos.

Se añaden todos los ingredientes al arroz. Se aliña con aceite de oliva, el zumo de 1/2 limón y sal y se mezcla todo muy bien.

Se sirve reciente.



Ensalada de arroz

BERENJENAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes

- *1kg de berenjenas*
- *2 cebollas*
- *1 kg de tomates*
- *5 dientes de ajo grandes*
- *1 limón*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *Pimienta blanca*
- *½ cuchara de hierbabuena seca*

Preparación:

Se pelan las berenjenas y se cortan, y se untan con un poco de sal y se dejan extendidas en una bandeja, al menos media hora o una hora, o desde el día anterior, para que suelten agua y absorban menos aceite al freírlas.

Se calienta abundante aceite en una sartén y se fríen las berenjenas.

En otra sartén, se sofríen las cebollas peladas y cortadas, y los ajos troceados.

En una olla se ponen las berenjenas, las cebollas y el ajo, y a continuación se añaden los tomates pelados y troceados. Se añade sal, pimienta, el zumo de un limón, tres dientes de ajo majados y la hierbabuena seca. Se calienta a fuego medio y cuando comienza a hervir se continúa la cocción a fuego flojo durante 20 minutos. Se retira del fuego y se sirve en frío. Se suele acompañar con pimiento verde cortado en tiras gruesas y pan.



Berenjenas con salsa de tomate

SOPA DE LENTEJAS ROJAS AL ESTILO INDIO

Ingredientes (para 4 personas)

- *400 gr de Lentejas rojas*
- *1-2 tomates pequeños*
- *1 cebolla*
- *½ limón (opcional)*
- *2 dientes de ajo*
- *Sal*
- *Una punta de cuchillo de cada una las siguientes especias: pimienta blanca, cominos molidos, cúrcuma, jengibre molido, canela en polvo, mezcla de siete especias (se vende en los comercios orientales)*
- *Dos cucharadas de aceite de oliva*

Preparación:

Se calienta el aceite en una sartén y se añade la cebolla pelada y troceada finamente, se remueve hasta que la cebolla esté transparente.

Se añaden el diente de ajo troceado finamente y los tomates lavados y troceados muy finamente y se sigue removiendo hasta que se ablanden. Se añaden a continuación todas las especias, en pequeñas cantidades. Se remueve 1-2 minutos. Se vierte 1 litro de agua y se añaden las lentejas. Se deja cocer a fuego suave durante unos 20 minutos, o hasta que espese la sopa y se reblandezcan las lentejas, removiendo de vez en cuando. Se retira del fuego. La sopa tiene una textura granulosa. Se añade el zumo de 1/2 limón, se remueve y se sirve caliente.



Sopa de lentejas rojas al estilo indio

SOPA DE ACELGAS Y LENTEJAS

Ingredientes (para 6 personas)

- *1/2 Kg Acelgas*
- *350 gr de Lentejas*
- *1 Patata*
- *1 Limón*
- *2 dientes de ajo*
- *Sal*
- *Especias: una pizca de pimienta blanca, pimienta negra, cominos y 1/2 cucharadita de cilantro seco molido*
- *Dos cucharadas de aceite de oliva*

Preparación:

Las acelgas se lavan muy bien y se trocean.

Se pelan las patatas y se cortan en pequeños dados.

Se tritura el cilantro seco, que le da un sabor especial a la sopa, y la pimienta negra con el ajo y un poco de sal. Se sofríe un poco esta mezcla en una sartén con la pimienta blanca, el comino y el cilantro, para potenciar su sabor y aroma.

Se ponen las patatas, las acelgas, las lentejas y las especias en una olla, se cubren bien de agua y se ponen a cocer durante 30 minutos. Al final de la cocción se añade el zumo de medio limón en la olla y se da un hervor a todo junto durante unos pocos minutos más y luego se sirve.



Sopa de acelgas y lentejas

ARROCES Y PASTA



El arroz constituye uno de los ingredientes principales de gran parte de los platos de cocina árabe. A veces se utiliza para acompañar platos de rellenos de verduras con carne o para preparar los rellenos de las verduras o para acompañar los estofados de carne con verdura y legumbres. Otras veces constituye un ingrediente principal como es el caso del makhleb o del pollo sobre arroz.

El makhleb es uno de los platos preferidos de muchas familias en las ocasiones especiales y en las fiestas. Se prepara con berenjenas fritas, carne o pollo y arroz. Makhleb significa “volcada”, ya que es costumbre volcar la olla donde se ha preparado el arroz sobre una bandeja grande cuando está listo para ofrecer una presentación más atractiva y luego decorarlo con almendras y piñones.

Las masas para pizzas y empanadillas son también muy recurrentes en la gastronomía árabe. El esfiha, una especie de pizza de carne es uno de los platos más populares en el Líbano, Siria, Palestina, Jordania y Turquía, y sobre todo se consume en los restaurantes o puestos especializados, para cenar, comer o incluso desayunar o como entrante. Es un plato ligero, que lleva una fina capa de carne condimentada con especias y verduras muy trituradas. Uno de los condimentos característicos de esta pizza es la melaza de granada, que aporta un sabor ácido agradable a la carne.

Las recetas para la preparación de la masa y del relleno varían de una región a otra. La masa a veces recibe el nombre de manaqish que es como un pan o masa de pizza que se puede rellenar con diferentes ingredientes como el zaatar (mezcla de tomillo), queso o verduras. A veces se suele aprovechar la ocasión de preparar la masa de los manaqish para hacer una variedad de rellenos. También se puede utilizar el mismo tipo de masa para los manaqish que para la pizza de carne.

Son tradicionales, asimismo, las empanadillas o fatayer, de espinacas o de queso, que se suelen servir a menudo como entrantes.

PREPARACIÓN DEL ARROZ BLANCO Y DEL ARROZ BLANCO CON FIDEOS

Muchos platos de rellenos o de estofados se acompañan a menudo de arroz blanco o de arroz con fideos.

Preparación del arroz con fideos:

Se calienta aceite en una olla y se añade un puñado de fideos. Se doran teniendo cuidado de que no se quemem, removiendo constantemente. A continuación se añade el arroz y se sofríe unos 3-4 minutos. Se añade agua hirviendo que lo cubra (la cantidad de vasos de agua es el doble de la cantidad de vasos de arroz más uno). Cuando se haya consumido el agua hasta el nivel del arroz se continúa la cocción a fuego lento unos 7-10 minutos y se tapa la olla.



Preparación de arroz blanco:

Se calienta agua en una olla (la cantidad de vasos de agua es el doble de la cantidad de vasos de arroz más uno). Cuando comienza a hervir, se añade el arroz lavado y se deja cocer a fuego fuerte sin tapar hasta que el agua se consuma al nivel del arroz. Entonces se continúa la cocción a fuego lento 7-10 minutos con la olla tapada.

Maklube – berenjenas sobre arroz con pollo

Ingredientes:

- 2-3 berenjenas
- 1 kg de pollo en trozos
- un vaso y medio de arroz
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de la mezcla “siete especias”
- unas hebras de azafrán (o en su defecto ½ cucharadita de cúrcuma)
- 4 semillas de cardamomo (opcional)
- 1 hoja de laurel (opcional)
- aceite
- Almendras y piñones (opcional)
- sal

Preparación:

Se pelan las berenjenas y se cortan en lonchas no muy finas. Para evitar que absorban mucho aceite al freírlas, se añade sal y se dejan extendidas en una bandeja durante una hora o preferentemente desde el día anterior.

Se fríen en abundante aceite. Se colocan a continuación sobre papel absorbente y se reservan.

Este guiso se puede preparar con pollo o con carne picada o carne en trozos. En este caso, se ha preparado con pollo. En una olla ancha se coloca el pollo en trozos y se sofríe. Se añade la pimienta negra, siete especias, las semillas de cardamomo y una hoja de laurel y se sofríe un minuto. Se añade agua y se cuece durante unos 40 minutos. Se saca el pollo y se reserva. Se reserva también el agua de cocción.

En el fondo de la olla se ponen dos cucharadas de arroz esparcidas, encima se colocan los trozos de pollo, y sobre ella las berenjenas. Luego, se coloca el resto del arroz. A continuación, se añade con cuidado el caldo de cocción del pollo para que no cambie el orden de los ingredientes y se añade el azafrán o la cúrcuma. Se calienta a fuego lento durante unos 40 minutos.

Se vuelca la olla sobre una bandeja. Makluba significa "volcada", de allí el nombre de esta receta.

Se doran las almendras en una sartén con un poco de aceite, y cuando están casi doradas se añaden los piñones y se remueve continuamente para que no se quemen. Se retiran y se ponen sobre la bandeja de arroz para decorar el plato. Se puede acompañar con yogur natural o ensalada.



Maklube

POLLO SOBRE ARROZ

Ingredientes (4-6 personas)

- *1 pollo entero*
- *2 vasos de arroz*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *50 gr de carne picada (opcional)*
- *Almendras crudas y piñones*
- *yogur natural (opcional)*

Preparación:

Se ponen tres cucharadas de aceite de oliva en una olla, se calienta y se añade el pollo entero. Se sofríe por todos los lados. Se añade agua de forma que lo cubra completamente y sal. Cuando comience a hervir se deja durante unos 45 minutos o una hora. Se saca el pollo, se separan los huesos y la piel y el resto se desmenuza y se reserva.

En una olla se colocan 5 vasos de caldo de pollo (el doble de caldo que de arroz más un vaso), se calienta y cuando comienza a hervir se vierte el arroz. Cuando el caldo se haya consumido al nivel del arroz se continúa la cocción a fuego lento durante unos ocho o diez minutos más. El arroz debe prepararse una media hora antes de sentarse a la mesa, ya que debe servirse caliente.

En una sartén con aceite se fríe la carne picada y se reserva.

Se coloca el arroz en una fuente, encima se esparce la carne picada y sobre ella se esparce el pollo desmenuzado.

Se calienta un poco de aceite en una sartén, se doran las almendras crudas, removiendo constantemente. Cuando estén comenzando a dorarse se añaden los piñones y se sigue removiendo uno o dos minutos más. Se esparcen las almendras y piñones sobre el pollo.

Se sirve caliente y el arroz recién hecho. Se suele acompañar con yogur, al que se puede añadir una pizca de sal y se remueve bien.



Pollo sobre arroz

ARROZ CON LENTEJAS

Ingredientes

- *200 gr de lentejas*
- *1 vaso de arroz*
- *1 cebolla grande (opcional)*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *comino (opcional)*
- *yogur para acompañar (opcional)*

Preparación:

Se lavan las lentejas y se ponen en una olla con agua (aproximadamente unos 4 vasos). Cuando empieza a hervir, se añade un poco de sal y deja cocer unos 30 o 45 minutos, según el tipo de lentejas.

Se escurren las lentejas. Se pone agua en una olla (el doble de vasos de arroz más uno), se añade sal, una pizca de comino y el arroz lavado. Se deja cocer a fuego medio y antes de que se consuma el agua se añaden las lentejas. Se continúa cociendo y cuando el agua llegue al nivel del arroz, se tapa y se continúa a fuego lento 5-10 minutos más.

Se sofríe la cebolla pelada o cortada en tiras hasta que esté dorada o se asa al grill.

Se sirve el plato de arroz con lentejas templado, se añade encima la cebolla y se acompaña con yogur natural, al que se añade una pizca de sal, o con ensalada de yogur con pepino (ver receta).



Arroz con lentejas

ESPAGUETIS CON SALSA DE YOGUR Y CARNE PICADA

Ingredientes:

- *300 gr de espaguetis*
- *300 gr de carne picada de ternera*
- *1 cebolla*
- *Aceite de oliva*
- *6 Yogures naturales*
- *1 Diente de ajo (opcional)*
- *Sal, pimienta y cominos*
- *Almendras crudas y piñones crudos (opcional para decorar)*

Preparación:

Se ponen los yogures en un cuenco y se le añade 1/2- 1 cucharadita de sal, según los gustos, y se mezcla bien. Opcionalmente se puede añadir un diente de ajo majado que le dará un sabor más intenso y especial. Se conserva en el frigorífico hasta que se prepare la pasta.

Se pica la cebolla y se sofríe en una sartén con aceite de oliva. Se añade la carne picada y se fríe con la cebolla.

Se sofríen las almendras ligeramente en una sartén con un poco de aceite de oliva y cuando están algo doradas se añaden los piñones y se terminan de dorar durante un minuto aproximadamente sin parar de remover para evitar que se quemem. Se retiran de la sartén.

Mientras tanto se cuecen los espaguetis en abundante agua con sal y un chorrito de aceite de oliva. Una vez cocidos se escurren y se sirven en platos individuales.

En cada plato, se pone primero la pasta, se vierte encima el yogur y sobre ello la carne frita y finalmente se decora con almendras y piñones fritos.



ESPAGUETIS AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

- *300 gr. de espaguetis*
- *½ kg de carne picada de ternera*
- *4 tomates o un bote de salsa de tomate*
- *aceite de oliva*
- *1 cebolla*
- *sal, pimienta y comino*
- *queso en polvo (1-2 cucharadas)*
- *1 huevo*

Preparación:

Se pela la cebolla, se pica finamente y se sofríe en una sartén con aceite. Se añade la carne picada y se fríe. Se añade un poco de sal, una pizca de pimienta blanca y una punta de cuchara de cominos en polvo.

Se añade el tomate lavado y cortado finamente y se deja a fuego lento durante unos 5-10 minutos.

Mientras tanto, se cuecen los espaguetis en abundante agua con sal y un chorrito de aceite y se escurren.

Se mezclan los espaguetis con la carne y la salsa de tomate y se ponen en una bandeja de horno. Se bate el huevo y se añaden una o dos cucharadas de queso en polvo. Se esparce esta mezcla sobre los espaguetis en la bandeja del horno. Se mete la bandeja en el horno, precalentado a 180°C, y se deja durante unos 20-30 minutos. Se sirve caliente.



Espaguetis al horno

ESFIHA DE CARNE O PIZZA DE CARNE

Ingredientes para aproximadamente 20 pizzas individuales:

Ingredientes para el relleno

- 350 gr de carne picada
- 3 tomates
- 2 cebollas grandes
- ½ ramillete de perejil
- 4 ajos
- 1 cucharadita de pasta o concentrado de tomate
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de cilantro seco molido
- 3 cucharadas de melaza de granada
- 50 gr de piñones

Ingredientes para la masa

- 5 vasos de harina
- 2 ½ vasos de agua a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 sobre de levadura
- ½ vaso de yogur
- ¼ de vaso de aceite de oliva

Preparación del relleno:

Se pican en una tritadora las cebollas, los tomates, el perejil y el ajo. Si no se dispone de tritadora, se pican todos los ingredientes muy finamente. Se ponen en un cuenco y se añade la carne picada. Se mezcla todo bien y se añade una cucharadita de concentrado de tomate (se vende ya preparado), una cucharadita de sal, media cucharadita de pimienta negra, media cucharadita de cilantro seco molido, los piñones crudos y tres cucharadas de melaza de granada. Se mezcla todo bien y se guarda en el frigorífico mientras se prepara la masa de la pizza.

Preparación de la masa:

En un cuenco se vierten dos vasos y medio de agua, un sobre de levadura y una cucharadita de azúcar. Se mezcla todo bien y se añade un vaso y medio de harina. Se mezcla muy bien, se cubre con un trozo de tela limpio y se deja reposar 10 minutos.

Pasados los 10 minutos, se añade medio vaso de yogur natural, 1 cucharadita de sal y tres vasos y medio de harina. Se mezcla todo muy bien y se amasa con las manos o con una amasadora durante 10 minutos. Se obtiene así una masa homogénea.

Preparación del ESFIHA o pizza de carne:

Se divide la masa en bolitas del tamaño de un huevo aproximadamente y se van colocando sobre una superficie enharinada.

Se coge una bola y se extiende con un rodillo sobre una superficie enharinada para obtener una masa fina y con forma ovalada. Se procede de la misma forma con todas las demás bolas de la masa y se van colocando extendidas sobre una bandeja de horno untada con un poco de aceite.

Sobre cada trozo de masa se ponen una o dos cucharadas de mezcla de relleno y se extiende bien. Debe ser una capa fina.

Se introduce la bandeja en el horno precalentado previamente a 250°C y encendido en las posiciones de arriba y abajo. Se pone la bandeja en la zona inferior del horno durante unos 10-15 minutos y después otros 5 minutos aproximadamente en la parte superior para que se termine de hacer la carne.

Se sirve caliente.



Esfiha de carne

PIZZA DE ZAAATAR (MANAQISH O FATAYER DE ZAAATAR)

Ingredientes para la masa (para 20 minipizzas):

- *Ver receta anterior*

Ingredientes para el relleno:

- *zaatar (aprox. 40 gr) (mezcla de tomillo que se vende en los comercios orientales)*
- *aceite de oliva (aprox. 60 gr)*
- *2 cucharadas de melaza de granada (opcional)*

Una forma muy típica de comer el zaatar, además de con aceite y pan, es en forma de tortitas o pizzas, que se denominan manaqish o fatayer.

Normalmente cuando se va a preparar la masa de pizza se aprovecha para hacer una cantidad grande, puesto que es laborioso y lleva tiempo. Si hay suficiente masa, se pueden preparar pizzas de zaatar, de queso y de verduras, por ejemplo. De allí, que la receta sea para hacer un gran número de minipizzas, pero si se prefiere, se pueden reducir las proporciones y hacer menos cantidad.

Preparación:

Preparación de la masa de pizza

Al igual que en la receta anterior de Esfiha o pizza de carne.

Preparación de las pizzas

En un cuenco pequeño, se pone 1/2-1 vaso de zaatar y se añade aceite de oliva suficiente para que todo el zaatar esté impregnado de aceite. Opcionalmente, se pueden añadir 2 cucharaditas de melaza de granada, según el gusto.

Se pone un poco de aceite en el fondo de una bandeja de horno y se ponen encima las pizzas. Se cubren con una fina capa de la mezcla de zaatar y aceite de oliva. No es necesario poner demasiado, porque el sabor de la mezcla es fuerte. Se introducen en el horno precalentado a 200°C hasta que se dore la masa, aproximadamente unos 20 minutos. Se sirve frío o caliente.



Manaqish de zaatar

PIZZA DE QUESO

Ingredientes para la masa:

- *Ver la receta de Esfiha o pizza de carne*

Ingredientes para el relleno (para 6 minipizzas):

- *queso de burgos*
- *2 huevos*

Preparación de las pizzas:

Se prepara la masa al igual que en la receta para la pizza de carne.

Para el relleno, se trocea el queso de burgos y se añaden dos huevos. Se mezcla bien y se añade un poco de sal.

Las bolitas de masa preparada se extienden con ayuda de un rodillo dándoles forma circular. Se doblan un poco las esquinas y se cierran con forma de barquillo. Esto se hace para evitar que el queso fundido se salga de los bordes de la pizza al calentarla. También se puede cerrar por las cuatro esquinas, formando una especie de paquetito.

Se colocan las minipizzas en una bandeja de horno, previamente untada con aceite o sobre papel de horno y se rellenan con la mezcla de queso y huevo. Se introducen en el horno precalentado a 200°C hasta que se dore la masa, aproximadamente unos 20 minutos. Se sirve frío o caliente.



TORTILLAS Y TARTAS SALADAS



Musaka es un conocido plato griego, cuyo origen podría ser griego, turco o egipcio. En árabe recibe diferentes nombres “masqaá”, “mutabbak”, o “maghmour”. Existen diferentes versiones de este plato a base de capas de berenjenas y/o patatas, que a menudo lleva carne. La musaka griega lleva además queso y bechamel. En otros países lleva garbanzos y en otros lleva verduras, recibiendo en ese caso el nombre de Maghmour.

En Egipto, donde es muy popular, se prepara sin carne, y comprende berenjenas, patatas, pimiento, cebolla, ajo, tomate y especias, y se toma en bocadillo.

En la sección de entrantes se ha descrito cómo se prepara el mutabbak de berenjenas al estilo sirio o berenjenas en salsa de tomate.

En esta sección se describe la receta de la musaka griega, otra receta de berenjenas con carne al horno al estilo sirio, y una bandeja al horno de patatas con carne.

Por otra parte, las tortillas son un plato muy recurrente para una sencilla y rápida cena o desayuno. Mi favorita es la popular tortilla de perejil con cebolla, a la que a veces también se añade cilantro fresco. Otras tortillas habituales son tortillas de coliflor frita, espinacas, habas o tomate. A veces, cuando sobra calabacín, patata o carne de los rellenos que se preparan para el menú del almuerzo, resulta una buena oportunidad para preparar una cena de tortilla con cualquiera de estos ingredientes.

REVUELTO DE TOMATE

Ingredientes:

- *2 huevos*
- *1 tomate*
- *1 cebolla pequeña*
- *pimienta blanca*
- *aceite*

Sencilla receta para una cena rápida, y de una textura curiosa.

Preparación:

Se pela la cebolla, se corta finamente y se sofríe en una sartén pequeña con aceite de oliva. Se añade el tomate troceado y se sigue sofriendo unos 5 minutos. Se añade el huevo batido, un poco de sal y una pizca de pimienta y se mueve con una cuchara de madera hasta que el huevo esté hecho.

Se sirve caliente.

TORTILLA DE PEREJIL

Ingredientes (para 5 tortillas individuales)

- *6 huevos*
- *1 cebolla pequeña o una cebolleta*
- *un manojo de perejil*
- *sal y pimienta blanca*
- *aceite de oliva*

Preparación:

Se lava muy bien el perejil, se separan las hojas, y se trocean muy finamente.

Se pela la cebolla o la cebolleta finamente.

Se baten los 6 huevos y se añade el perejil picado, la cebolla picada, sal y una pizca de pimienta blanca y se mezcla todo.

En una sartén pequeña se pone una cucharadita de aceite de oliva y se echan aproximadamente dos cucharones de la mezcla preparada. Se deja cuajar por un lado y luego se da la vuelta a la tortilla volcándola en un plato. Se hace lo mismo con el resto de la mezcla preparada.

Se puede comer fría o caliente.



Tortilla de perejil

REVUELTO DE HABAS

Ingredientes

- *5 huevos*
- *750 gr de habas verdes frescas (con las vainas)*
- *1-2 dientes de ajo*
- *Sal*
- *Comino*
- *Una pizca de pimienta negra (opcional)*
- *Aceite de oliva*

Preparación:

Se cortan las puntas de las habas, y se retiran los posibles hilos de los laterales. Se lavan y se trocean. Se fríen en una sartén con aceite de oliva hasta que cambian de color y estén algo doradas. Se añade el ajo troceado finamente y se sofríe unos minutos más. Se cuecen a continuación en una olla con agua que lo cubra durante unos 15 minutos. Se escurren y se reservan.

Se baten los huevos y se añaden las habas. Se pone a calentar una sartén con un poco de aceite de oliva. Se vierte la mezcla de los huevos con las habas, se remueve continuamente. Se añade un poco de comino, una pizca de pimienta negra y sal. Se sigue removiendo hasta que esté hecho el huevo. Se sirve caliente.



Revuelto de habas

PASTEL DE PATATAS CON CARNE

Ingredientes

- 2 Kg de patatas
- ½ kg de carne picada
- 1 cebolla
- 50 gr de mantequilla
- 2 huevos
- Sal
- pimienta
- cominos

Preparación:

Se cuecen las patatas, se pelan y se aplastan con un tenedor cuando todavía están calientes para que quede como un puré.

Se añade al puré anterior, el huevo, la mantequilla, que debe estar a temperatura ambiente para que se mezcle bien, y la sal. Se mezcla todo bien y se reserva.

Se calienta el aceite de oliva en la sartén y se añade la cebolla, pelada y troceada finamente. Se sofríe y cuando esté empezando a dorarse se añade la carne y se fríe. Se añade al final sal, pimienta y comino.

Se unta una bandeja de horno con un poco de aceite y se pone encima la mitad de la mezcla del puré de patatas. Encima se vierte extendida la carne picada y se cubre con otra capa de puré de patatas. Se unta esta última capa con un huevo extendido por su superficie. Se mete la bandeja en el horno precalentado a 180°C y se deja aproximadamente 1 hora. Se saca del horno y se sirve templada o fría.





Pastel de patatas con carne

BERENJENAS AL HORNO

Ingredientes

- *1 kg gr de berenjenas*
- *1 1/2 de tomates*
- *600 gr de carne picada de ternera*
- *1 patata (opcional)*
- *1 cebolla*
- *40 gr de mantequilla*
- *3 dientes de ajo*
- *Sal*
- *Aceite para freír*
- *Piñones (opcional)*

Preparación:

Se pelan las berenjenas, se quitan los pedúnculos. Se cortan a lo largo en lonchas. Para evitar que absorban mucho aceite al freírlas se untan con sal y se dejan extendidas durante 1 hora o un día. Se fríen en una sartén con abundante aceite.

Se sofríen ligeramente los piñones en una sartén con muy poco aceite. Se reservan

Se fríe la cebolla pelada y picada finamente en una sartén con aceite. Cuando se empieza a dorar se añade la carne picada y se fríe. Se añade sal y los piñones.

Se pelan los tomates y se trituran. Se añade el ajo majado.

Se precalienta el horno a 180°C, se engrasa una fuente de horno. Se pela la patata y se corta en rodajas. Se cubre la fuente con las rodajas de patata para evitar que se peguen las berenjenas. Encima se pone la mitad de las lonchas de berenjenas, se cubren con la mezcla de carne picada y sobre ello se pone una capa con el resto de las berenjenas. Se vierte la salsa de tomate por encima de las berenjenas y se mete la fuente en el horno durante una media hora aproximadamente.

Se sirve caliente.



Berenjenas al horno

MOUSSAKA DE BERENJENAS Y CALABACINES

Ingredientes

- 400 gr de berenjenas
- 400 gr de calabacines
- 1 cebolla grande
- 3 tomates
- 600 gr de carne picada de ternera
- 1 patata (optativa)
- 100 gr de pan
- 40 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 100 gr de queso parmesano
- ¾ l de leche
- 3 huevos
- 1 limón
- ½ cuch. de canela molida, orégano, nuez moscada y pimienta blanca
- Un manojo de perejil (optativo)

Preparación:

Se lavan las berenjenas y se quitan los pedúnculos. Se cortan a lo largo en lonchas, se añade sal y se dejan extendidas en una bandeja durante una hora para que no absorban mucho aceite al freírlas.

Se fríen en una sartén con abundante aceite.

Mientras tanto se fríe la cebolla pelada y picada finamente en una sartén con aceite. Cuando se empieza a dorar se añade la carne picada y se fríe. Se añade sal, el tomate lavado y troceado, las especias y el perejil lavado y picado finamente. Se añade un vaso de agua y se deja cocer unos 20 minutos a fuego medio.

Para la preparación de la salsa, se calienta la mantequilla en un cazo, se añade la harina y se rehoga. A continuación se agrega la leche y se deja hervir a fuego lento unos 10 minutos. Antes de retirarlo del fuego, se añade la nuez moscada y el zumo de un limón. Se retira del fuego, se añaden dos huevos y el queso parmesano y se remueve todo muy bien.

Se precalienta el horno a 180°C, se engrasa una fuente de horno y se espolvorea con pan rallado. Se pela la patata y se corta en rodajas. Se cubre la fuente con las rodajas de patata para evitar que se peguen las berenjenas. Encima se pone la mitad de las lonchas de berenjenas, se cubren con la mezcla de carne picada y sobre ello se pone una capa con el resto de las berenjenas. Se vierte la salsa por encima de las berenjenas y se mete la fuente en el horno durante 40 minutos aproximadamente. Se sirve caliente.

ESTOFADOS, CARNES Y AVES



Los estofados de carne o de pollo, junto con los rellenos, han sido probablemente los platos principales del almuerzo que durante años preparaban mis padres en casa. Normalmente, estos estofados de verduras o legumbres, que unas veces se guisan con carne y otras con pollo, se acompañan casi siempre de arroz, resultando un menú completo y nutritivo. La variedad de verduras que se pueden emplear en los estofados hace posible tener un amplio abanico de posibilidades en la cocina. Algunas de las verduras que se emplean son las espinacas, las judías verdes, los guisantes y zanahorias y las okras.

Existen multitud de formas de preparar una misma receta, según los lugares y los gustos. Personalmente, preparo la misma receta a veces con carne y otras con pollo, y la cantidad de carne o pollo varía según los gustos y necesidades de cada persona. En cuanto a las especias, prefiero utilizar pocas y disfrutar al máximo del sabor de las verduras.

Es importante en todas las recetas de los estofados que la salsa esté en su punto, no demasiado espesa ni demasiado aguada para que la comida esté jugosa.

Las recetas de carne asada picada (kofte), pinchos de carne, pollo asado al carbón, eran de los platos preferidos cuando salíamos a cenar o a almorzar en los restaurantes de Damasco, eran los años sesenta y

setenta, disfrutando a menudo del agradable clima de la ciudad en sus terrazas durante la primavera y el verano. Con el transcurso de los años, he ido aprendiendo a preparar estas recetas de forma casera para seguir disfrutando de su sabor.

Algunas recetas son originarias de otros países como el sharkas, de origen caucásico, pero que se han ido adaptando a las costumbres de los países de la región, como un plato más de la gastronomía local.

La receta de albóndigas de Daoud Bacha es muy típica de la región de Oriente Medio, y lleva el nombre del Gobernador Otomano que gobernaba la región en el siglo XVII, a quien al parecer le gustaba comer este plato a diario. Con el transcurso del tiempo, cada país ha introducido modificaciones a este plato, según sus gustos.

ESTOFADO DE HABAS CON POLLO

Ingredientes:

- *1 kg de habas verdes frescas*
- *1 pollo entero pequeño*
- *aceite de oliva*
- *1/2 cebolla*
- *1/2 ramillete de cilantro (opcional)*
- *4 ajos*
- *cominos*
- *pimienta negra*
- *sal*
- *aceite*

Preparación:

Se cortan las puntas de las habas, y se retiran los posibles hilos de los laterales. Se lavan y se trocean.

En una olla, se calienta aceite de oliva, se añade el ajo picado o majado, el cilantro fresco, y se remueve durante uno o dos minutos. A continuación, se añaden las habas troceadas y se sofríe hasta que cambian de color.

En otra olla, se pone a calentar aceite de oliva y se sofríe media cebolla. Luego se añade el pollo y se sofríe hasta que esté dorado. Se añaden las habas a la olla y agua hasta que lo cubra. Se deja cocer hasta que el pollo y las habas estén tiernos.

Se sirve caliente acompañado de arroz con fideos y se puede acompañar con yogur natural.



Estofado de habas con pollo

ESTOFADO DE HABAS CON CARNE

Ingredientes:

- *1 kg de habas verdes frescas*
- *1/2 kg de carne de ternera o de cordero troceada*
- *aceite de oliva*
- *1/2 cebolla*
- *1/2 ramillete de cilantro (opcional)*
- *4 ajos*
- *cominos*
- *pimienta negra*
- *sal*

Preparación:

Se sofríen las habas tal como se ha hecho en la receta anterior, con el sofrito de ajo y cilantro fresco, se añade agua a la olla y se dejan cocer hasta que estén tiernas.

En otra olla, se pone a calentar aceite de oliva, y se añade media cebolla picada. Se sofríe y cuando se empieza a dorar se añade el ajo picado finamente, y una vez que empieza a desprender su olor, se añade la carne en trozos. Se añade un poco de sal, una pizca de pimienta negra y una pizca de comino molido. Se sofríe durante unos cinco a diez minutos y luego se añade agua hasta que lo cubra y se deja cocer hasta que esté tierna.

Cuando la carne está tierna, se añaden las habas y se cuece todo junto, durante unos 15 minutos.

Se sirve caliente y se acompaña normalmente de arroz o con pan, y se puede acompañar con yogur.

KOFTA O BROCHETAS DE CARNE PICADA CON BULGUR

Ingredientes (aprox. 20 brochetas)

- 750 gr de carne picada de ternera o de cordero
- ¼-½ taza de bulgur, o en su defecto sémola de trigo fina
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- Canela en polvo
- Comino molido
- Pimienta negra molida
- Piñones (opcional)

Preparación:

Se pone el bulgur en un recipiente con agua durante media hora.

Mientras tanto, se mezclan los demás ingredientes: la carne, la cebolla picada finamente, el ajo majado, el huevo, media cucharadita de comino, media cucharadita de canela, una pizca de pimienta negra molida y la sal.

Se escurre el bulgur, exprimiéndolo con las manos si es necesario para eliminar todo el líquido. Se añade a la mezcla anterior. Se mezcla todo muy bien y se hacen bolas con esta masa.

Se inserta cada bola de carne en una brocheta de madera o metal para darle forma alargada. Una vez que adquiere su forma se puede retirar la brocheta o si se prefiere se deja en la brocheta.

Se colocan las brochetas o los rollitos de carne en una bandeja de horno. Se introduce la bandeja en el horno precalentado a 180°C y se dejan asar durante una media hora o más, dependiendo del grosor de la brocheta de carne, hasta que esté bien hecha la carne.

Se sirve normalmente acompañado de tabbouleh u otra ensalada fresca.



Kofta (brochetas de carne picada)

ALBÓNDIGAS DE CARNE O DAUD BASHA

Ingredientes:

- 500 gr de carne picada de ternera o de cordero
- 4-5 tomates rojos
- Aceite
- 2 cebollas pequeñas
- ½ cucharadita de canela, ½ cucharadita de pimienta molida
- 2 dientes de ajo
- 1 cuchara de harina
- 1 manojo pequeño de perejil
- 1 limón (opcional)
- 350 gr de arroz
- Piñones (opcional)

Preparación:

Se pela una cebolla pequeña y se pica finamente. Se lava el perejil y se pica muy finamente.

Se mezcla la carne picada con la cebolla, el perejil, la sal y una pizca de pimienta negra molida. Se preparan bolitas de carne más bien pequeñas.

Se calienta aceite en una sartén y se fríen las bolitas de carne. Se reservan.

En una olla con aceite se sofríe una cebolla pelada y picada finamente. Se añade el ajo majado y se sofríe. Se añade la harina y se remueve.

Se pela el tomate y se corta en daditos pequeños o se tritura. Se añade a la olla y se sofríe unos minutos. Se añade un vaso de agua, sal, una pizca de canela y una pizca de pimienta negra y se deja cocer todo durante unos 5 minutos. Se añaden las albóndigas de carne. Se añade agua hasta cubrir las albóndigas y se deja cocer unos 20 -30 minutos. Dos minutos antes de apagar el fuego, se añade el zumo de un limón y se remueve. Se sofríen los piñones con un poco de aceite en una sartén y se vierten en la olla con la salsa.



Se sirve caliente acompañado de arroz blanco o arroz blanco con fideos.



Albóndigas de Daoud Basha

SHARKAS (POLLO CON NUECES Y GUINDILLA)

Ingredientes:

- *1 pollo entero*
- *2 rebanadas de pan*
- *200 gr de nueces*
- *5 dientes de ajo*
- *1-2 hojas de laurel (opcional)*
- *1 cebolla (opcional)*
- *1 guindilla o una cucharadita de salsa harissa o pimentón*
- *¼ cucharadita de nuez moscada*
- *½ cucharadita de pimienta negra*
- *sal*
- *aceite*
- *arroz (1-2 vasos)*

Preparación:

Se pone el pollo entero en una olla con un poco de aceite de oliva, se sofríe un poco y luego se cubre con agua y se añade sal. Se cuece durante unos 45 minutos o hasta que esté bien cocido. Después se deja enfriar un poco y se desmenuza, retirando los huesos y la piel.

Se pone el pan en agua durante unos minutos para ablandarlo y luego se escurre. En una picadora se ponen las rebanadas de pan escurridas y las nueces y se trituran.

Se calienta una cucharada de aceite de oliva en una olla y se añade la mezcla anterior de nueces y pan. Se calienta un poco y se añade una pizca de nuez moscada, y después se añade lentamente caldo de pollo para que se vaya espesando.

Mientras tanto, se sofríe en una sartén con un poco de aceite, el ajo majado, el cilantro seco molido y la guindilla triturada en el mortero o bien una cucharadita de salsa harissa.

Una vez que la salsa ha espesado lo suficiente, se añade un poco de sal y pimienta y el pollo desmenuzado y se remueve con cuidado durante unos minutos.

Se sirve caliente y acompañado de arroz, que se puede preparar utilizando el caldo de pollo sobrante.



Sharkas (pollo con nueces al estilo caucásico)

CORDERO AL ESTILO TURCO

Ingredientes:

- *1 kg de carne de cordero en trozos*
- *aceite de oliva*
- *1 cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *1 pimiento verde*
- *comino en polvo*
- *pimienta negra en grano*
- *zummo de 1 limón*
- *sal y pimienta blanca*
- *3 tomates maduros*

Preparación:

La carne que se utiliza aquí es una carne de pierna de lechal, deshuesada y cortada en trozos (no es necesario que sean muy pequeños).

Se enharina la carne y se sofríe en una sartén con aceite.

En una olla se calienta aceite de oliva, se sofríe la cebolla pelada y picada finamente. Cuando quede transparente, se añade el pimiento verde troceado finamente, se sofríe unos minutos removiendo y luego se añade el ajo picado, la pimienta negra y el comino; se sofríe 1-2 minutos más y se añade la carne y dos tomates troceados finamente. Se continúa removiendo durante 2-5 minutos más y se añade agua hasta que lo cubra. Cuando comience a hervir se deja una hora o algo más hasta que la carne esté tierna.

Se sirve caliente acompañado de arroz.



Cordero al estilo turco

POLLO CON PATATAS EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

- *1 pollo cortado en trozos*
- *1 kg de patatas*
- *aceite*
- *3 tomates maduros*
- *1 cucharadita de concentrado o pasta de tomate*
- *2 dientes de ajo*
- *zum de medio limón*
- *1 cebolla pequeña*

Preparación:

Se pelan las patatas, se lavan y se cortan en forma alargada o en dados. Se fríen en abundante aceite vegetal y se reservan.

En un cuenco se mezclan el pollo, la cebolla troceada finamente, un poco de sal, una pizca de pimienta negra y el ajo majado.

Se calienta un poco de aceite en una olla y se sofríe la cebolla, luego se añade el pollo y se sofríe hasta que esté dorado. Se añade el ajo y se continúa sofríendo 2 minutos más. Después se añaden los tomates troceados y se continúa calentando 5 minutos más. A continuación se añade agua hasta cubrirlo y una cucharadita de concentrado de tomate. El concentrado de tomate le dará además de buen sabor, mayor espesor y una coloración roja al guiso. Se deja cocer durante unos 45 minutos o hasta que esté tierno. Hay que remover de vez en cuando para evitar que se pegue. Se añaden las patatas y el zumo de medio limón y se da un hervor más durante unos 2-3 minutos más. Se sirve caliente.



Pollo con patatas y salsa de tomate

ESTOFADO DE JUDÍAS BLANCAS CON POLLO

Ingredientes:

- *½ kg de judías blancas*
- *1 pollo entero o en trozos*
- *4 tomates grandes*
- *3-4 cucharadas de pasta o concentrado de tomate*
- *1 cebolla*
- *zummo de ½ limón*
- *1/4 cucharadita de pimienta negra*
- *aceite*
- *sal*

Preparación:

Se ponen las judías blancas en remojo la noche anterior o durante 8-12 horas. Al día siguiente se cuecen durante una hora aproximadamente o hasta que estén tiernas.

Se sofríe la cebolla cortada finamente, se añade el pollo y se sofríe para que se dore un poco. Se añade una pizca de pimienta negra, los tomates pelados y triturados y el concentrado de tomate y se sofríe unos cinco minutos más. Se cubre con agua y se deja cocer durante 40 minutos.

Se añaden las judías blancas cocidas, se añade sal y se da un hervor a todo junto unos 15-20 minutos hasta que espese un poco la salsa. Al final de la cocción, se añade el zumo de medio limón.

Se sirve caliente acompañado de arroz con fideos.



Estofado de judías blancas con pollo

ESTOFADO DE JUDÍAS VERDES CON CARNE

Ingredientes:

- *1 kg de judías verdes*
- *1 kg de carne de ternera o de cordero en trozos*
- *4 tomates rojos*
- *4 dientes de ajo*
- *1 cebolla*
- *Aceite*
- *1 hoja de laurel*
- *4 zanahorias*

Preparación:

Se lavan y cortan las judías verdes. Se reservan

Se pela y corta la cebolla y se sofríe en una olla con aceite. Cuando esté dorada se añade la carne y se fríe todo junto. Cuando la carne esté frita, se añaden las judías verdes y se sofríen durante unos 10 minutos.

Se añaden los tomates lavados y cortados en trozos pequeños y se sofríen 5-10 minutos en la misma olla. Se añaden los ajos troceados, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, y la hoja de laurel y se continúa sofríendo unos 2-3 minutos más. Se añade agua hasta que cubra todo el guiso, se añade sal y se cuece durante unos 45 minutos o hasta que la carne esté tierna, removiendo de vez en cuando. Unos minutos antes de que termine la cocción, si queda demasiado caldo, se puede dejar la olla sin tapar para que se consuma un poco y se quede la salsa un poco espesa.

Se acompaña con arroz blanco.



Estofado de judías verdes con carne

ESTOFADO DE GUISANTES Y ZANAHORIAS CON CARNE

Ingredientes:

- *1 kg de guisantes (congelados o naturales)*
- *1/2 kg de carne de ternera o de cordero en trozos*
- *4 tomates rojos*
- *2 diente de ajo*
- *1 cebolla*
- *Aceite*
- *1 hoja de laurel*
- *4 zanahorias*
- *pimienta negra*

Preparación:

Si los guisantes que se emplean son congelados, se cuecen según las instrucciones. Si utilizamos guisantes frescos, se quita la vaina y se separan los guisantes tiernos de su interior. Se reservan.

Se pela y corta la cebolla y se sofríe en una olla con aceite. Cuando esté dorada se añade la carne y se fríe todo junto. Se añaden los tomates lavados y cortados en trozos pequeños y se sofríen 5-10 minutos en la misma olla. Se añaden los ajos troceados, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, la hoja de laurel y la pimienta, y se continúa sofríendo unos 2-3 minutos más.

Si utilizamos guisantes frescos, se añaden a la carne para que se cuezan juntos, pero si los guisantes son congelados o en conserva se añaden al final de la cocción de la carne, cuando falten unos 10 minutos para que esté cocida.

Se añade agua hasta que cubra todo el guiso, se añade sal y se cuece durante unos 45 minutos a una hora, o hasta que la carne esté tierna, removiendo de vez en cuando. Unos minutos antes de que termine la cocción, si queda demasiado caldo, se puede dejar la olla sin tapar para que se consuma un poco y se quede la salsa un poco espesa.

Se acompaña con arroz blanco.





Estofado de guisantes y zanahorias con carne

ESPINACAS CON CARNE PICADA

Ingredientes:

- *1 kg de espinacas frescas*
- *1/2 kg de carne picada de ternera o de cordero*
- *un ramillete de cilantro fresco (opcional)*
- *1/2 cucharadita de cilantro seco*
- *3 dientes de ajo*
- *1 cebolla*
- *Aceite*
- *sal*
- *1 pizca de canela (opcional)*
- *piñones (opcional)*
- *zumو de un limón*

Preparación:

Se pela la cebolla y se fríe en una olla mediana o grande con aceite. Cuando se vuelve transparente se añaden los piñones y cuando se empiezan a dorar se añade la carne y se fríe. Cuando ya está frita, se van añadiendo, a la vez que se sigue removiendo, un poco de sal, una pizca de canela, el ajo majado y el cilantro fresco cortado muy finamente. Se mezcla bien y se añade finalmente el zumo de 1/2 limón.

Se deja la olla a fuego lento y se van añadiendo poco a poco, para que no rebosen, las hojas de espinacas bien lavadas. Se sigue calentando y removiendo al mismo tiempo para que se ablanden. Se añade medio vaso de agua, se cubre y se deja unos 20 minutos hasta que se consuma el agua.

Se sirve acompañado de arroz con fideos. Una vez servido el plato, se puede añadir un poco de zumo de limón a las espinacas, según el gusto. También se puede acompañar con yogur natural.



Espinacas con carne picada

ESTOFADO DE OKRAS CON CARNE

Ingredientes (2 personas):

- 300 gr de okras
- 200 gr de carne en trozos de ternera o de cordero
- 3-4 tomates
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de canela
- 4 semillas de cardamomo
- ¼ cucharada de jengibre
- pimienta negra
- zumo de un limón

Preparación:

Se pone a calentar un poco de aceite de oliva en una olla, se añade la carne en trozos, 1 hoja de laurel, 1 ramita de canela y 4 semillas de cardamomo. Se remueve de vez en cuando y se continúa hasta que casi haya desaparecido el agua que suelta la carne. Se añade 1 ajo troceado finamente y una pizca de jengibre, y se sofríe 1-2 minutos más. Se añade un litro de agua y se deja cocer 45 minutos. Se añade el tomate triturado y el concentrado de tomate y se continúa cocinando 10 minutos más.

Se corta la parte superior de las okras y se lavan bien. Se añaden las okras, el zumo de 1 limón y una pizca de pimienta negra a la carne y se continúa cocinando 25 minutos más a fuego medio o bajo para que no se deshagan las okras.

Se sirve caliente y recién preparado. A menudo se acompaña de arroz.



Estofado de okras con carne

LOS RELLENOS



Los rellenos son platos muy habituales y apreciados en todas las casas en Siria, Líbano, Palestina, Egipto, Jordania o Turquía, y aunque sean algo laboriosos, el resultado merece la pena. Sentarse a disfrutar de una buena comida es algo que alegra los ambientes, y permanece en el recuerdo con cariño.

Los rellenos de patatas, tomates, calabacines, berenjenas, pimientos, alcachofas, hojas de acelga, hojas de repollo y hojas de parras son los más habituales. El relleno puede ser vegetariano con arroz o con bulgur, o puede ser un relleno de carne, carne y arroz o carne con bulgur. Cada ciudad y cada país se ha especializado en las diferentes formas de preparar estos platos, y con diferentes salsas y especias. De allí que a menudo en las recetas se pueda ver que algún ingrediente es opcional, ya que dependiendo de los gustos se pueden añadir más o menos especias, y preparar las salsas de diferentes maneras. Con frecuencia, también se preparan juntas varias verduras, por ejemplo, berenjenas, calabacines y pimiento en el mismo guiso, de forma que cada cual elige lo que más le apetece.

Algunos consejos para los rellenos de verduras:

- Las verduras como las berenjenas o los calabacines, y lo mismo en el caso de las patatas, no deben estar torcidas para que al vaciarlas con el vaciador no se rompan. Tampoco tienen que ser blandas o antiguas,

sino rígidas. Su tamaño no debe ser grande, porque la cantidad de relleno y de verdura debe ser proporcionada.

- Antes de perforar las berenjenas y calabacines, se cortan los pedúnculos, y conviene mojar en sal esa parte y se espera 5 minutos. De esta forma se ablanda y al introducir el vaciador habrá menos posibilidades de que se parta. Cuando se vayan a vaciar, no es necesario quitar demasiado relleno, porque el sabor de la verdura debe estar presente, lo mismo que el relleno. Por último, en el caso de los calabacines rellenos de carne, que se fríen después de rellenarlos, para evitar que al freírlos se introduzca demasiado aceite dentro del calabacín, se suele "taponar" con un trozo de calabacín del relleno, o bien con un poco de carne picada cruda.

- En cuanto a los rellenos de hojas de parra, acelgas o repollo, para evitar que se muevan y deshagan durante la cocción, se recomienda colocar un plato encima de las hojas rellenas. Y, para evitar que las hojas rellenas se peguen al fondo de la olla se suelen colocar en el fondo unas rodajas de patata o los pedúnculos del repollo o de las acelgas, según el guiso.

- Cuando se están cocinando los rellenos de hojas de verduras, no suele taparse la olla, por lo que el agua se va consumiendo más rápidamente. Por eso, conviene tener agua hervida para ir añadiéndolo a la olla a medida que se va consumiendo en la cocción.

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE AL HORNO

Ingredientes:

- *3 berenjenas pequeñas*
- *200 gr de carne picada de ternera o de cordero*
- *1 cebolla pequeña*
- *aceite*
- *2 tomates*
- *1/2 limón*
- *sal y pimienta*

Preparación:

Se pela la cebolla, se pica finamente y se sofríe en una sartén con aceite. Cuando esté dorada, se añade la carne, la sal y la pimienta y se fríe.

Se quitan los pedúnculos de las berenjenas, se lavan y se sofríen ligeramente en una sartén con aceite. A continuación se colocan en una bandeja de horno, y se cortan a lo largo, por la mitad. Se rellenan con la carne picada frita.

Se pelan los tomates y se trituran o se baten con ayuda de una batidora, y se añaden sobre la carne.

En la bandeja de horno se vierte $\frac{1}{4}$ de vaso de agua y el zumo de $\frac{1}{2}$ limón. Se introduce en el horno, precalentado a 180°C, y se deja durante unos 20-30 minutos.

Se sirve caliente, se comen solas o acompañadas de arroz.



Berenjenas rellenas de carne al horno

CALABACINES Y BERENJENAS RELLENOS DE ARROZ Y CARNE

Ingredientes:

- 6 berenjenas y/o calabacines medianos*
- 250 gr de arroz de grano corto (aproximadamente, un vaso de arroz por kilo de calabacines o berenjenas)
- 250 gr de carne picada de ternera o de cordero
- 3-4 tomates maduros
- pasta o concentrado de tomate (opcional)
- hierbabuena (opcional)
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal
- una pizca de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de cominos
- ½ cucharadita de cúrcuma (opcional)
- zumo de ½ limón

Las berenjenas y los calabacines rellenos de arroz y carne se preparan de la misma manera. Incluso, se pueden preparar en el mismo guiso las dos verduras para que cada uno elija según sus preferencias.

Preparación:

Preparación del relleno:

Se lava el arroz dos o tres veces con agua. Se añade la carne picada cruda, sal, una cucharada de aceite de oliva y las especias. Se mezcla todo muy bien.

Preparación de las berenjenas y calabacines

Se cortan los pedúnculos de los calabacines y se corta la mínima parte de la base de las berenjenas y se vacía el interior de las berenjenas y este proceso se puede llevar a cabo el día siguiente para evitar que lleve mucho tiempo preparar la comida el



calabacines y de las berenjenas y los calabacines. Se lavan y se vacían con un vaciador. Este anterior para evitar que lleve mucho tiempo preparar la comida el

A veces al manipular las berenjenas eliminar estas manchas resulta eficaz

se ponen los dedos negros y para lavarse las manos con limón.

El interior que se ha vaciado se reserva para preparar otros platos.

Se rellenan las berenjenas y calabacines con la carne. No conviene rellenarlo hasta el borde para evitar que se salga durante la cocción posterior.

En una olla grande se colocan las berenjenas y los calabacines. Opcionalmente, para evitar que se peguen las berenjenas y los calabacines, se pueden colocar en el fondo de la olla unas rodajas de patatas.

Se pelan los tomates y se trituran y se añaden a los calabacines. Se ponen 2 cucharadas de pasta o concentrado de tomate en un cuenco con un poco de agua, se remueve bien y se añade a la olla. Se añade agua hasta que al menos cubra los calabacines y suficiente sal.

Se lleva a ebullición a fuego fuerte hasta que hierva, y luego se continúa a fuego lento durante aproximadamente una hora. Para evitar que se salga el relleno con la cocción se puede colocar un plato sobre las berenjenas o calabacines.

Opcionalmente, se añade al final de la cocción el ajo majado, el zumo de medio limón y dos cucharaditas de hierbabuena. Estos ingredientes dependen de cada gusto.

* Para preparar este plato es preferible utilizar berenjenas y calabacines pequeños, aunque también se pueden utilizar de tamaño medio que son más fáciles de encontrar en el mercado. En cualquier caso no deben estar torcidos para poderlos vaciar y rellenar bien sin que se rompan.



Calabacines rellenos de arroz y carne

CALABACINES RELLENOS DE CARNE

Ingredientes:

- 1 ½ kg de calabacines pequeños
- ½ kg de carne picada de ternera o de cordero
- 1 cebolla
- aceite
- 2 dientes de ajo
- ½ limón (opcional)
- Especias para la carne: pimienta, canela, comino
- perejil (opcional)
- hierbabuena seca (opcional)
- sal

Para acompañar:

- arroz blanco
- pimiento verde (opcional)
- yogur natural (opcional)

Preparación:

Se pela la cebolla, se pica finamente y se sofríe en una sartén con aceite. Cuando esté dorada, se añade la carne, la sal y especias según el gusto (una pizca de pimienta negra, una pizca de canela y una pizca de comino) y se fríe. Se lava el perejil, se pica finamente y se añade a la carne. También se pueden añadir piñones.

Los calabacines se lavan, se elimina la parte superior y se vacían* con ayuda de un vaciador. Este calabacín que se ha extraído se reserva para preparar otros platos.

Se rellenan con la carne picada frita, sin que el relleno llegue hasta el borde. Para evitar que se introduzca el aceite demasiado dentro del calabacín cuando se vaya a freír, se puede “taponar” el calabacín con un trozo de calabacín del relleno, o bien con un poco de carne picada cruda.

Se pone abundante aceite a calentar en una sartén profunda, y cuando esté caliente se fríen los calabacines ligeramente (la piel se arruga).

En una olla grande, se colocan los calabacines fritos y rellenos, se cubren de agua, se pone encima un plato para evitar que se muevan y se rompan durante la cocción. Encima se añade un ajo que le dará un buen sabor. Se calienta a fuego fuerte hasta que empieza a hervir y luego se continúa a fuego lento durante aproximadamente 45 minutos.

De forma opcional, se puede añadir el zumo de medio limón y espolvorear con hierbabuena seca. El zumo de limón ayuda a que no se estropee la piel de los calabacines.

Se ponen los calabacines en una bandeja, y la salsa en un cuenco.

Se acompaña con arroz blanco. Se puede acompañar también con yogur natural y pimienta verde fresco cortado en tiras gruesas.



REPOLLO RELLENO

Ingredientes:

- 1 repollo (aprox. 1 ½ kg) (conviene que no sea de hojas muy rizadas)
- 5 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 ½ vaso de arroz
- ½ kg de carne picada de ternera
- aceite
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- una pizca de cominos molidos
- una pizca de cominos en grano (opcional)
- una pizca de mahlab molido (opcional)
- sal
- hierbabuena seca (opcional)

Preparación:

Para preparar el relleno se lava el arroz enjuagándolo 3 ó 4 veces con agua, se escurre y se agrega la carne picada cruda, 2 ajos majados, sal y las especias (¼ cucharadita de pimienta negra, una pizca de cominos molidos, cominos en grano y mahlab molido). Se mezcla todo muy bien.

Se corta la base del repollo y se separan las hojas una a una.

Se calienta agua en una olla profunda y cuando comienza a hervir se ponen las hojas del repollo durante aproximadamente un minuto para que se ablanden y se puedan trabajar. Se retiran y se cuelean.

Antes de comenzar el relleno, se prepara la olla. Es mejor utilizar una olla profunda. Se vierte un chorrito de aceite, se colocan en la base algunos tallos del repollo y opcionalmente una cebolla cortada, para que no se peguen las hojas de repollo rellenas al fondo de la olla. La cebolla aporta sabor. También se pueden colocar unas rodajas de patatas en el fondo en lugar de los tallos de repollo y la cebolla.

Para rellenar las hojas de repollo, se coloca una hoja extendida sobre la mesa, se corta el tallo y se corta la hoja por la mitad o de un tamaño adecuado para rellenarlo. Después se coloca una cucharadita de relleno de arroz y carne, se extiende sin llegar a las esquinas, para que no se salga el relleno con la cocción.

Se enrolla y se coloca en el fondo de la olla. Se repite la operación con el resto de las hojas. Cuando se llena una capa, se va haciendo otra capa encima hasta terminar.

Para evitar que los rollitos se muevan y se abran durante la cocción, se coloca sobre ellos un plato.



Luego, se añade sal y agua hirviendo hasta que lo cubra, se tapa, y cuando empieza a hervir se sigue cocinando a fuego lento, sin tapar. Después de media hora, se comprueba si falta agua, y se añade agua hirviendo hasta que lo cubra de nuevo. Se sigue cocinando hasta que esté bien hecho, aproximadamente media hora más. Cuando ya está cocido, se añade el resto de ajo majado, el zumo de medio o un limón y opcionalmente una cucharadita de hierbabuena seca, y se deja 1-2 minutos más.

Se sirve caliente.



Repollo relleno

HOJAS DE PARRA RELLENAS CON ARROZ Y VERDURA

Ingredientes:

- *1 kg de hojas de parra (se venden envasadas en los comercios orientales y ya están reblandecidas)*
- *3/4 vaso de arroz*
- *1 ramillete de perejil*
- *3 tomates*
- *1 cebolla*
- *hierbabuena fresca*
- *aceite de oliva*
- *pimienta negra*
- *zumo de 2 limones*
- *sal*
- *1 patata (opcional)*

Preparación:

Para el relleno, se pica la cebolla finamente. Se lavan y trocean finamente los tomates, el perejil y la hierbabuena. Se mezcla todo lo anterior en un bol y se añade el arroz, que previamente se ha lavado dos o tres veces con agua. Se mezcla todo bien. Se añade el zumo de dos limones y se añade bastante aceite de oliva (1/4 ó 1/2 vaso) y se mezcla todo de nuevo.

Se cortan las hojas de parra por la mitad y se elimina el nervio central que es más duro.

Se coge una hoja de parra y se corta por la mitad. Se pone aproximadamente una cucharadita de relleno y se envuelve en la hoja. Las esquinas se doblan hacia dentro para que no se salga el arroz. Se repite la misma operación con cada hoja de parra.

En una olla grande, se pone en el fondo una patata cortada en rodajas para evitar que las hojas rellenas se peguen al fondo. Encima se van colocando las hojas rellenas una al lado de la otra, y luego una segunda capa y así hasta que terminen todas las hojas. Para evitar que durante la cocción se muevan y se abran, se pone sobre las hojas un plato. Se añade agua que lo cubra hasta la mitad o algo más y se calienta. Cuando empieza a hervir se deja a fuego lento aproximadamente una hora. Si se observa que se consume el agua durante la cocción, se va añadiendo más agua hasta el ras de los rollitos de parra.

Se sirve frío o caliente.



Hojas de parra rellenas de arroz y verdura

HOJAS DE ACELGAS RELLENAS CON ARROZ Y CARNE

Ingredientes:

- *2 manojos de acelgas (no troceadas)*
- *2 vasos de arroz*
- *400 gr de carne picada*
- *aceite*
- *1 limón*
- *Especias opcionales: canela y pimienta*
- *sal*

Preparación:

En un cuenco se mezcla el arroz lavado previamente con la carne picada, un poco de sal, una cucharada de aceite, una pizca de canela y de pimienta.

Las acelgas se lavan y se cortan las pencas. Parte de estas pencas se van a utilizar más adelante.

Se calienta agua en una olla y cuando comienza a hervir, se añaden las acelgas y se dejan cocer sólo unos segundos para que se ablanden. Se sacan del agua y se escurren en un colador.

Se coge una hoja de acelga, se elimina el nervio central que está más duro y se corta por la mitad, o si es muy grande en más trozos. Se pone una cucharadita aproximadamente de relleno y se envuelve. Se repite la misma operación con cada hoja de acelga.

En una olla grande, se cubre el fondo con unas pencas de acelgas para evitar que las hojas rellenas se peguen al fondo. Encima, se van colocando las hojas rellenas una al lado de la otra, y luego una segunda capa y así hasta que terminen todas las hojas. Para evitar que durante la cocción se muevan y se abran, se pone sobre las hojas un plato pequeño. Se añade agua hasta que lo cubra y se calienta. Cuando empiece a hervir se deja a fuego lento aproximadamente unos 35-40 minutos. Si falta agua durante la cocción se añade agua hirviendo. Unos 5-10 minutos antes de retirar la olla del fuego, se añade el zumo de un limón.

Se deja enfriar un poco y se sirve. Se puede acompañar con cebolletas o nabos.



Hojas de acelgas rellenas de arroz y carne

ALCACHOFAS RELLENAS DE CARNE

Ingredientes:

- *10 alcachofas*
- *1 cebolla grande*
- *1 kg de carne picada de ternera*
- *1 limón*
- *aceite de oliva*
- *sal, pimienta blanca*

Preparación:

Se quitan las hojas más exteriores de las alcachofas y se corta la mitad superior y por la parte de abajo, de forma que quede una base plana.

Se vacía el centro de las alcachofas con ayuda de una cucharilla o un cuchillo. Se ponen en una olla y se añaden dos vasos de agua, sal y zumo de un limón. Se lleva a ebullición y se deja cocer unos 20 minutos. Se sacan las alcachofas y se reserva el agua de cocción.

Se pela la cebolla, se pica finamente y se sofríe en una sartén con aceite. Cuando esté dorada, se añade la carne, se añade sal y pimienta y se fríe.

Se colocan las alcachofas en una olla o sartén profunda con tapa, se rellenan con la carne picada frita, se añade el agua de cocción y se deja cocer unos 20 minutos. Esta preparación se puede hacer en el horno en lugar de en la olla, si se prefiere.

Se sirve caliente acompañado de arroz blanco. También se puede acompañar con yogur natural o con ensalada.





Alcachofas rellenas de carne picada

TOMATES RELLENOS

Ingredientes (para 8 tomates):

- *1 kg de tomates de tamaño mediano y no demasiado blandos*
- *350 gr de carne picada de ternera o de cordero*
- *1 cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *sal*
- *pimienta blanca*

Para acompañar:

- *arroz blanco*

Preparación:

Se lavan bien los tomates y con la ayuda de un vaciador se hace un agujero en un lado. Se vacía el interior teniendo cuidado de que no se rompa y de que no queden las paredes de los tomates demasiado finas. En lugar de emplear el vaciador puede resultar más cómodo y fácil cortar una capa superior del tomate y vaciarlo con una cucharita o con un cuchillo.

El tomate que se ha extraído se tritura con la batidora y se deja a un lado para la salsa.

Para el relleno, se pica la cebolla finamente y se sofríe en una sartén con aceite. Cuando la cebolla está un poco dorada se añade la carne picada y se fríe todo junto. Se añade sal, pimienta y una pizca de comino en polvo y se mezcla todo bien.

Se deja enfriar un poco la carne y después se van rellenando los tomates con ayuda de una cucharadita o con la mano.

Se colocan los tomates en una olla ancha y se añade la salsa de tomate triturado y agua hasta que los tomates estén casi cubiertos (debe quedar aproximadamente un centímetro sin cubrir). Se pone a calentar al fuego y cuando empieza a hervir se añade el ajo majado y se deja cocer una media hora a fuego lento o medio para evitar que se salga la carne y se rompan los tomates. Si se prefiere, se puede poner en una bandeja de horno y dejar asar durante una media hora.

Una vez servido en el plato, se retira la piel del tomate. Se suele servir acompañado con arroz blanco.



Tomates rellenos

PATATAS RELLENAS

Ingredientes:

- *1 kg de patatas medianas redondas o alargadas*
- *½ kg de carne picada de ternera o de cordero*
- *1 cebolla*
- *Aceite*
- *Sal*
- *Pimienta negra*
- *una pizca de canela*
- *½ limón (opcional)*
- *50 gr de piñones (opcional)*

Para acompañar:

- *arroz blanco*

Preparación:

Se pelan las patatas, se lavan y se vacían con ayuda de un vaciador por uno de sus lados. Se vacía de forma que la pared de la patata no sea excesivamente delgada. El tamaño de las patatas debe ser mediano y no deben estar torcidas, ni tampoco tienen que ser muy duras para poder vaciarlas sin que se rompan. Lo que se ha sacado de la patata se puede utilizar para otras recetas (puré, tortilla, etc.).

En una sartén se calienta el aceite y se doran las patatas por todos los lados.

En la misma sartén se sofríe la cebolla pelada y troceada finamente. Una vez dorada se añade la carne picada. Se añade la sal, la pimienta, los piñones (opcional) y la canela a la carne y se fríe hasta que la carne esté hecha. Se deja enfriar un poco antes de rellenar las patatas.

Se rellenan las patatas con la carne picada frita.

En una olla grande, se colocan las patatas, se le añade agua hasta que lo cubra, sal y opcionalmente, el zumo de medio limón. Se cuece 45 minutos o hasta que la patata esté bien cocida.

Se sirve caliente, generalmente acompañado de arroz.





Patatas rellenas

DULCES Y POSTRES



Hay que distinguir entre los diferentes tipos de dulces y de pastelería.

Algunos dulces no llevan huevo y son muy sencillos como el muhalabiyeh o el arroz con leche y suelen tomarlo los niños en las meriendas. Pero, estos mismos dulces son muy apreciados en ocasiones especiales, agregando a los ingredientes habituales, frutos secos, pasas, canela u otros para decorar.

En general, los dulces para los más pequeños llevan la mínima cantidad de azúcar y no llevan almíbar. Las galletas de té con sésamo es otro de esos desayunos o meriendas para los niños. Se llaman galletas de té porque suelen tomarse con el té. Otro tipo de pastas con sésamo son los barazek, un dulce más refinado que se ofrece en las ocasiones especiales.

Entre los pastelitos más apreciados y reconocidos a nivel mundial están los baklawa, verdaderos delicatessen de la repostería árabe. Se preparan con masa filo rellena de frutos secos y endulzados con almíbar o miel. Antiguamente se reservaban para las ocasiones más especiales y recuerdo que tenían más almíbar que los que se fabrican en la actualidad y los trozos que se vendían eran más grandes. Gracias a

que las costumbres van cambiando y se cuida más la salud, ahora se toma en bocaditos más pequeños y menos dulces, aún más deliciosos que antes.

Quizás la reina de todos los postres para las fiestas y ocasiones más especiales sea el knafeh o kunafa, rellena de queso o de nata. La masa del kunafa consiste en unos hilos o fideos finos elaborados a partir de una masa a base de harina y agua principalmente y que se dejan caer en forma de hilos sobre una plancha caliente, donde después de unos segundos formarán unos filamentos finos secos y elásticos. Normalmente se compra ya elaborada, pero también se puede preparar en casa. El queso que se emplea en el relleno es un queso fresco de textura elástica con el calor. Los quesos más utilizados son el queso palestino conocido como nabulsi, mezcla de queso de vaca y de cabra, o el queso akawi. Si no se dispone de estos quesos se puede reemplazar por otros quesos frescos de cabra, mozzarella o ricota o una mezcla de estos quesos. El kunafa se suele preparar en bandejas grandes y también se prepara rellena con frutos secos, como los pistachos o las almendras.

Dada la flexibilidad de los hilos de la masa del kunafa, se puede enrollar y dar diferentes formas, como nidos, que se rellenan de piñones, pistachos o nata.

Con los mismos ingredientes que el kunafa se prepara la masa filo (kellaj), en forma de láminas muy finas y transparentes. Dependiendo de su grosor se utilizan para un tipo u otro de postres.

Muchos de los pasteles árabes, como el kunafa o el kellaj se endulzan con almíbar o jarabe de azúcar. La receta que se indica en el libro utiliza unas cantidades recomendadas para su elaboración, pero sólo debe utilizarse la mínima cantidad posible ya que el azúcar se debe consumir con moderación. Por esta razón, recuerdo que de niña sólo me permitían tomar uno de mis dulces favoritos, los awamat, buñuelos crujientes con almíbar, en muy pocas ocasiones, cuando de vez en cuando acudíamos al zoco de Damasco, donde a la entrada había un puesto de estos deliciosos dulces.

Otro dulce muy popular es el maamoul, muy típico durante las fiestas, elaborado con una masa de harina y/o sémola de trigo con un rellenos de dátiles o pistachos.

En cuanto a las bebidas más populares destacan el zumo de granada, los jugos de regaliz y tamarindo o algarrobo y la limonada. De niña, siempre había limonada de limón en el frigorífico de mi casa durante el verano. El té rojo o verde, y el té con hojas de hierbabuena o menta son las infusiones más consumidas.

El café turco o café árabe se consume ampliamente y en la tradición beduina tiene gran importancia y simbolismo.

POSTRE DE LECHE (MUHALLABIYAH) CON MAICENA

Ingredientes para las natillas (para 4 raciones):

- *1 litro de leche entera (equivalente a 4 vasos)*
- *40 gr aproximadamente de almidón de maíz o maicena (equivalente a 1/4 de vaso, aproximadamente)*
- *3-6 cucharadas de azúcar, según el gusto*
- *2 cucharadas pequeñas de agua de azahar o de agua de rosa o bien una cucharadita de vainilla en polvo*
- *Pistachos (sin sal) y almendras crudas para decorar*
- *una pizca de canela en polvo (opcional)*

Preparación:

En una olla se mezclan en frío, la leche, el azúcar y la maicena y se remueve bien. Se pone la olla a calentar removiendo continua y lentamente con una cuchara de madera hasta que empieza a hervir. Se sigue calentando unos minutos más a fuego lento, removiendo hasta que espese un poco. Se añade la vainilla.

Cuando ya tiene el espesor deseado, se retira del fuego y se añade el agua de azahar y el agua de rosas (1-2 cucharaditas de cada uno). Se remueve bien.

Se vierte inmediatamente en caliente en vasos individuales y que soporten bien el calor. Se dejan enfriar a temperatura ambiente y luego se ponen en el frigorífico durante unas horas.

Normalmente se toma frío, pero se puede tomar caliente. Se decora, una vez frío, con una pizca de canela y frutos secos como los pistachos o las almendras molidas. También se puede decorar con nata fresca.



Muhallabiyah (postre de leche)

ALMÍBAR

El almíbar o sirope de azúcar se utiliza para endulzar un gran número de postres árabes.

A continuación se indica una forma de prepararlo a la que se hará referencia en las recetas del libro.

Ingredientes para el almíbar

- *2 vasos de azúcar*
- *Zumo de 1/2 limón*
- *1 de vaso de agua*
- *1-2 cucharaditas de agua de azahar (opcional)*

Preparación:

Se ponen el agua y el azúcar en una olla pequeña o en un cazo y se calienta. Cuando empieza a hervir se añade el zumo de medio limón y se deja hervir a fuego flojo durante unos 5-10 minutos. Se retira del fuego y se añade el agua de azahar. Se deja enfriar.

CAFÉ TURCO O CAFÉ ÁRABE

Ingredientes

- *café molido en polvo muy fino*
- *azúcar (opcional)*
- *agua*

Preparación:

La particular forma de preparar el café que se describe a continuación recibe el nombre de café turco o café árabe.

Para preparar dos tazas de cafés, se calientan dos tazas de agua en un cazo pequeño o en un cazo para café. Se añaden dos cucharadas de café y se remueve. Se puede añadir un poco de azúcar (1/2 cucharadita o 2), según el gusto, o no se añade azúcar, si se prefiere el café amargo. Se remueve continuamente. Hay que estar atentos, ya que cuando empieza a hervir, se forma una espuma que rebosa y puede salirse del cazo. Cuando empieza a hervir, se retira inmediatamente del fuego, se espera unos segundos a que baje la espuma del café, y se vuelve a poner al fuego unos segundos más a fuego lento, y se retira de nuevo rápidamente cuando vuelve a aumentar su volumen. Se repite la operación unas tres o cuatro veces.

Se sirve en la taza y se toma muy caliente. Hay que tener en cuenta que, al no estar filtrado, deja posos en la taza. Por eso, hay que tomarlo en pequeños sorbos y al llegar casi al final de la taza, se dejan los posos, pues de lo contrario el sabor sería muy amargo. Se suele ofrecer acompañado de dátiles o bombones de chocolate.



AWAMAT- BUÑUELOS CRUJIENTES AL ESTILO DE DAMASCO

Ingredientes para la masa

- 1 vaso de harina (aprox. 250 gr)
- ½ vaso de agua tibia
- 1 cucharada grande de almidón de maíz o maicena
- ½ cucharadita de levadura
- 1 cucharada de azúcar
- Una pizca de sal
- 1-2 cucharaditas de agua de azahar o bien 1 cucharadita de vainilla, según los gustos (opcional)
- Aceite vegetal para freír (aprox. 2 vasos)

Ingredientes para el almíbar

- Ver la receta de la página anterior

Preparación:

En un cuenco se mezclan todos los ingredientes de la masa hasta formar una masa bien homogénea. La masa debe resultar líquida por lo que si es necesario, se puede utilizar más agua. Se cubre con una tela limpia y se deja reposar durante unos 30-60 minutos.

Para preparar el almíbar se siguen las indicaciones de la receta de la página anterior.

Se calienta abundante aceite en una olla, de forma que las bolas que se van a freír floten en el aceite. Con la masa se forman bolitas del tamaño de un dedal y a medida que se preparan se van echando en el aceite caliente. No se deben añadir demasiadas a la vez. Las bolitas se van hinchando y aumentando su volumen. En cuanto adquieran un color dorado o rosado se sacan del aceite. Cuando se terminan de freír todas las bolitas, se dejan reposar unos 10-30 minutos, y se vuelven a echar en el aceite una segunda vez, todas juntas, hasta que tomen un color dorado intenso, pero sin que se quemen, para lo cual se remueve continuamente. Esta segunda etapa es importante para que resulten crujientes y se terminen de hacer bien. Se retiran del aceite y se vierten en el cuenco con el almíbar. Se impregnan bien durante unos segundos y con un pequeño colador o un cucharón con agujeros se retiran las bolas del almíbar. Se pueden decorar con pistacho machado finamente.





Awwamat

TORTITAS (KATAYEF)

Ingredientes (para aprox. 20 tortitas)

- 3 vasos de agua tibia
- ½ vaso de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de bicarbonato de sodio
- 2 vasos de harina
- 1 vaso de sémola fina (semolina)
- ½ cucharadita de levadura

Preparación:

Se mezclan en un bol la harina, la levadura y la sémola fina. Se añade el agua, la leche y el azúcar y se mezcla todo de nuevo.

Se deja reposar la masa durante una hora. Es una masa líquida consistente, pero no es muy espesa.

Se calienta una sartén o una plancha para asar a fuego medio, sin aceite. Se vierte uno o dos cucharones de masa sobre la sartén caliente. Para que la forma de las tortitas sea redonda, verter la masa siempre en el centro de la tortita, luego se irá ensanchando. Se observa que aparecen unos huecos o burbujas en la masa. Cuando esté dorada por la parte inferior se retira de la sartén y se repite la operación con el resto de la masa. Normalmente, sólo se dora una cara de las tortitas. Pero, si no se van a freír después, se puede también dorar la otra cara. Se repite la operación con el resto de la masa.



Normalmente estas tortitas se utilizan para hacer rellenos dulces o salados.

Si el relleno no se va a hacer el mismo día, se cubren con un paño limpio para evitar que se sequen y se guardan en el frigorífico. También para evitar que se peguen entre sí, se colocan de par en par, con la cara tostada hacia el exterior.

Uno de los rellenos dulces más típicos es nata con pistachos, para ello, se dobla la tortita por la mitad, se cierra la parte inferior hasta la mitad pegando las esquinas, y se rellena con nata y se adorna con pistachos u otros frutos secos. Este mismo postre se puede hacer reemplazando la nata por dulce de leche.

En la próxima receta, se explica cómo preparar las tortitas con nueces o con otros frutos secos.

Por otro lado, los rellenos salados más comunes son la carne picada, el pollo y el queso.



KATAYEF O TORTITAS RELLENAS DE NUECES

Ingredientes para la masa

- *Ver la receta de tortitas Katayef*

Ingredientes para el relleno

- *Nueces (también se puede utilizar una mezcla de frutos secos: pistachos, almendras, nueces y avellanas, con pasas)*

Ingredientes para el almíbar

- *Ver la receta en la página 130*

Preparación:

Se prepara el almíbar como se ha explicado anteriormente, al principio de esta sección de postres.

Se preparan las tortitas como en la receta anterior de katayef.

Se rellenan las tortitas con las nueces trituradas. Se dobla por la mitad y se cierran las esquinas pegándolas bien entre sí presionado las esquinas con los dedos.

Se van colocando las tortitas en una bandeja de horno y se unta cada una de ellas muy ligeramente con un poco de aceite por las dos caras. Se introduce la bandeja en el horno precalentado a 180°C durante unos 10 minutos, luego se les da la vuelta y se continúa otros 10 minutos.

En lugar de hornear las tortitas, se pueden freír, pero consumen más aceite. En este caso, se calienta abundante aceite en una sartén y cuando esté caliente se fríen las tortitas hasta que estén doradas.

Inmediatamente después de freír o asar las tortitas se sumergen en el almíbar o se vierte lo justo sobre ellas, según el gusto.

Se sirven recientes.



Katayef de nueces

GALLETAS DE TÉ CRUJIENTES DE SÉSAMO AL ESTILO SIRIO (KAAK)

Ingredientes para la masa

- 400 gr de harina
- 160 gr de azúcar
- 80 gr de mantequilla
- 15 ml de aceite
- 110 ml de leche
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de anís en polvo (opcional)
- 1 cucharada de hinojo (opcional)

Ingredientes para el recubrimiento

- 160 gr de sésamo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua

Preparación:

En un cuenco, se mezclan la harina, la mantequilla, el aceite, la pizca de sal y la levadura. Se amasa durante unos 5-10 minutos para que se mezcle bien.

En otro recipiente se mezcla bien la leche con el azúcar. Se añade esta mezcla a la anterior y se amasa unos 10 minutos hasta obtener una masa homogénea. Se añade el anís y el hinojo (opcional) y se mezcla bien.

Se deja reposar la masa tapada durante una hora.

Mientras tanto, se pone sésamo en una bandeja, y se añaden 2 cucharadas de azúcar y se mezcla bien. Se añade después 1 cucharada de agua y se vuelve a mezclar bien con los dedos.

Pasada una hora, ya se pueden preparar las galletas con la masa. Para ello, se coge un trozo de masa y se le da forma de cilindro alargado, del espesor que se desee. En este caso, menos grueso que un dedo. Se pueden preparar también en forma de palitos o de rosquillas o como panecillos.

Se moja cada galleta en el sésamo por una de sus caras. Se van colocando, a continuación, en una bandeja de horno untada ligeramente con aceite o mantequilla, o sobre papel de horno, con la cara cubierta de

sésamo hacia arriba. Conviene dejar un poco de espacio entre las galletas porque aumentará su volumen al hornearlas.

Se introduce la bandeja en el horno precalentado a 200°C hasta que estén doradas por abajo, aproximadamente unos 5-10 minutos. Luego, se reduce la temperatura del horno a 160°C y se deja encendido sólo en la parte superior, y se sigue horneando otros 5 minutos más. Se apaga el horno o se deja a temperatura moderada y se pueden dejar aún unos 10-20 minutos en el horno para que terminen de hacerse bien.

Se sacan del horno y hay que esperar unas horas para que adquieran su textura crujiente. Estas galletas pueden guardarse durante varias semanas.



PASTAS DE SÉSAMO (BARAZEK)

Ingredientes

- 3 ¼ vasos de harina (500 gr)
- 1 1/4 vasos de aceite o mantequilla (250 gr), según los gustos
- 1 pizca de sal
- 1 vaso azúcar (200 gr)
- 1/2 vaso de agua (100 ml)
- 2 vasos de sésamo tostado
- 4 cucharadas grandes de almíbar (1 vaso de agua+1/2 vaso de azúcar)

Preparación:

Se mezclan en un cuenco la mantequilla, la harina y una pizca de sal. Se amasa durante unos minutos. Se cubre con un paño limpio y seco y se deja reposar 1 hora en el frigorífico.

Se prepara el almíbar calentando en un cazo 1 vaso de agua con 1/2 vaso de azúcar, hasta que hierva y se deja unos minutos más.

En otro cuenco se mezclan 200 gr de azúcar con 100 ml agua y dos cucharadas del almíbar que se ha preparado.

Se saca la masa de harina del frigorífico una vez enfriada. Se amasa de nuevo y se añade la mezcla de azúcar, agua y almíbar. Se mezcla muy bien. Queda una masa pegajosa. Se vuelve a enfriar en el frigorífico unos 30-60 minutos para que luego sea más fácil de trabajar.

Mientras tanto, se pone el sésamo en una bandeja, se añaden 2 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas de almíbar y se mezcla todo muy bien con los dedos durante unos minutos. El azúcar aporta brillo al sésamo cuando se hornea. El almíbar ayuda a que agarre bien. Al mezclar se desprende un olor peculiar del sésamo. Finalmente, se añade 1 cucharada de agua para que esté más suelto.

En otra bandeja se ponen los pistachos triturados.

Las pastas se forman cogiendo una pequeña cantidad de la masa de harina, y haciendo pequeñas bolitas. Cada bolita se pone un segundo sobre los pistachos, que quedan pegados, y después, por la otra cara, se aplasta la bolita sobre la bandeja de sésamo para aplanarla y que se adhiera el sésamo. Si se pegan a las manos, untar las manos con harina. Se coloca en una bandeja de horno y se repite la operación con el resto de la masa. No es necesario dejar espacio entre las galletas en la bandeja.

Se hornea a 180°C, en el horno precalentado, durante unos 10 minutos. Se sirven frías.



Barazek (pastas de sésamo)

TARTA DE QUESO CON PASTA FILO (KELLAJ DE QUESO)

Ingredientes:

- *pasta filo (10 láminas)*
- *150 gr de mantequilla*
- *500 gr ricotta + 200 gr mozzarella*
- *pistachos (sin sal) para decorar (opcional)*

Ingredientes para el almíbar:

- *2 vasos de azúcar*
- *Zumo de 1/2 limón*
- *1 de vaso de agua*
- *1-2 cucharaditas de agua de azahar (opcional)*

Preparación:

Se prepara el almíbar, preferentemente el día anterior, según se indica en la receta de la página 130..

Se derrite la mantequilla en un cazo.

Se mezcla bien el queso mozzarella y la ricotta. Se reserva.

Se unta una bandeja de horno con la mantequilla. Se coloca una hoja de pasta filo de forma que sobrepase los bordes de la bandeja y se unta con la mantequilla derretida. Se coloca encima otra capa que también sobrepase los bordes de la bandeja y se unta con mantequilla. Se hace lo mismo con un total de 5 capas.

A continuación se añade la mezcla de quesos y se extiende. Se pone encima una capa filo y se unta con mantequilla, y se van colocando las otras capas untándolas cada vez con mantequilla. Al final, se cierran los bordes de las capas hacia dentro y hacia abajo. Se unta la última capa con mantequilla.

Antes de meter la bandeja en el horno se hacen unos cortes decorativos no profundos con ayuda de un cuchillo. El corte no debe llegar hasta el fondo de la bandeja, de lo contrario el queso fundido se saldría del pastel.

Se introduce la bandeja en el horno precalentado a 180°C durante unos 30 minutos aproximadamente o hasta que esté dorado.

Cuando se saca del horno se añade el almíbar frío extendiéndolo por todo el pastel, en suficiente cantidad para que lo empape bien. Se decora con pistachos troceados o triturados. Se sirve cuando está templado.



Kellaj de queso (pastel de queso con pasta filo)

ANEXO: LOS INGREDIENTES



Este anexo es una breve descripción de algunos ingredientes empleados en las recetas y un resumen de sus principales propiedades según diversas referencias consultadas.

AGUA DE AZAHAR Y AGUA DE ROSAS

El agua de azahar y el agua de rosas son unos líquidos muy aromáticos que se obtienen a partir del proceso de destilación de los pétalos de las flores del naranjo y de los pétalos de rosa, respectivamente. Para obtener 4,5 litros de agua perfumada hace falta unos tres kilos de pétalos de rosa o de flor de azahar. La palabra azahar de origen árabe significa flor. Son ingredientes empleados muy ampliamente en la repostería oriental y en algunas bebidas y ensaladas de fruta.

Estos productos no son fáciles de encontrar en los comercios habituales donde, sin embargo, se pueden encontrar productos con el mismo nombre pero que no contienen ningún extracto de esencia de la flor de azahar o de rosa, si no que se trata de agua con aditivos químicos sintéticos que actúan como sustancias aromatizantes. Por eso, conviene adquirirlos en establecimientos especializados en repostería o de productos orientales.

Debido a sus propiedades terapéuticas también se venden en farmacias. Aún recuerdo las dificultades que tuve hace años para adquirir el agua de azahar en alguna farmacia porque sólo se vendía con prescripción médica.

Dado que son productos muy concentrados, se emplean en muy pequeñas cantidades, por ejemplo, se utilizan aproximadamente 2-3 gramos de producto por litro o kilo de masa.

El agua de azahar es de color transparente y se debe conservar preferentemente en el frigorífico una vez abierto. Si cambia de color es el momento de deshacerse de él.

En cuanto a las propiedades terapéuticas del agua de azahar, se emplea como tranquilizante, ayuda contra la depresión, es indicado contra el insomnio, se utiliza contra los desmayos, favorece la digestión, mejora el apetito y se utiliza para los dolores menstruales.

El agua de rosas se considera afrodisíaco, se emplea como antidepresivo y estimula la circulación sanguínea.

BURGUL, SÉMOLA DE TRIGO Y CUSCÚS

El burgul, el cuscús y la sémola provienen todos del trigo, pero su elaboración es diferente, lo que hace que el sabor final sea diferente. El uso del bulgur está muy extendido en Oriente Medio, mientras que el cuscús está más extendido en el Norte de África.

El burgul es el grano del trigo sometido a una cocción larga, luego secado y después machacado o agrietado. Con este proceso se obtiene un alimento precocido, de fácil asimilación, con alto contenido en fibras y minerales. Hay varios de tipos de bulgur según el grosor, fino, medio o grueso.

La sémola es una harina que se obtiene de la molienda del trigo duro.

El cuscús se obtiene a partir de la sémola de la parte dura del trigo molida de tal forma que no se ha llegado a convertir en harina.

El burgul se utiliza a menudo como sustituto del arroz. Es un ingrediente de la típica ensalada de perejil conocida como tabbouleh. La sémola de trigo fina se utiliza, por ejemplo, en repostería como el maamoul. El bulgur y la sémola también se utilizan mezcladas para preparar un plato típico como es el kebbeh de trigo.

CARDAMOMO

Los granos del cardamomo tienen un aroma particular e intenso, y son ampliamente utilizados como aromatizantes en la gastronomía árabe y asiática. El cardamomo se utiliza de dos maneras diferentes, el grano entero o las semillas de su interior molidas, después de eliminar la vaina.

Se utiliza el grano entero en guisos, carnes, sopas, y también en postres y en el café. Se emplean las semillas molidas por ejemplo en panes y bizcochos. Por su intenso sabor, se emplea en pequeñas cantidades.

Entre sus propiedades destaca que se trata de una especia digestiva, un antiséptico natural, es expectorante, estimulante del sistema nervioso, antiespasmódico y antiflatulento y tiene capacidad antioxidante. Debido a sus aceites esenciales actúa como protector del hígado. En infusión se usa para aliviar el dolor de cabeza y los trastornos estomacales.

CILANTRO, PEREJIL Y HIERBABUENA

El cilantro y el perejil son unas hierbas aromáticas de hojas muy parecidas, pero el cilantro es de sabor mucho más intenso, mientras que el perejil es de sabor más suave. Por este motivo, se emplea el perejil crudo y en ensaladas en la cocina árabe, mientras que las hojas de cilantro se emplean más bien para aromatizar los guisos. Aunque, el cilantro también se come crudo, sobre todo en la cocina asiática. Además, las semillas de cilantro seco se emplean como especia muy apreciada en la cocina oriental. Tanto

el cilantro como el perejil poseen gran valor nutricional, son ricos en antioxidantes y tienen propiedades terapéuticas.

El cilantro es rico en vitaminas A y C, y contiene calcio, hierro, manganeso y fibra dietética. Tiene propiedades antibacterianas y antimicrobianas, se considera calmante para los nervios, favorece la digestión y elimina gases y flatulencias, es diurético, y se considera que mejora el funcionamiento del hígado.

El perejil por su parte, contiene altos niveles de ácido fólico y vitamina A, C y E y es rico en calcio, hierro y potasio. Se emplea terapéuticamente para reducir inflamaciones, es diurético, se emplea para tratar la inapetencia y el cansancio y es útil para atender la dismenorrea. Ayuda a la digestión, a fortalecer los huesos y para tratar la hipertensión.

La hierbabuena es una hierba muy apreciada por su fresco e intenso sabor agradable y por su aroma. Se consume tanto fresca como seca. Las hojas frescas se toman en infusiones, en postres, con la fruta, en ensaladas y cremas. Las hojas secas se utilizan para aromatizar algunas carnes asadas y algunos guisos, y también en algunas ensaladas.

La hierbabuena es beneficiosa para el sistema digestivo, ayudando a combatir los problemas digestivos, especialmente, para los casos de indigestión, flatulencias y dolores o cólicos estomacales. También es eficaz contra el mal aliento. Actúa como relajante para los nervios. Se emplea como antiséptico y analgésico. Es efectiva para reducir los dolores musculares, dolores de cabeza, o en el tratamiento de los dolores menstruales. También es importante en los tratamientos de las vías respiratorias, ya que contiene algunos componentes que son expectorantes.

CONCENTRADO DE TOMATE O PASTA DE TOMATE

El concentrado de tomate o pasta de tomate es un ingrediente que se emplea en los guisos, rellenos y pizzas, principalmente, que aporta color, un sabor más intenso al tomate y actúa como espesante.

Se elabora cociendo primero la pulpa del tomate triturado y luego concentrándolo mediante la evaporación del agua, bien dejándolo al Sol en amplias bandejas o bien calentándolo hasta que se reduzca su volumen. Su elaboración es sencilla, pero lleva mucho tiempo.

Se emplea en pequeñas cantidades debido a que está muy concentrado. Se vende en los comercios especializados en tarros pequeños.

HARISSA (PREPARADO DE GUINDILLA)

Harissa es el nombre con el que se conoce un preparado o pasta a base de pimiento rojo picante (guindilla), cilantro, ajo y comino. Se puede adquirir en los comercios orientales.

La guindilla es un alimento que se debe tomar con moderación porque produce ardor en la boca y en exceso puede producir irritación de las mucosas intestinales.

La guindilla es además considerada un alimento afrodisíaco.

En cuanto a sus propiedades nutricionales y terapéuticas, es rica en vitaminas A, E y C, y en hierro, tiene propiedades antioxidantes, es buena contra la depresión, la prevención de enfermedades cardiovasculares, y para combatir la arteriosclerosis y tiene una acción antiputrefacción en el intestino.

MAHLAB

Es una especia aromática procedente de la semilla seca del fruto de un tipo de cerezo cuyo cultivo se encuentra extendido en la región mediterránea, y se utiliza como especia en recetas horneadas de repostería, por ejemplo en galletas como el maamoul.

Se emplea en cantidades muy pequeñas

MELAZA DE GRANADA

La melaza de granada es un alimento que se emplea como ingrediente en la preparación de platos salados y dulces. Se elabora a partir del zumo de granada, cocido y concentrado, que suele llevar también limón y algo de azúcar. Es de fácil preparación, por lo que a menudo se prepara en las casas, pero se encuentra fácilmente en cualquier comercio de productos orientales. Tiene un sabor entre agrio y dulce a la vez, por lo que se puede emplear como sustituto del limón en ensaladas, y se usa ampliamente en los platos de rellenos. También se toma como zumo.

Los mayores productores de granada están en Oriente Medio, en Egipto es una fruta muy popular. La granada es una fruta muy nutritiva y tiene efectos terapéuticos. Contiene ácido fólico, vitamina C, potasio, fibras y un alto contenido en polifenoles y un alto poder antioxidante, tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas, es buena para el intestino y el estómago, ayuda a combatir las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades neurodegenerativas, es eficaz para reducir la presión arterial y mejorar el flujo sanguíneo, es conocido porque mejora la memoria y se considera un estimulante sexual.

La granada es una fruta de bajo contenido energético y la mejor época para su consumo es entre septiembre y noviembre.

SIETE ESPECIAS

Las especias son muy utilizadas en la cocina árabe, a menudo se emplean mezclas ya preparadas en función del uso que van a tener, por ejemplo para pescados, o asados de carne, etc. Una mezcla muy popular en los países árabes es la conocida como “siete especias”. Su composición consiste

principalmente en una mezcla de pimienta negra, clavo, cardamomo, canela, jengibre, nuez moscada y pimienta de Jamaica. Las proporciones pueden variar. Se puede adquirir ya preparada en los comercios especializados, aunque se puede preparar en casa.

Para su elaboración, se tuestan las semillas de las especias por separado para potenciar su sabor y eliminar cualquier humedad y luego se trituran todas juntas.

En este libro, se indican qué especias se suelen utilizar en cada receta de forma extendida y que le aporta un sabor característico a cada plato, y se señalan como opcionales otras especias que se pueden añadir en función de los gustos, sin olvidar que siempre se deben utilizar cantidades relativamente pequeñas, porque se trata de realzar el sabor de los platos, pero no de que dominen con su sabor.

TAHINA (PASTA DE SÉSAMO)

La tahina es una pasta a base de semillas de sésamo tostadas y molidas. La palabra árabe se puede transcribir de diferentes maneras: tahina, tahineh o tahin. Se utiliza en multitud de platos, como el conocido hummus (crema de garbanzos) o en guisos, y también en repostería, como el dulce denominado halawa.

Se puede adquirir en tiendas de alimentación árabes y en herbolarios. Cada vez que se vaya a utilizar hay que mezclar bien con ayuda de una cuchara, porque se separan las fases del aceite y la crema.

El sésamo se puede consumir en semillas, en aceite o en pasta (tahina). En todos los casos su aporte de vitaminas, minerales y ácidos grasos aporta beneficios importantes para la salud.

El sésamo contiene fósforo, vitamina E y lecitina, sustancias beneficiosas para el cerebro y la salud cerebral y mejora la memoria. También contiene calcio que ayuda a mejorar la rigidez de las articulaciones. Contiene magnesio, que ayuda a combatir el cansancio y combatir las depresiones. Posee un antioxidante natural y tiene propiedades beneficiosas para la salud cardiovascular. Por su contenido en fibras y proteínas de fácil absorción favorece la digestión de las grasas. Contiene vitaminas del complejo B, por lo que ayuda a la regeneración celular de los tejidos.

ZUMAQUE

El zumaque es una especia que proviene de una especie de bayas deshidratadas y es originaria de Oriente Medio. Tiene un color rojizo intenso y un sabor agrio, que a veces hace las funciones del limón aportando su sabor cítrico en ensaladas como el fattush, o como condimento en carnes y pescados asados y algunos platos de arroz, y constituye uno de los ingredientes del zaatar.

Se vende molido en polvo y se debe consumir en muy pequeñas cantidades porque en exceso puede resultar tóxico. El fruto verde de esta planta no es apto para el consumo.

Entre sus principales propiedades destaca su uso como astringente y antifúngico, facilita la digestión y tiene propiedades diuréticas.

Título de la obra: Recetas familiares de cocina árabe

Texto y fotografía: Nahla Soufi Gómez

© Nahla Soufi Gómez

Nº solicitud en el Registro de la Propiedad Intelectual: M-004275/2018 (25/06/2018)

Nahla Soufi Gómez ostenta el derecho moral a ser considerada autora de esta obra

ISBN: 978-0-244-09619-9

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de su titular, salvo excepción prevista por la ley.