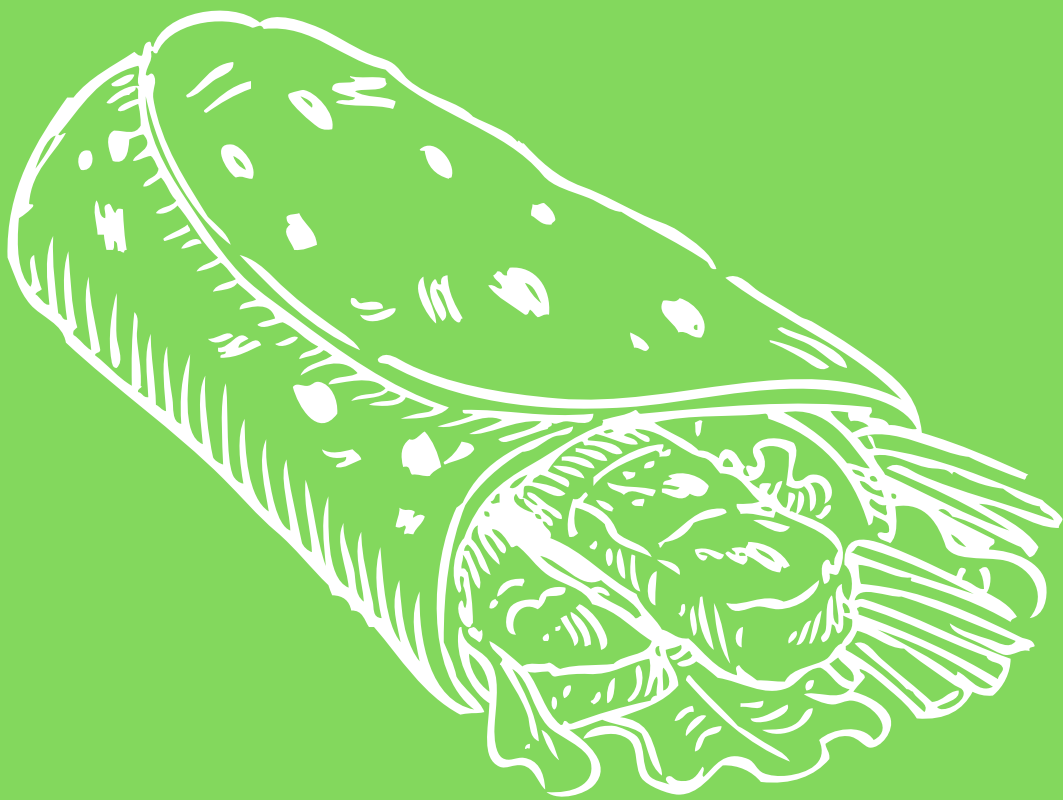


Guía Digital de Recetas

COMIDA ARABE

IG: @MUNDO_GASTRONOMIAA



ÍNDICE

SALADOS

- Shawarma
- Falafel
- Kebab
- Fatayer
- Sambousek
- Fattoush
- Manakeesh
- Sfiha
- Arayes
- Malfuf mahshi
- Kafta

DIPS:

- Tahini
- Hummus
- Mezze
- Labneh
- Muhammara
- Tzatziki

- Toum
- Tarator
- Zhug
- Dukkah

DULCES:

- Baklava
- Kunafa
- Masa filo
- Atayef
- Mahalabia
- Znoud El Sit (brazos de la señora)
- Crema dulce (ashta)
- Qamar al-Din (Luna de la religión)
- Lokma
- Nammoura
- Agua de Azahar casera



Shawarma

Es un plato popular de Oriente Medio que consiste en carne asada, generalmente cordero, res o pollo, que se corta en finas rebanadas y se sirve en un pan de pita con verduras y salsas.



Ingredientes:

- 1 kilo de pechugas de pollo, sin piel y sin hueso
- 1 taza de yogur natural
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Pan de pita
- Verduras, como tomate, pepino y cebolla, para servir
- Salsas, como tahini, hummus o salsa de yogur, para servir

Instrucciones:

Marina el pollo: En un tazón grande, mezcla el yogur, la cebolla, el ajo, el comino, el pimentón dulce, el pimentón picante, el orégano, la sal y la pimienta. Agrega el pollo y revuelve para cubrirlo bien. Cubre el tazón y refrigera durante al menos 24 horas, o hasta 2 días.

Asa el pollo: Precalienta el horno a 200 grados centígrados. Coloca el pollo en una bandeja para hornear y ásallo durante 30-40 minutos, o hasta que esté cocido a través.

Corta el pollo: Corta el pollo en tiras finas.

Arma el shawarma: Coloca un pan de pita en una superficie plana. Coloca algunas tiras de pollo sobre el pan, junto con las verduras y las salsas que desees. Enrolla el pan y disfruta.

Consejos:

- Usa carne de buena calidad. El cordero, la res o el pollo son las carnes más populares para hacer shawarma.
- Marina la carne durante al menos 24 horas para que absorba los sabores de las especias.
- Asa la carne lentamente para que se cocine uniformemente y quede jugosa.
- Corta la carne en finas rebanadas para que sea fácil de comer.
- Acompaña el shawarma con tus verduras y salsas favoritas.
- Si no tienes un asador vertical, puedes asar en una sartén o en una plancha.
- Para un sabor más intenso, puedes agregar otras especias a la marinada, como canela, cardamomo o nuez moscada.
- Puedes servir el shawarma con arroz o papas fritas.



Falafel

Es una croqueta de garbanzos y especias, típica de la cocina árabe. Es un plato vegetariano o vegano, rico en proteínas y fibra.



Ingredientes:

- 300 gramos de garbanzos secos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Pan rallado, para rebozar
- Aceite de oliva, para freír

Instrucciones:

Remoja los garbanzos durante al menos 8 horas, o toda la noche.

Escurre los garbanzos y mézclalos en un procesador de alimentos con la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Procesa hasta obtener una masa homogénea.

Forma bolitas de masa del tamaño de una nuez.

Pasa las bolitas de masa por pan rallado.

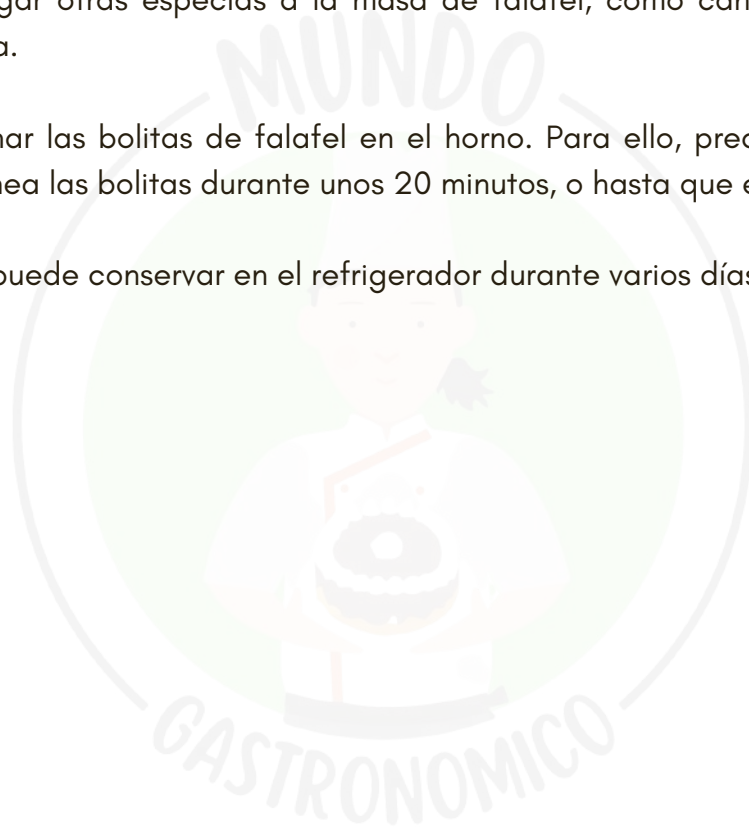
Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.

Fríe las bolitas de falafel durante unos minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

Sirve el falafel caliente, acompañado de hummus, tahini, salsa de yogur o verduras frescas.

Consejos:

- Si no tienes garbanzos secos, puedes usar garbanzos cocidos enlatados. En este caso, es importante escurrirlos bien antes de utilizarlos.
- Puedes agregar otras especias a la masa de falafel, como canela, cardamomo o nuez moscada.
- Puedes cocinar las bolitas de falafel en el horno. Para ello, precalienta el horno a 200 °C y hornea las bolitas durante unos 20 minutos, o hasta que estén doradas.
- El falafel se puede conservar en el refrigerador durante varios días.



Kebab

Es un término general que se utiliza para referirse a una variedad de platos de carne asada, originarios de Oriente Medio. La palabra "kebab" proviene del persa "kabāb", que significa "asado".



Existen muchos tipos diferentes de kebab, pero los más comunes son:

- Shish kebab: Este tipo de kebab consiste en trozos de carne, generalmente cordero, res o pollo, que se asan en brochetas.
- Doner kebab: Este tipo de kebab consiste en carne de cordero, res o pollo, que se asa lentamente en un asador vertical. A medida que la carne se cocina, se va cortando en finas rebanadas y se sirve en un pan de pita con verduras y salsas.
- Köfte kebab: Este tipo de kebab consiste en albóndigas de carne, generalmente cordero, res o pollo, que se asan en una sartén.
- Lahmacun kebab: Este tipo de kebab consiste en una masa de pan delgada, cubierta con carne picada asada, verduras y especias.

Ingredientes:

- 500 gramos de carne de cordero, molida
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Aceite de oliva, para cocinar



Instrucciones:

En un tazón grande, mezcla la carne de cordero, la cebolla, el ajo, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes se combinen.

Forma bolas de carne del tamaño de una pelota de golf.

Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio.

Fríe las bolas de carne durante unos minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

Sirve el kebab caliente, acompañado de pan de pita, verduras frescas y salsas, como hummus, tahini o salsa de yogur.

Consejos:

- Para un sabor más intenso, puedes agregar otras especias a la mezcla de carne, como canela, cardamomo o nuez moscada.
- Puedes asar las bolas de carne en el horno. Para ello, precalienta el horno a 200 grados centígrados y hornea las bolas durante unos 20 minutos, o hasta que estén doradas.
- El kebab se puede conservar en el refrigerador durante varios días.

Opciones:

- Puedes usar carne de res, pollo o cerdo en lugar de carne de cordero.
- Puedes agregar otras verduras a la mezcla de carne, como pimientos, zanahorias o champiñones.
- Puedes servir el kebab en un plato con arroz o papas fritas.



Fatayer

Es un tipo de empanada de origen árabe, que se rellena con carne picada, queso o verduras.



Ingredientes:

Para la masa:

- 500 g de harina de trigo todo uso
- 1 cucharadita de levadura seca de panadería
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia

Para el relleno:

- 500 g de carne picada

- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de aceite de oliva

Instrucciones:

Prepara la masa

- En un tazón grande, mezcla la harina, la levadura y la sal.
- Agrega el agua tibia poco a poco, mientras vas mezclando.
- Amasa la masa durante unos 10 minutos, o hasta que esté suave y elástica.
- Coloca la masa en un bol engrasado, cúbrelo con un paño limpio y deja que fermente durante 1 hora, o hasta que haya doblado su volumen.

Para el relleno:

- En un sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- Agrega la cebolla y cocina hasta que esté blanda, unos 5 minutos.
- Agrega el ajo y cocina durante 1 minuto más.
- Agrega la carne picada, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta.
- Cocina la carne, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté cocida, unos 10 minutos.

Arma las fatayer:

- Divide la masa en 24 partes iguales.
- Estira cada parte de masa hasta formar un círculo de unos 15 cm de diámetro.
- Coloca una cucharada de relleno en el centro de cada círculo de masa.
- Dobla el círculo por la mitad, formando un semicírculo.
- Presiona los bordes para sellar la empanada.

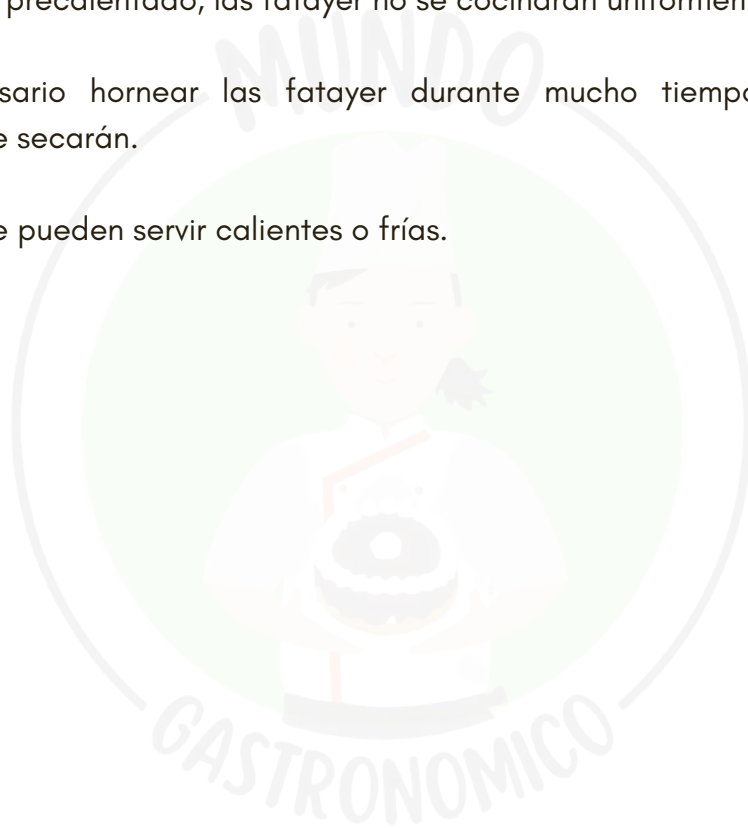
Cocina las fatayer:

- Precalienta el horno a 200 °C.
- Coloca las fatayer en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.
- Hornea las fatayer durante unos 20 minutos, o hasta que estén doradas.



Consejos:

- Puedes usar cualquier tipo de carne picada que desees para el relleno.
- Puedes agregar otras verduras al relleno, como pimientos, zanahorias o champiñones.
- Puedes agregar otros ingredientes a la masa, como hierbas frescas o semillas.
- Las fatayer se pueden conservar en el refrigerador durante varios días.
- Es importante que el horno esté precalentado antes de hornear las fatayer. Si el horno no está precalentado, las fatayer no se cocinarán uniformemente.
- No es necesario hornear las fatayer durante mucho tiempo. Si las horneas demasiado, se secarán.
- Las fatayer se pueden servir calientes o frías.



Sambousek

Son una empanada frita o al horno típica de la cocina de Oriente Medio y el norte de África. Suelen tener forma de triángulo, semicírculo o cuadrado, y se rellenan con carne picada, queso, verduras o especias.



Ingredientes:

Para la masa:

- 500 g de harina de trigo todo uso
- 1 cucharadita de levadura seca de panadería
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Para el relleno:

- 300 g de queso feta, desmenuzado

Para freír:

- Aceite de oliva

Instrucciones:

Prepara la masa

- En un tazón grande, mezcla la harina, la levadura y la sal.
- Agrega el agua tibia poco a poco, mientras vas mezclando.
- Amasa la masa durante unos 10 minutos, o hasta que esté suave y elástica.
- Coloca la masa en un bol engrasado, cúbrelo con un paño limpio y deja que fermente durante 1 hora, o hasta que haya doblado su volumen.

Para el relleno:

- En un tazón grande, combina el queso feta, la cebolla, el perejil, el comino y la pimienta.
- Mezcla bien hasta que todos los ingredientes se combinen.

Arma las sambousek:

- Divide la masa en 24 partes iguales.
- Estira cada parte de masa hasta formar un círculo de unos 15 cm de diámetro.
- Coloca una cucharada de relleno en el centro de cada círculo de masa.
- Dobla el círculo por la mitad, formando un semicírculo.
- Presiona los bordes para sellar la empanada.

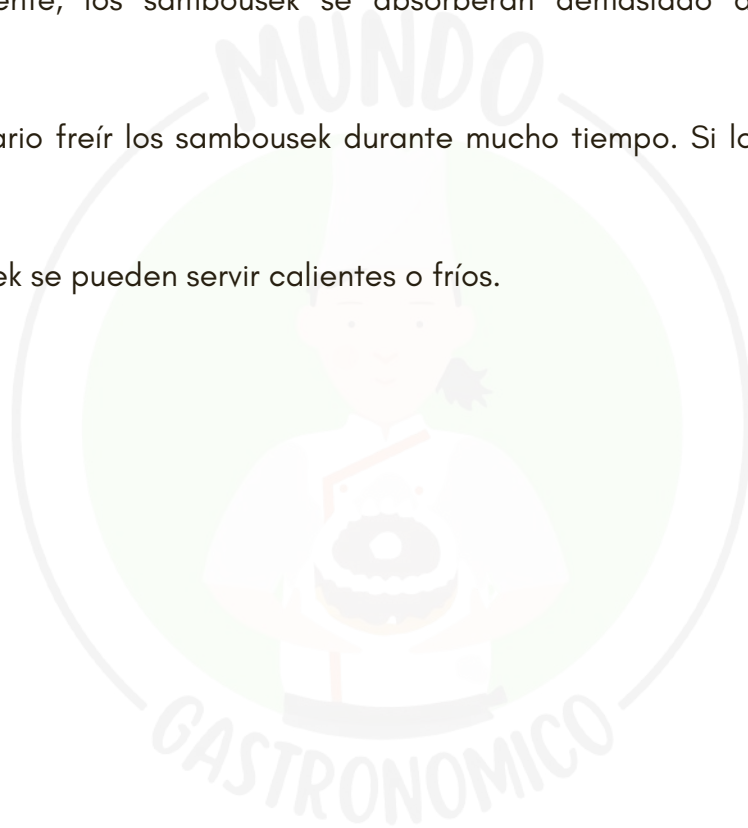
Fríe los sambousek:

- Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
- Coloca los sambousek en el aceite caliente y cocina durante unos minutos por cada lado, o hasta que estén dorados.
- Sirve los sambousek calientes, acompañados de una salsa de yogur o de una ensalada.



Consejos:

- Puedes usar cualquier tipo de queso que desees para el relleno.
- Puedes agregar otras verduras al relleno, como pimientos, zanahorias o champiñones.
- Puedes agregar otros ingredientes a la masa, como hierbas frescas o semillas.
- Los sambousek se pueden conservar en el refrigerador durante varios días.
- Es importante que el aceite esté caliente antes de freír los sambousek. Si el aceite no está caliente, los sambousek se absorberán demasiado aceite y quedarán grasosos.
- No es necesario freír los sambousek durante mucho tiempo. Si los frías demasiado, se secarán.
- Los sambousek se pueden servir calientes o fríos.



Fattoush

Es una ensalada fresca y crujiente, con un sabor agridulce de la vinagreta de limón y aceite de oliva.

La palabra fattoush se deriva de la palabra árabe "fatteh" que significa "desmenuzar". Esto se refiere a la forma en que se prepara la ensalada, con los ingredientes desmenuzados y mezclados.



Ingredientes:

- 1 lechuga romana, lavada y cortada en trozos grandes
- 2 tomates, pelados y picados
- 1 pepino, pelado y picado
- 1 cebolla roja, picada
- 1/2 pimiento rojo, picado
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 1/4 taza de menta fresca, picada
- 1/4 taza de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de pan de pita, cortado en dados y frito
- 1/4 taza de sumac (opcional)

Instrucciones:

- En un bol grande, combina la lechuga, los tomates, el pepino, la cebolla, el pimiento rojo, el perejil y la menta.
- En un bol pequeño, mezcla el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

- Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla bien.
- Añade el pan de pita frito y el sumac (opcional).
- Sirve el fattoush inmediatamente.

Consejos:

- Puedes añadir otras verduras a la ensalada, como pimientos, zanahorias o calabacín.
- Puedes añadir otras hierbas frescas a la ensalada, como cilantro o albahaca.
- Puedes sustituir el aceite de oliva por otro aceite vegetal.
- Puedes sustituir el sumac por pimentón dulce o cayena.
- Es importante que la lechuga esté fresca y crujiente.
- Los tomates, el pepino y la cebolla deben estar picados en trozos pequeños.
- El pan de pita debe estar frito hasta que esté crujiente.

El sumac es una especia típica de la cocina árabe, con un sabor ligeramente ácido y amargo.



Manakeesh

Es un tipo de pan plano de origen árabe, que se rellena con za'atar, queso o carne picada. El za'atar es una mezcla de especias y hierbas aromáticas de origen árabe. Se puede comprar ya hecho o se puede hacer en casa. Para hacer za'atar en casa, simplemente mezcla tomillo, orégano, semillas de sésamo tostadas y sal en un recipiente.



Ingredientes:

Para la masa:

- 500 g de harina de trigo todo uso
- 1 cucharadita de levadura seca de panadería
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia

Para el relleno:

- 3 cucharadas de za'atar
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Para hornear:

- Aceite de oliva

Instrucciones:

Prepara la masa:

- En un tazón grande, mezcla la harina, la levadura y la sal.
- Agrega el agua tibia poco a poco, mientras vas mezclando.
- Amasa la masa durante unos 10 minutos, o hasta que esté suave y elástica.

- Coloca la masa en un bol engrasado, cúbreala con un paño limpio y deja que fermente durante 1 hora, o hasta que haya doblado su volumen.

Para el relleno:

- En un tazón pequeño, combina el za'atar y el aceite de oliva.

Hornea los manakeesh:

- Precalienta el horno a 200 grados centígrados.
- Divide la masa en 12 partes iguales.
- Estira cada parte de masa hasta formar un círculo de unos 15 cm de diámetro.
- Coloca una cucharada de relleno en el centro de cada círculo de masa.
- Dobla el círculo por la mitad, formando un semicírculo.
- Presiona los bordes para sellar el manakeesh.
- Pinta los manakeesh con aceite de oliva.
- Hornea los manakeesh durante unos 15 minutos, o hasta que estén dorados.
- Sirve los manakeesh calientes, acompañados de una salsa de yogur o de una ensalada.

Consejos:

- Puedes sustituir el za'atar por otras hierbas aromáticas, como orégano, tomillo o albahaca.
- Puedes añadir otros ingredientes al relleno, como queso, cebolla, tomate o pimientos.
- Puedes cocinar los manakeesh en una sartén con un poco de aceite.
- Es importante que el horno esté caliente antes de hornear los manakeesh.
- No es necesario hornear los manakeesh durante mucho tiempo. Si los horneas demasiado, se secarán.



Sfiha

Es un tipo de pizza que se originó en el Líbano. Es similar a la pizza italiana, pero se hace con una masa más gruesa y un relleno de carne picada especiada.



Ingredientes:

Para la masa:

- 500 g de harina de trigo todo uso
- 1 cucharadita de levadura seca de panadería
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida

Para el relleno:

- 500 g de carne picada de res
- 1 cebolla, picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Aceite de oliva

Instrucciones:

Prepara la masa:

- En un tazón grande, mezcla la harina, la levadura y la sal.
- Agrega el agua tibia poco a poco, mientras vas mezclando.
- Amasa la masa durante unos 10 minutos, o hasta que esté suave y elástica.

- Coloca la masa en un bol engrasado, cúbrela con un paño limpio y deja que fermente durante 1 hora, o hasta que haya doblado su volumen.

Para el relleno:

- En un tazón grande, combina la carne picada, la cebolla, el ajo, el comino, el pimentón, la canela, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
- Mezcla bien todos los ingredientes.

Hornea las Sfihas:

- Precalienta el horno a 200 grados centígrados.
- Divide la masa en 12 partes iguales.
- Estira cada parte de masa hasta formar un círculo de unos 15 cm de diámetro.
- Coloca una cucharada de relleno en el centro de cada círculo de masa.
- Dobla los bordes de la masa hacia el centro, formando un semicírculo.
- Presiona los bordes para sellar la sfiha.
- Pinta las sfihas con aceite de oliva.
- Hornea las sfihas durante unos 15 minutos, o hasta que estén doradas.
- Sirve las sfihas calientes, acompañadas de una salsa de yogur o de una ensalada.

Consejos:

- Puedes añadir otros ingredientes al relleno, como queso, cebolla, tomate o pimientos.
- Puedes hornear las sfihas en una sartén con un poco de aceite.



Arayes

Es un plato tradicional de la cocina levantina, que consiste en pan árabe, que es plano y redondo, relleno de diversos ingredientes como carne o queso, y tostado por ambos lados. De esta manera que queda el exterior crujiente y el interior jugoso.



Ingredientes:

Para la masa:

- 500 g de harina de trigo todo uso
- 1 cucharadita de levadura seca de panadería
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Para el relleno:

- 500 g de carne picada de res
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido

Para el relleno de queso:

- 500 g de queso feta, desmenuzado
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

Prepara la masa:

- En un tazón grande, mezcla la harina, la levadura y la sal.
- Agrega el agua tibia poco a poco, mientras vas mezclando.
- Amasa la masa durante unos 10 minutos, o hasta que esté suave y elástica.
- Coloca la masa en un bol engrasado, cúbrelo con un paño limpio y deja que fermente durante 1 hora, o hasta que haya doblado su volumen.

Para el relleno de carne:

- En un tazón grande, combina la carne picada, la cebolla, el ajo, el comino, el pimentón, la canela, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
- Mezcla bien todos los ingredientes.

Prepara el relleno de queso:

- En un tazón grande, combina el queso feta, el perejil, la sal y la pimienta.
- Mezcla bien todos los ingredientes.

Rellena y tuesta los arayes:

- Precalienta el horno a 200 grados centígrados.
- Divide la masa en 12 partes iguales.
- Estira cada parte de masa hasta formar un círculo de unos 15 cm de diámetro.
- Coloca una cucharada de relleno de carne o queso en el centro de cada círculo de masa.
- Dobla los bordes de la masa hacia el centro, formando un semicírculo.
- Presiona los bordes para sellar el araye.
- Pinta los arayes con aceite de oliva.
- Hornea los arayes durante unos 15 minutos, o hasta que estén dorados.
- Sirve los arayes calientes, acompañados de una salsa de yogur o de una ensalada.

Consejos:

- ·Puedes sustituir el comino por otras especias, como orégano, tomillo o albahaca.
- ·Puedes añadir otros ingredientes al relleno, como verduras, como cebolla, tomate o pimientos.
- ·Puedes cocinar los arayes en una sartén con un poco de aceite.
- ·Es importante que el horno esté caliente antes de hornear los arayes. Si el horno no está caliente, los arayes se absorberán demasiado aceite y quedarán grasosos.
- No es necesario hornear los arayes durante mucho tiempo. Si los horneas demasiado, se secarán.



Malfuf mahshi

(Tabaquitos de repollo)

Son enrollados de repollo con carne y arroz y demás ingredientes tradicionales. Esta receta de la cocina egipcia es muy popular.



Ingredientes:

- 1 repollo mediano
- 2 tazas de arroz blanco
- 250 g de carne molida de res
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de agua

Instrucciones:

Prepara el relleno:

- En un tazón grande, combina el arroz, la carne molida, la cebolla, el ajo, el comino, el pimentón, la canela, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
- Mezcla bien todos los ingredientes.

Deshoja el repollo:

- Coloca el repollo en una olla grande con agua hirviendo.
- Deja que el repollo hierva durante unos minutos, o hasta que las hojas se puedan separar fácilmente.
- Retira el repollo del agua y escúrrelo.

Rellena las hojas de repollo:

- Coloca una hoja de repollo sobre una superficie plana.
- Coloca una cucharada de relleno en el centro de la hoja de repollo.
- Enrolla la hoja de repollo, formando un cigarro.

Cocina los tabaquitos:

- Coloca los tabaquitos en una olla grande.
- Cubre los tabaquitos con agua.
- Agrega el aceite de oliva y el agua.
- Lleva a ebullición a fuego alto.
- Reduce el fuego a bajo y cocina los tabaquitos durante 30 minutos, o hasta que la carne esté cocida y el arroz esté blando.
- Sirve los tabaquitos calientes, acompañados de una salsa de yogur o de una ensalada.

Tips para preparar tabaquitos:

- Puedes sustituir el comino por otras especias, como orégano, tomillo o albahaca.
- Puedes añadir otros ingredientes al relleno, como verduras, como cebolla, tomate o pimientos.
- Puedes cocinar los tabaquitos al vapor en lugar de hervirlos.
- Si cocinas los tabaquitos al vapor, reduce el tiempo de cocción a 20 minutos.

Consejos:

- Para deshojar el repollo fácilmente, puedes cortar el tallo con un cuchillo afilado.
- Para rellenar las hojas de repollo, puedes usar una cuchara o un cuchillo pequeño.
- Para enrollar los tabaquitos, puedes ayudarte con una tabla de cortar.
- Si los tabaquitos se rompen durante la cocción, no te preocupes. Puedes seguir cocinando y luego unirlos con un palillo de dientes.



Kafta

Son albóndigas que se pueden cocinar a la parrilla, a la sartén o al horno. También se pueden servir con arroz, verduras o pan. Se suele hacer con carne de res, cordero, pollo o pescado, y se mezcla con especias, verduras y hierbas.



Ingredientes:

- 500 g de carne picada de res
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 huevo

Instrucciones:

Prepara el relleno:

- En un tazón grande, combina la carne picada, la cebolla, el ajo, el comino, el pimentón, la canela, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
- Mezcla bien todos los ingredientes.
- Forma las albóndigas:
- Toma una porción de la mezcla de carne y forma una bola con las manos.
- Continúa formando albóndigas hasta que hayas usado toda la mezcla.

Cocina las albóndigas:

- Calienta una sartén grande a fuego medio.
- Agrega un poco de aceite de oliva a la sartén.
- Coloca las albóndigas en la sartén y cocina hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente 10 minutos por lado.
- Sirve las albóndigas calientes, acompañadas de arroz, verduras o pan.



Tips para preparar kafta:

- Puedes añadir otros ingredientes al relleno, como verduras, como cebolla, tomate o pimientos.
- Puedes cocinar las albóndigas a la parrilla, a la sartén o al horno.
- Si cocinas las albóndigas a la parrilla, precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
- Si cocinas las albóndigas a la sartén, agrega un poco de aceite de oliva a la sartén para que no se peguen.
- Si cocinas las albóndigas al horno, precalienta el horno a 180 °C. Coloca las albóndigas en una bandeja para hornear y hornea durante 20-25 minutos, o hasta que estén cocidas.
- Para formar las albóndigas, puedes ayudarte con las manos mojadas.





Tahini o pasta de sésamo

Es una pasta hecha a partir de semillas de sésamo molidas que interviene como ingrediente en varios platos de Oriente Medio. Se suele utilizar para hacer hummus o baba ganoush, pero además de comprarla hecha, también puedes hacerla sin salir de casa.



Ingredientes:

- 4 cucharadas de sésamo o ajonjolí
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal (opcional)

Instrucciones:

- Si las semillas de sésamo no están tostadas, las lavamos un poco y luego escurrimos muy bien.
- En una sartén amplia distribuye el sésamo crudo (no debe estar previamente tostado) y ponlo a tostar a fuego medio-alto. Muévelo a menudo para que no se queme. Hay que tener cuidado debido a que el sésamo salta.
- Pasados unos pocos segundos veremos como huele y cambia a su color tostado. Después de esto dejamos las semillas enfriar.
- Posteriormente las pasamos al vaso de la batidora y empezamos a batir hasta conseguir una masa muy espesa que luego diluiremos con aceite.
- Una vez añadimos el aceite, crearemos nuestra pasta de sésamo o tahini lista.

Hummus

Es una crema muy antigua y común en países árabes y del Oriente Medio. Se trata en esencia de un puré espeso de garbanzos mezclado con el especial aroma y sabor de la pasta de sésamo llamada tahina o tahini. Se consume untándolo en pan de pita.



Ingredientes:

- 300 gr de garbanzos cocidos
- 1 ajo
- 3 cucharadas de agua o el caldo de cocción de los garbanzos
- ¼ de aceite de oliva virgen extra (60 ml)
- ½ limón en zumo o 30 ml
- 1 cucharada de tahini
- ½ cucharadita de sal marina sin refinar
- Una pizca de pimentón dulce o paprika

Instrucciones:

- Colocamos los garbanzos en el vaso de la licuadora con los siguientes ingredientes. El diente de ajo, el tahini, el zumo de medio limón colado, sal, el aceite de oliva virgen extra y un toque de pimentón dulce o paprika.
- Batimos con la máxima potencia hasta que nos quede una crema tipo puré pero un poco más denso y reservamos en la nevera. Frío está mucho mejor.
- Para presentarlo, colocamos la crema de garbanzos en un plato llano y grande, espolvoreamos con un poco de pimentón dulce o paprika y un chorrillo de aceite de oliva virgen extra.

Mezze

Es un término que se utiliza para referirse a una variedad de pequeños platos que se sirven como aperitivos o entrantes en la cocina mediterránea oriental y del sur de Asia. Los mezze suelen ser platos sencillos y fáciles de preparar, y pueden ser tanto fríos como calientes.



Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
- Pincha las berenjenas con un tenedor en varios lugares para evitar que exploten durante la cocción.
- Coloca las berenjenas en una bandeja de horno y hornea durante 30-40 minutos, o hasta que estén tiernas y la piel esté negra y carbonizada.
- Retira las berenjenas del horno y déjalas enfriar durante 10 minutos.
- Pela las berenjenas y colócalas en un procesador de alimentos o licuadora.
- Agrega el ajo, el tahini, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino, la sal y la pimienta.
- Procesa o licúa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
- Sirve el moutabal con pan de pita, galletas saladas o crudités.

Labneh

Es un queso de yogur tradicional de Oriente Medio. Se elabora colando yogur natural para eliminar la mayor parte del suero. El resultado es un queso suave, cremoso y ligeramente ácido. Se puede servir como dip, relleno o aderezo.



Ingredientes:

- 500 gramos de yogur natural
- 1/4 de cucharadita de sal
- Aceite de oliva, para servir
- Especies y hierbas frescas, al gusto

Instrucciones:

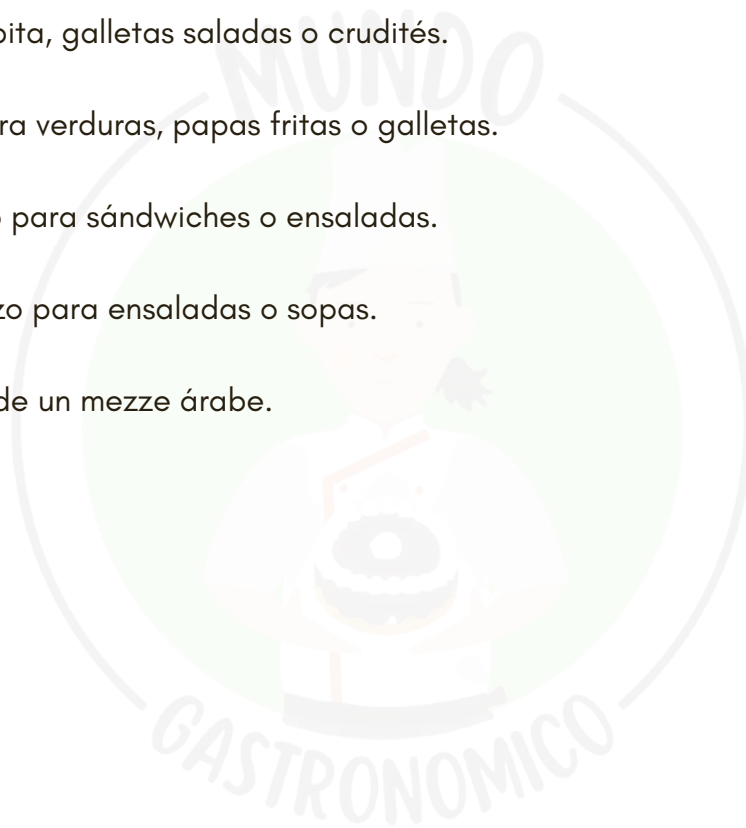
- Cuela el yogur natural en un colador de malla fina forrado con una gasa o un paño fino.
- Coloca el colador sobre un recipiente para recoger el suero.
- Deja escurrir el yogur durante 24 horas, o hasta que tenga la consistencia deseada.
- Transfiere el labneh a un tazón y sazona con sal.
- Sirve el labneh con aceite de oliva, especias y hierbas frescas al gusto.

Consejos:

- Para un labneh más firme, escurre durante 48 horas o más.
- Puedes aromatizar el labneh con hierbas frescas, como menta, perejil o albahaca.
- También puedes agregar especias, como comino, ajo en polvo o chile en polvo.
- El labneh se puede conservar en el refrigerador durante una semana.

Aquí hay algunas ideas para servir el labneh:

- Con pan de pita, galletas saladas o crudités.
- Como dip para verduras, papas fritas o galletas.
- Como relleno para sándwiches o ensaladas.
- Como aderezo para ensaladas o sopas.
- Como parte de un mezze árabe.



Muhammara

Es un plato popular en la cocina árabe y se sirve como aperitivo, mezze o acompañamiento. Se puede servir con una variedad de alimentos, como pan de pita, galletas saladas, crudités o verduras asadas.



Ingredientes:

- 2 pimientos rojos grandes
- 1/2 taza de nueces peladas (almendras, avellanas o nueces)
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimentón dulce
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
-

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 200 grados centígrados (400 grados Fahrenheit).
- Coloca los pimientos rojos en una bandeja de horno y hornea durante 30-40 minutos, o hasta que estén tiernos y tengan la piel negra.
- Retira los pimientos del horno y colócalos en un tazón. Envuelve los pimientos en una bolsa de plástico y déjalos reposar durante 10 minutos.
- Pela los pimientos y despepítalos.
- Coloca los pimientos en un procesador de alimentos o licuadora. Agrega las nueces, el ajo, el tahini, el aceite de oliva, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta.
- Procesa o licúa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
- El muhammara se puede conservar en el refrigerador durante varios días.

Tzatziki

Es una salsa o dip tradicional de la cocina griega y turca.



Ingredientes:

- 1 pepino grande, pelado y rallado
- 2 tazas de yogur griego
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

- Coloca el pepino en un colador y presiona suavemente para eliminar el exceso de líquido.
- En un tazón, combina el yogur, el pepino, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
- Mezcla bien hasta que quede suave.
- Sirve el tzatziki con pan de pita, galletas saladas o crudités. El tzatziki se puede conservar en el refrigerador durante varios días.

Toum

Es una salsa de ajo libanesa hecha de ajo, aceite de oliva, limón y sal. Es una salsa espesa y cremosa con un sabor fuerte y aromático.



Ingredientes:

- 2 cabezas de ajo, peladas y picadas
- 1 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal

Instrucciones:

- Coloca el ajo en un procesador de alimentos o licuadora.
- Agrega el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal.
- Procesa o licúa hasta que se forme una salsa espesa y cremosa.
- El toum se puede conservar en el refrigerador durante varios días. Sirve el toum con verduras, carnes u otros alimentos.

Aquí hay algunos consejos para hacer toum:

- Usa ajo fresco y de buena calidad.
- Tritura el ajo hasta que quede suave y cremoso.
- Agrega el aceite de oliva de a poco, mientras se procesa o licúa.
- No te desanimes si el toum no espesa al principio. Sigue procesando o licuando durante unos minutos más y eventualmente espesará.
- El toum puede ponerse aguado si se expone al aire. Guárdalo en el refrigerador en un recipiente hermético.

Tarator

Es una salsa fría tradicional de Oriente Medio hecha de ajo, nueces, yogur, limón y aceite de oliva.

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo, pelados y machacados
- 1/4 taza de nueces peladas y picadas (almendras, avellanas o nueces)
- 2 tazas de yogur griego
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

- Coloca el ajo y las nueces en un procesador de alimentos o licuadora.
- Agrega el yogur, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
- Procesa o licúa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
- El tarator se puede conservar en el refrigerador durante varios días. Sirve el tarator con verduras, carnes o otros alimentos.

Aquí hay algunos consejos para hacer tarator:

- Usa ajo fresco y de buena calidad.
- Machaca el ajo y las nueces hasta que queden suaves.
- Agrega el yogur de a poco, mientras se procesa o licúa.
- No te desanimes si el tarator no espesa al principio. Sigue procesando o licuando durante unos minutos más y eventualmente espesará.
- El tarator puede ponerse aguado si se expone al aire. Guárdalo en el refrigerador en un recipiente hermético.



Zhug

Es una salsa picante y aromática originaria de la cocina yemení. Se elabora con una variedad de ingredientes, incluyendo chiles, cilantro, ajo, comino, limón y aceite de oliva.



Ingredientes:

- 10 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón

Instrucciones:

- Coloca los chiles, el cilantro, el ajo, el comino, la sal y el aceite de oliva en un procesador de alimentos o licuadora.
- Procesa o licua hasta que se forme una salsa suave.
- Agrega el jugo de limón y procesa o licua hasta que se combine.

Aquí hay algunos consejos para hacer zhug:

- Usa chiles de buena calidad. Los chiles jalapeños frescos son ideales, pero también se pueden usar chiles jalapeños enlatados.
- Si no tienes cilantro fresco, puedes usar cilantro seco, pero el sabor será diferente.
- Puedes ajustar la cantidad de chiles y limón según tu gusto.
- Se puede conservar en el refrigerador durante varios días.

Dukkah

Es una mezcla de especias y semillas tradicional de Oriente Medio. Es una mezcla aromática y sabrosa que se usa como condimento para una variedad de platos, como verduras asadas, carnes, pescados y huevos.



Ingredientes:

- 1/2 taza de semillas de sésamo tostadas
- 1/4 taza de semillas de nueces tostadas
- 1/4 taza de semillas de comino tostadas
- 1/4 taza de cilantro seco
- 1 cucharadita de pimienta negra molida

Para elaborar el dip:

- 1/2 taza de dukkah
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones:

- Coloca las semillas de sésamo, las semillas de nueces, las semillas de comino y el cilantro en un procesador de alimentos o licuadora.
- Procesa o licua hasta que se formen gránulos de tamaño mediano.
- Agrega la pimienta negra y procesa o licua hasta que se combine.
- Almacena el dukkah en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro.

Como elaborar el dip:

- Combina el dukkah, el aceite de oliva y el jugo de limón en un tazón.
- Mezcla bien hasta que se combine.
- Este dip es perfecto para servir con verduras, crudités o pan de pita. También se puede usar como aderezo para ensaladas o platos de carne o pescado.



Baklava

Es un postre tradicional de la cocina de Oriente Medio, el Mediterráneo y el sur de Asia. Consiste en capas de masa filo rellenas de frutos secos, como nueces, almendras o pistachos, y bañadas en un almíbar dulce.



Ingredientes:

- 1 paquete de masa filo (500 g)
- 250 g de nueces picadas
- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de azúcar glas para espolvorear

Para elaborar el almíbar:

- 250 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de canela molida

Instrucciones:

Prepara el almíbar:

- En una olla, calienta el azúcar, el agua, la miel, el zumo de limón y la canela molida a fuego medio.
- Lleva a ebullición y deja hervir durante 5 minutos, o hasta que el almíbar esté espeso.
- Retira del fuego y deja enfriar.

Para el relleno:

- Mezcla las nueces, el azúcar y la canela molida en un bol.

Hornea el Bavlava:

- Precalienta el horno a 180 grados centígrados.
- Engrasa una bandeja para hornear con mantequilla.
- Coloca una hoja de masa filo en la bandeja para hornear.
- Unta la hoja con mantequilla derretida.
- Coloca otra hoja de masa filo encima.
- Repite el proceso hasta que hayas utilizado todas las hojas de masa filo.
- Espolvorea el relleno de nueces sobre la última hoja de masa filo.
- Corta el baklava en cuadrados o rectángulos.
- Hornea el baklava durante 30 minutos, o hasta que la masa esté dorada y crujiente.
- Retira el baklava del horno y deja que se enfríe un poco.
- Vierte el almíbar sobre el baklava.
- Espolvorea con azúcar glas antes de servir.

Consejos:

- Para que el baklava sea más fácil de cortar, déjalo enfriar completamente antes de cortarlo.
- Puedes añadir otras especias al relleno, como nuez moscada, cardamomo o jengibre.
- Puedes servir el baklava con helado o yogur.



Kunafa

Es un postre tradicional de la cocina árabe. Consiste en una base de pasta filo rellena de queso, y bañada en almíbar.



Ingredientes:

- 500 g de pasta filo
- 500 g de queso nabulsi
- 200 g de mantequilla derretida
- 200 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- Pistachos o almendras picadas para decorar (opcional)

Instrucciones:

Prepara el almíbar:

- En una olla, calienta el azúcar, el agua, el zumo de limón, la canela molida, el cardamomo molido y la nuez moscada molida a fuego medio.
- Lleva a ebullición y deja hervir durante 5 minutos, o hasta que el almíbar esté espeso.
- Retira del fuego y deja enfriar.

Para el relleno:

- Escurre el queso nabulsi para eliminar el exceso de humedad.
- Mezcla el queso con la mantequilla derretida.

Hornea la kunafa:

- Precalienta el horno a 180 grados centígrados.
- Engrasa una bandeja para hornear con mantequilla.
- Coloca una hoja de pasta filo en la bandeja para hornear.
- Unta la hoja con mantequilla derretida.
- Coloca otra hoja de pasta filo encima.
- Repite el proceso hasta que hayas utilizado todas las hojas de pasta filo.
- Espolvorea el relleno de queso sobre la última hoja de pasta filo.
- Corta la kunafa en cuadrados o rectángulos.
- Hornea la kunafa durante 30 minutos, o hasta que la pasta filo esté dorada y crujiente.
- Retira la kunafa del horno y deja que se enfríe un poco.
- Vierte el almíbar sobre la kunafa.
- Espolvorea con pistachos o almendras picados antes de servir (opcional).

Consejos:

- Para que la kunafa sea más fácil de cortar, déjala enfriar completamente antes de cortarla.
- Puedes sustituir el queso nabulsi por otro queso fresco, como mozzarella, ricotta o feta.
- Puedes añadir otras especias al relleno, como nuez moscada, cardamomo o jengibre.
- Puedes servir la kunafa con helado o yogur.



Masa filo

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 3/4 a 1 taza de agua tibia



Instrucciones:

- En un bol grande, mezcla la harina y la sal.
- En un recipiente aparte, mezcla el vinagre y el agua tibia.
- Vierte los ingredientes líquidos en los ingredientes secos y mezcla hasta que se forme una masa.
- Amasa la masa durante 10 minutos, o hasta que esté suave y elástica.
- Cubre la masa con un paño húmedo y déjala reposar durante 30 minutos.
- Divide la masa en 12 bolas iguales.
- Estira cada bola de masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de 1 milímetro.
- Cubre la masa estirada con un paño húmedo para que no se seque.
- Repite los pasos 7 y 8 con el resto de la masa.
- Una vez que hayas estirado toda la masa, puedes usarla para preparar baklava, borek, empanadas o cualquier otra receta que requiera masa filo.

Consejos:

- Para que la masa filo sea más fácil de estirar, espolvorea la mesa de trabajo con un poco de harina.
- Si la masa filo está demasiado seca, puedes agregar un poco más de agua.
- Si la masa filo está demasiado húmeda, puedes agregar un poco más de harina.
- La masa filo se puede congelar. Para ello, coloca las láminas de masa estirada entre papel de horno y congélalas. Una vez congeladas, puedes guardarlas en una bolsa de plástico hermética.



Atayef (o katayef)

Son panqueques delgados y crujientes que se rellenan con una variedad de ingredientes, como queso, crema, nueces o frutas. Son un postre popular en la cocina árabe y se suelen servir durante las fiestas religiosas, como el Ramadán o el Eid al-Fitr.



Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharadita de levadura seca activa
- Aceite vegetal para freír
- Relleno de tu elección (queso, crema, nueces, frutas, etc.)

Instrucciones:

Prepara la masa:

- En un bol, mezcla la harina, el azúcar y la sal.
- En un recipiente aparte, mezcla la leche, el agua y la levadura.
- Vierte los ingredientes líquidos en los ingredientes secos y mezcla hasta que se forme una masa.
- Amasa la masa durante 10 minutos, o hasta que esté suave y elástica.
- Cubre la masa con un paño húmedo y déjala reposar durante 1 hora.

Para el relleno:

- Mezcla el relleno de tu elección.

Fríe los atayef:

- Calienta un poco de aceite vegetal en una sartén a fuego medio.
- Divide la masa en porciones iguales.
- Estira cada porción de masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de 2 milímetros.
- Coloca una cucharada del relleno en el centro de la masa.
- Dobla la masa por la mitad, sellando los bordes.
- Fríe los atayef durante 1-2 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados.
- Retira los atayef del aceite y escúrrelos sobre papel absorbente.
- Sirve los atayef con tu relleno favorito.

Consejos:

- Para que los atayef sean más fáciles de enrollar, puedes mojar los bordes de la masa con agua.
- Si la masa está demasiado seca, puedes agregar un poco más de leche o agua.
- Si la masa está demasiado húmeda, puedes agregar un poco más de harina.
- Puedes servir los atayef con almíbar, miel o chocolate derretido.



Mahalabia

Es un postre de origen árabe elaborado con leche, azúcar, harina de maíz y agua de azahar. Es un postre cremoso y ligero, perfecto para una sobremesa fresca.

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 100 g de azúcar
- 60 g de harina de maíz
- 2 cucharadas de agua de azahar
- 1/2 cucharadita de canela molida

Instrucciones:

- En una olla, calienta la leche y el azúcar a fuego medio.
- Cuando la leche empiece a hervir, baja el fuego y añade la harina de maíz.
- Remueve constantemente hasta que la harina se disuelva y la mezcla espese.
- Retira del fuego y añade el agua de azahar y la canela molida.
- Vierte la mezcla en un molde previamente engrasado y deja enfriar.
- Una vez frío, puedes espolvorear con canela molida o almendras fileteadas.

Consejos:

- Para que la mahalabia quede más cremosa, puedes añadir 1 cucharada de mantequilla derretida.
- Si quieres que la mahalabia tenga un toque más dulce, puedes añadir más azúcar.
- Puedes servir la mahalabia fría o caliente.
- Puedes sustituir el agua de azahar por extracto de limón o naranja.



Znoud El Sit (brazos de la señora)

Consiste en una base de pasta filo rellena de una crema de leche dulce, y bañada en almíbar.



Ingredientes:

- 500 g de pasta filo
- 500 g de crema dulce (ashta)
- 200 g de mantequilla derretida
- 200 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- Pistachos o almendras picadas para decorar (opcional)

Instrucciones:

Prepara la masa:

- En una olla, calienta el azúcar, el agua, el zumo de limón, la canela molida, el cardamomo molido y la nuez moscada molida a fuego medio.
- Lleva a ebullición y deja hervir durante 5 minutos, o hasta que el almíbar esté espeso.
- Retira del fuego y deja enfriar.

Prepara la crema:

- Escurre la crema para eliminar el exceso de humedad.

Hornea los Znoud El Sit:

- Precalienta el horno a 180 grados centígrados.
- Engrasa una bandeja para hornear con mantequilla.
- Coloca una hoja de pasta filo en la bandeja para hornear.
- Unta la hoja con mantequilla derretida.
- Coloca otra hoja de pasta filo encima.
- Repite el proceso hasta que hayas utilizado todas las hojas de pasta filo.
- Esparce la crema sobre la última hoja de pasta filo.
- Corta los Znoud El Sit en cuadrados o rectángulos.
- Hornea los Znoud El Sit durante 30 minutos, o hasta que la pasta filo esté dorada y crujiente.
- Retira los Znoud El Sit del horno y deja que se enfríen un poco.
- Vierte el almíbar sobre los Znoud El Sit.
- Espolvorea con pistachos o almendras picados antes de servir (opcional).

Consejos:

- Para que los Znoud El Sit sean más fáciles de cortar, déjalos enfriar completamente antes de cortarlos.
- Puedes sustituir la crema dulce por otro tipo de crema, como crema de leche, crema de soja o crema de coco.
- Puedes añadir otras especias a la crema, como nuez moscada, cardamomo o jengibre.
- Puedes servir los Znoud El Sit con helado o yogur.



Crema dulce (ashta)

Es una crema de leche espesa y cremosa, que se utiliza en muchos postres árabes. Se puede hacer con leche entera, crema de leche o una combinación de ambas.



Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 1 taza de crema de leche
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharadita de agua de azahar
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

Instrucciones:

- En una olla, calienta la leche y la crema de leche a fuego medio.
- Cuando la leche empiece a hervir, baja el fuego y añade el azúcar.
- Remueve constantemente hasta que el azúcar se disuelva.
- Añade el almidón de maíz y remueve hasta que la mezcla espese.
- Retira del fuego y añade el agua de azahar y la esencia de vainilla.
- Vierte la mezcla en un recipiente y deja enfriar.

Consejos:

- Para que la crema dulce quede más cremosa, puedes añadir 1 cucharada de mantequilla derretida.
- Si quieres que la crema dulce tenga un toque más dulce, puedes añadir más azúcar.
- Puedes servir la crema dulce con helado, yogur o fruta.
- La crema dulce se puede preparar con antelación y guardarla en el refrigerador hasta que vayas a usarla.
- Puedes sustituir el agua de azahar por extracto de limón o naranja.

Qamar al-Din (Luna de la religión)

Es una bebida, zumo o néctar de albaricoque de la cocina árabe que se consume típicamente durante el mes sagrado musulmán de Ramadán.



Ingredientes:

- 1 kg de albaricoques secos
- 1 litro de agua
- 1 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida

Instrucciones:

- Lava los albaricoques secos y sécalos.
- Coloca los albaricoques secos en una olla y añade el agua.
- Lleva a ebullición y deja hervir durante 1 hora, o hasta que los albaricoques estén tiernos.
- Retira los albaricoques del fuego y deja que se enfríen.
- Tritura los albaricoques con un tenedor o una batidora.
- Añade el azúcar, la canela molida y la nuez moscada molida.
- Mezcla bien hasta que el azúcar se disuelva.
- Cuela la mezcla y vierte en botellas o jarras.
- Refrigera el Qamar al-Din hasta que esté listo para servir.

Consejos:

- Puedes añadir más azúcar al gusto.
- Puedes añadir otras especias a la mezcla, como cardamomo, jengibre o azahar.
- Puedes servir el Qamar al-Din con hielo.
- Se puede conservar en el refrigerador durante varios días.



Lokma

Es una masa frita en forma de pequeñas bolas, que se suele servir con miel, sirope o yogur.



Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de levadura seca
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia
- Aceite para freír

Instrucciones:

- En un bol, mezcla la harina, la levadura, el azúcar y la sal.
- Añade el agua tibia poco a poco, removiendo hasta que se forme una masa suave y elástica.
- Deja reposar la masa durante 1 hora, o hasta que doble su tamaño.
- Divide la masa en pequeñas bolas.
- Fríe las bolas en aceite caliente hasta que estén doradas.
- Sirve las Lokma con miel, sirope o yogur.

Nammoura

Es un postre libanés que se endulza principalmente con almíbar, que es ligeramente más espeso que en otros dulces.



Ingredientes:

Para la masa:

- 3 tazas de sémola
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de aceite de maíz o girasol
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de agua de azahar
- 1 taza de leche
- Almendras peladas para decorar

Para el almíbar:

- 2 Tazas de azúcar
- 2 Tazas de agua
- Un chorrito de agua de Azahar
- Jugo de limón

Instrucciones:

- En un tazón coloca la sémola, la harina de trigo, añade el aceite, el azúcar, el agua de azahar y la leche, mezcla todo muy bien. Coloca en un molde enmantecado y enharinado.
- Lleva al horno a 350 ° C, por 10 minutos.
- Cuando ya esté un poco cuajado se ponen por encima las almendras, y se deja cocinar a fuego bajo hasta que ya esté cocido del todo, debe quedar tostado por arriba y por abajo.
- Mientras se está cocinando, se hace un almíbar con el azúcar y agua, se añade el agua de azahar. Se cocina por 15 minutos, por precaución para que no se cristalice, al apagarlo se añade un poquito de jugo de limón.
- Cuando ya la namura esté doradita por arriba y por abajo, se saca del horno, se corta en cuadros y se coloca por encima el almíbar, hay que dejar que lo absorba bien y pueden servir.



Agua de Azahar casera

Ingredientes:

- 50 gr flores secas de cualquier cítrico(Limón, Naranja, kinoto, etc)
- 500 cc agua mineral
- 1 frasco con tapa

Instrucciones:

- Calentamos el agua y llevamos a punto de ebullición. Apagamos el fuego tras la primera ebullición y añadimos las flores de azahar.
- Removemos las flores para que su esencia quede disuelta en el agua caliente.
- Vertemos el contenido a un bol y lo tapamos con papel film transparente. Dejamos reposar el contenido en un lugar a la sombra a temperatura ambiente durante 1 día entero.
- Al día siguiente colamos el agua con un colador de tela o con una gasa, y lo guardamos en un recipiente de vidrio en la heladera.

