

Nahla Soufi Gómez

**RECETAS FAMILIARES
DE COCINA ÁRABE**

*Dedicado a mi familia*¹

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	Tortillas y tartas
<i>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	Estofados, Carnes y Aves
.....	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	Los
<i>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	Dulces y
postres.....	128	
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	ANEXO: Los
ingredientes	146	



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

6

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

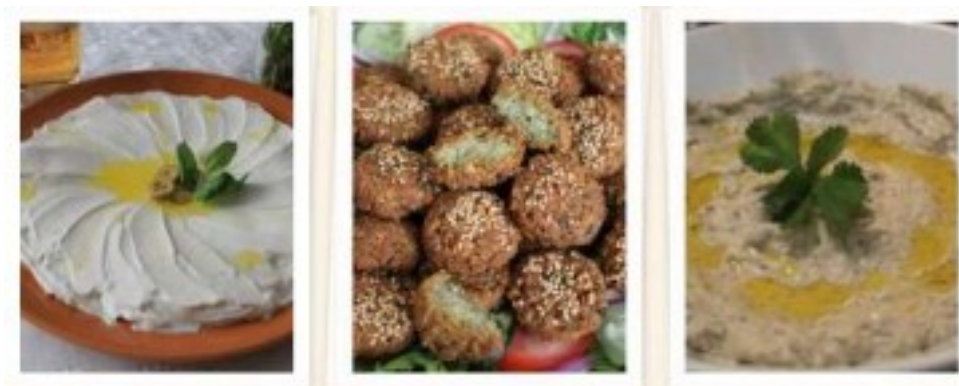
sentimientos de alegría al revivir la sensación de los días festivos de mi infancia, pues era habitual prepararlos en las ocasiones especiales.

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

7
8
9

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.

10

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.

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
- zumo de ½ 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 ½ 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.

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.

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
- zumo 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 batien 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.

FALAFEL

Ingredientes:

- ½ kg de garbanzos (crudos)
- 3-4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cuchara 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.



21

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.

22

Patatas con pimiento rojo picante

23

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.

24

Kebbeh de arroz

25

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.



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

30

FATTOUSH (ENSALADA CON PAN)

31

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

32

33

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

34

TABBOULEH (ENSALADA DE PEREJIL Y BULGUR)

35

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.

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.

HABAS FRESCAS FRITAS Y CON YOGUR

Ingredientes

- 1/2 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

42

43

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.

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.

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 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.

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 quemen, 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

54

55

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.

56

Pollo sobre arroz

57

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

58

59

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 quemen. 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
- 1/2 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

62

ESFIHA DE CARNE O PIZZA DE CARNE

63

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

Preparación del relleno:

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

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.

PIZZA DE ZAATAR (MANAQISH O FATAYER DE ZAATAR)

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.

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.





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

72

REVUELTO DE HABAS

Ingredientes

- 5 huevos
- 750 gr de habas verdes frescas (con las vainas)
- 1-2 dientes de ajo
- Sal
- Comino

73

- 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

74

PASTEL DE PATATAS CON CARNE

75

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.



BERENJENAS AL HORNO

Ingredientes

- 1 kg gr de berenjenas
- 1 ½ 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.

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
- $\frac{3}{4}$ l de leche
- 3 huevos
- 1 limón
- $\frac{1}{2}$ 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.