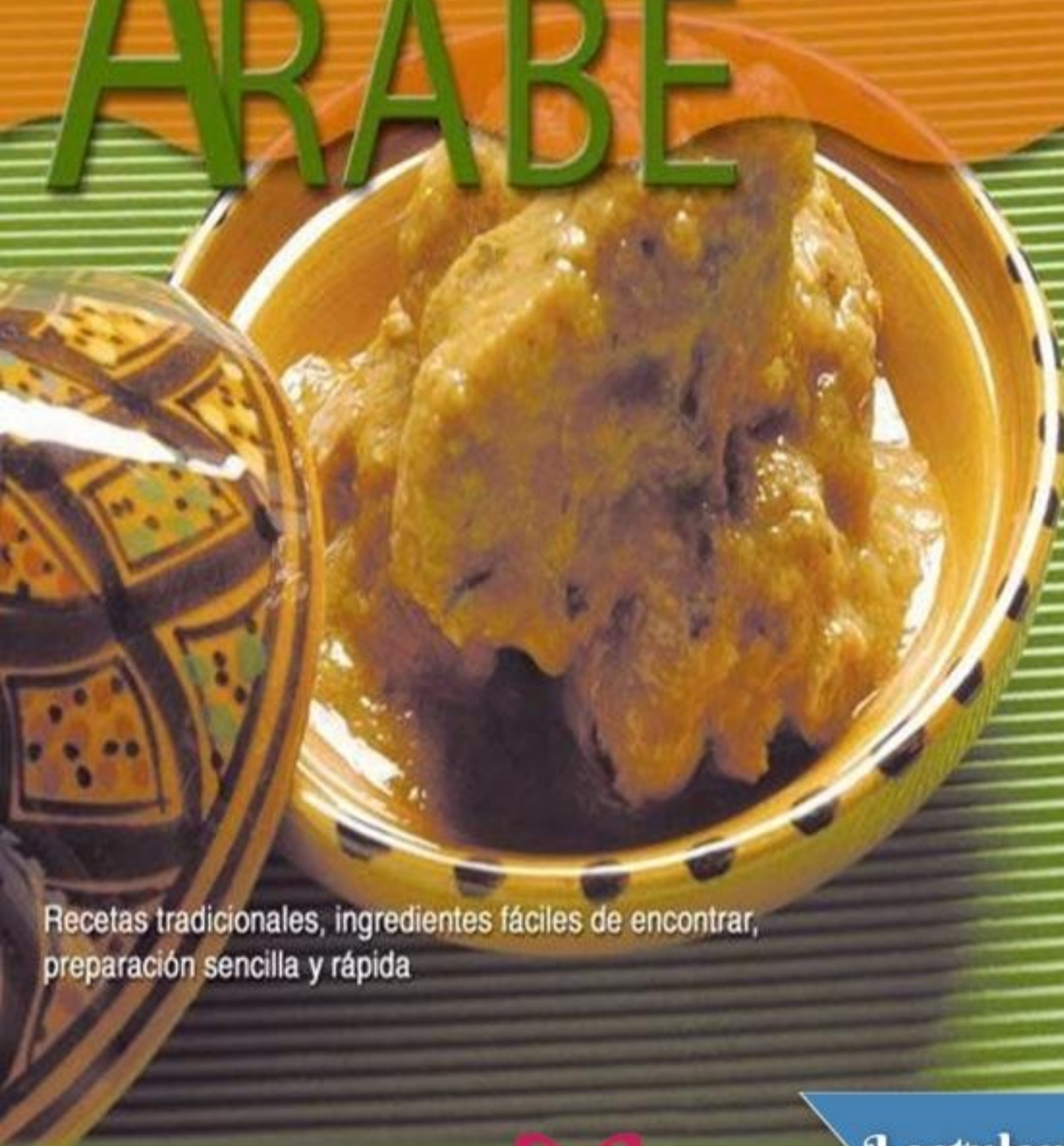


Anna Prandoni - Fabio Zago

los sabores de la cocina

# ARABE



Recetas tradicionales, ingredientes fáciles de encontrar,  
preparación sencilla y rápida



Lectulandia

La cocina árabe evoca atmósferas sugerentes y paisajes encantados, narrados con maestría en innumerables libros e inmortalizados por las extraordinarias imágenes de las películas. Un mundo distinto al nuestro no sólo por cultura, religión y tradición, sino también por su maravillosa gastronomía, una gastronomía sorprendente y de gran variedad, con sabores que se adaptan bien al paladar occidental y unas recetas que se pueden elaborar fácilmente en casa. Cuscús, bulgur, tajín, bastela... Estos son sólo algunos de los platos que aparecen en esta completa panorámica de la gastronomía árabe, que no dejará de sorprender a aquellas personas poco acostumbradas a la cocina exótica y que sin duda traerá recuerdos del Magreb a los afortunados que hayan visitado esos países. Las alusiones al desierto y a las tiendas de los beduinos aparecen en estos platos coloridos y succulentos, heredados de una cultura rica y fascinante de la que aún nos quedan muchos aspectos por descubrir. El sabor típico de las especias y el aroma inconfundible del comino y del cardamomo evocan los abigarrados puestos de los zocos árabes, cuya atmósfera está impregnada de ingredientes de sabor milenario. Si a todo ello añadimos una presentación detallista y esmerada, podremos convertir una simple reunión entre amigos en una inolvidable velada de celebración gastronómica y étnica, ambientada con las tonalidades suaves y cálidas del desierto magrebí.

Anna Prandoni & Fabio Zago

# Los sabores de la cocina árabe

ePub r1.0

Titivillus 05-10-2019

Título original: *Los sabores de la cocina árabe*  
Anna Prandoni & Fabio Zago, 2012  
Traducción: Parangona  
Ilustraciones: Marco Giberti  
Diseño de cubierta: Design 3

Editor digital: Titivillus  
ePub base r2.1

## Introducción

Los mágicos ambientes de *Las mil y una noches*, la intensidad de la luz de los atardeceres africanos, la serena y seductora fascinación del té en el desierto, el misterio de las tiendas bereberes...

La cocina árabe evoca atmósferas sugestivas y paisajes encantados, narrados con maestría en innumerables libros e inmortalizados por las extraordinarias imágenes de las películas.

Un mundo distinto al nuestro en cuanto a cultura, religión y tradición, un fascinante universo para explorar, desde su propia cocina.

Una gastronomía sorprendente y de gran variedad, con sabores que se adaptan bien al paladar occidental y unas recetas que se pueden elaborar fácilmente en casa.





Cuscús, *bulgur*, tajín, *bastela*... Estos son sólo algunos de los platos que aparecen en esta completa panorámica de la gastronomía árabe, que no dejará de sorprender a aquellas personas poco acostumbradas a la cocina exótica y que sin duda traerá recuerdos del Magreb a los afortunados que hayan visitado esos países.

Las alusiones al desierto y a las tiendas de los beduinos aparecen en estos platos coloridos y succulentos, heredados de una cultura rica y fascinante de la que aún nos quedan muchos aspectos por descubrir. El sabor típico de las especias y el aroma inconfundible del comino y del cardamomo evocan los abigarrados puestos de los zocos árabes, cuya atmósfera está impregnada de ingredientes de sabor milenario.

Si a todo ello añadimos una presentación detallista y esmerada, podremos convertir una simple reunión entre amigos en una inolvidable velada de celebración gastronómica y étnica, ambientada con las tonalidades suaves y cálidas del desierto magrebí.

## Índice

Introducción

Los orígenes de la cocina árabe

Para empezar: las bases, los ingredientes, los utensilios

Las recetas

Harisa

Salsa de nueces

Salsa de sésamo

Salsa de ajo

Salsa de sésamo con yogur

Salsa cousbareia

Ensalada de zanahorias con naranjas

Canelones de queso

Crema de berenjenas

Empanadillas de patata

Humus

Empanadas rellenas de espinacas y queso

Empanadillas de habas, queso y cebolla

Empanada de carne

Brik de huevo, atún y patatas

Albóndigas de pollo con jengibre

Sopa de lentejas

Sopa de cordero con cebada

Harira

Sopa de carne y de verduras al estilo de Fez

Crema de zanahoria, ajo y guindilla

Arroz chelo al curry

Sopa de pescado

Arroz chelo con lentejas

Caldo de cordero

Albóndigas con especias a la naranja

Pastel de bulgur y carne

Bulgur frío con nueces y yogur

Pastel de bulgur y calabaza

Bulgur con alubias y pimiento  
Bulgur en salsa de cordero y garbanzos  
Falafel  
Pastel de pichón y almendras  
Albóndigas de carne con tomate  
Cuscús de pescado  
Tabulé  
Tajín de pez de San Pedro con hortalizas y especias  
Tabulé con verduras  
Tajín de cordero con miel  
Bolitas de atún y tabulé  
Empanadillas de gambas y legumbres frescas  
Cuscús con carne  
Cuscús a la marroquí  
Cuscús a las siete hortalizas  
Kebab  
Kebab con verduras  
Kaftas de buey a la parrilla  
Cuscús con crema de garbanzos y langostinos  
Pinchos de pollo y verduras  
Pollo a la granada  
Filetes de besugo rebozados en comino  
Cazuela fría de mejillones y verduras  
Albóndigas de pescado y arroz  
Pollo sazonado a la lima  
Libritos de sardinas con patata  
Estofado de cordero en arroz con leche  
Lubina en salsa de piñones  
Chuletitas de cordero al limón  
Bocaditos de cordero frito  
Timbal de patatas con boquerones  
Dentón rojo al horno  
Lomo de cordero con crema de ñora  
Pinchitos de pez espada  
Revoltillo de huevos y tomate  
Revoltillo con apio y especias  
Cazuela de berenjenas y tomates con olivas  
Puré de patatas, garbanzos y cebolla  
Tomates y pimientos fritos  
Calabacines al horno  
Cebollas rellenas  
Pepinos al yogur



Berenjenas rellenas  
Tartaletas de higos chumbos y pistachos  
Confitura de dátiles  
Dátiles rellenos  
Gelatina de dátiles  
Guirlache de almendras y pistachos  
Galletas de pistacho  
Macedonia de frutos frescos y secos con helado especiado  
Galletas de almendra  
Bolitas fritas con miel  
Duros de coco  
Baklava  
Ojos de Fátima  
Bolitas de almendra  
Sorbete de té verde  
Ensalada de melón a la marroquina  
Rollo de baklava con frutos secos y miel  
Pastelitos de sémola en almíbar  
Pastelitos de nuez  
Paquetitos de higos en almíbar  
Mousse de coco

Sugerencias: cuándo y cómo se debe servir

Recibir con estilo

Las mil y una noches en su casa

El aperitivo

La merienda

## Los orígenes de la cocina árabe

### Un poco de historia

La lengua y la cultura definidas como «árabes» representan la identidad común de más de 200 millones de personas, distribuidas en unos 20 países que abarcan un territorio que se extiende desde las costas atlánticas marroquíes hasta el golfo de Omán, en el mar Árabe. Los orígenes de la cocina árabe se remontan a los pueblos nómadas de la Arabia preislámica. Los beduinos se dedicaban al pastoreo y, por tanto, consumían mucha leche y derivados como el queso, además de alimentarse de productos de la tierra como dátiles, frutas y verduras. La carne, sobre todo la de carnero, era muy apreciada; sin embargo, al tratarse de un bien tan valorado, se consumía raramente y sólo en ocasiones especiales.

Con la llegada del Islam, los alimentos fueron clasificados en lícitos e ilícitos. Esta división daría lugar al surgimiento de la auténtica comida árabe, que en ese periodo inicial estuvo muy influida por el poderoso califato persa, lo cual explica las recetas ricas en grasas o con una importante presencia de azúcares, típicas de la cocina del Imperio.



## Una cocina, muchas culturas

La lengua y la escritura árabes presentan enormes diferencias respecto a las lenguas derivadas del latín. Al escribir este libro, hemos tenido que adaptar no sólo las peculiaridades lingüísticas, sino también la transcripción de las recetas y los ingredientes para hacerlos más comprensibles. Por ello hemos intentado eliminar en lo posible las grafías originales de los platos y adaptar los vocablos árabes intraducibles a la ortografía española. Asimismo, el propio término «árabe» abarca una serie diversa y multicultural de países, que difícilmente pueden agruparse bajo una misma realidad política e histórica y que, a su vez, presentan dentro de sus propias fronteras diferencias y contradicciones que se reflejan también en la gastronomía.

Esta recopilación de recetas es, por lo tanto, fruto de una selección absolutamente personal pero fundamentada en algunos criterios básicos. Ante todo, hemos dado preferencia a los platos con mayor proyección internacional, que se conocen y se aprecian también en nuestro país. También hemos intentado recoger recetas que fuesen fáciles de preparar: ninguno de los platos presentados en este libro necesita ingredientes que no puedan encontrarse aquí, ni utensilios especiales que no puedan hallarse en nuestras cocinas.

La selección se ha centrado también en las recetas más sencillas, cuya elaboración no requiere un conocimiento especial de las tradiciones de los países de origen.

Debido a las relaciones comerciales dentro del mundo islámico, que comportaban el acompañamiento de cocineros en los largos trayectos, se fueron incorporando de forma gradual nuevos ingredientes a la gastronomía árabe: variaciones evidentemente manifiestas en la cocina cortesana o la de las clases acomodadas, las únicas que podían permitirse productos caros.

La implantación de la dinastía otomana alrededor del año 1300 dio un gran impulso a la cocina turca, hasta entonces bastante pobre, que, gracias a su fusión con la gastronomía árabe, adquirió mayor variedad y suntuosidad.



## Comida y religión

La religión ejerce una gran influencia sobre la cultura árabe, y a sus leyes no escapa ni tan siquiera la cocina. Existen tres pilares fundamentales de la religión que se aplican a la comida: la celebración del Ramadán; la

prohibición de comer carne de cerdo a favor de la carne *halal* (es decir, descuartizada según el rito y, por tanto, «pura»), y la prohibición de consumir bebidas alcohólicas. El Ramadán, o mes del ayuno, es el noveno mes del calendario musulmán y corresponde al periodo en que el Corán fue revelado al profeta Mahoma. Durante este mes, que cada año cae en una fecha distinta, los musulmanes practicantes (adultos sanos y muchachos mayores de quince años) deben abstenerse de comer desde el amanecer hasta el ocaso. Para el mundo árabe constituye un momento importante de unión y participación: no se trata, como podría parecer, de un periodo de privaciones, sino que, al contrario, supone un momento de celebración e integración colectiva, días en que los creyentes se reúnen al caer el día para romper unidos el ayuno mediante alimentos ricos en nutrientes y en sabores. El proceso se inicia bebiendo vasos de agua o de leche; después, unos dátiles, seguidos por una sustanciosa sopa, cuya función es recuperar los líquidos perdidos durante el día y preparar el estómago para las exquisiteces que le seguirán. Porque, tras el ayuno, comienza la fiesta: se intercambian visitas y, hasta bien entrada la noche, se saborean sabrosos platos en grata compañía. Gran parte del festín está dedicado a la repostería, que se reserva para después de la comida.

La prohibición de consumir carne de cerdo tiene raíces tanto históricas como económicas. La crianza de los cerdos es bastante cara, ya que, al contrario que los rumiantes, se alimentan de cereales. Como los granos son también un alimento muy necesario para el hombre, se estableció una «competencia» alimentaria que llevó a la supresión de la crianza porcina y acabó convirtiéndose en una prohibición de carácter religioso. A diferencia de lo que ocurre con el cerdo, el carnero es considerado un animal puro: su carne es sabrosa, no es perjudicial para el entorno y es un animal «decente», ya que su espeso pelaje cubre las partes pudendas de su cuerpo. En la lengua árabe, el mismo término tiene connotaciones afectuosas.

También la prohibición de consumir vino y otras bebidas alcohólicas tiene su origen en un factor económico: los suelos de Oriente Medio no son buenos para el cultivo de la vid.



## **Para empezar: las bases, los ingredientes, los utensilios**

### Las bases y los ingredientes

**AGUA DE ROSAS Y DE AZAHAR** Obtenidas por destilación, el agua de rosas y de azahar son ingredientes fundamentales para aromatizar los platos dulces de la cocina árabe. Se compran en supermercados o en tiendas especializadas en repostería, se presentan tanto en frascos como en botellas y pueden conservarse durante mucho tiempo en lugares frescos y secos.

**CILANTRO** Es el fruto de una planta herbácea, cuyo uso está muy difundido en la cocina árabe y oriental. Se presenta en forma de gránulos oscuros, que después se rallan. Se recoge aún verde y se seca para su utilización, que puede ser en grano o en polvo. Tiene un aroma delicado y afrutado.



**COMINO** Originario del Turquestán, el comino ya se conocía desde épocas muy antiguas en la cocina del sur del Mediterráneo. Es el fruto (y no la semilla, como se suele creer erróneamente) de una pequeña planta herbácea. Se presenta en pequeños gránulos, secos y oblongos, de color marrón oscuro. Su perfume intenso y su aroma característico son típicos de la gastronomía árabe, pero también está muy presente en la comida mexicana, en variados platos entre los que destaca el chile. También son muy utilizados los frutos del *carbi*, o comino de los prados, de características similares.

**CUSCÚS** El cuscús es sin duda alguna el plato más emblemático de la cocina árabe. Se prepara en todo el Magreb, desde donde se ha exportado a todo el mundo como símbolo de una cultura gastronómica de gran riqueza y variedad. El término significa «chafar», «majar», y hace referencia a la sémola de grano duro cocida al vapor, que se sirve como acompañamiento de



carnes, pescados y verduras. Puede considerarse como el equivalente del arroz blanco en China o India, o del pan en España. En el Magreb (pero también en Sicilia), se prepara aún a mano, aunque mediante un proceso largo y complejo que requiere bastante pericia.



La sémola, esparcida sobre paños blancos, se seca al aire libre. Una vez seca, se mezcla con harina en un plato ancho mediante movimientos circulares de la mano. De esta manera, los granos de sémola, al unirse con la harina, aumentan de volumen. Le sigue un minucioso proceso de tamizado, que puede hacerse en una o dos fases, según sea el resultado que se busque. Cuanto más tamizado, más fino será el cuscús que se obtenga. Tras preparar la sémola, se moja para que se hinche y, después de cocerla al vapor en la *cuscusera*, se convierte en el acompañamiento ideal para jugosas mezclas a base de carnes, pescado o verduras. Los granos de cuscús deben estar perfectamente separados y no formar grumos. Después puede ablandarse con mantequilla, y por lo general se sirve en un solo plato grande y ancho, dispuesto en el centro de la mesa, para que los comensales coman

directamente de él sirviéndose de los dedos. Una curiosidad final: el nombre es una onomatopeya que evoca el ruido de los granos de sémola al cocer.

**DÁTILES** Uno de los frutos más utilizados en el mundo árabe, constituye una de las principales bases de la alimentación de Oriente Medio. Existen numerosas variedades de dátiles. Símbolo de dulzura, prosperidad y riqueza, se suelen usar para romper el ayuno durante el Ramadán. Los más empleados son los frescos, que pueden encontrarse fácilmente en tiendas bien surtidas.

**GARBANZOS** Los garbanzos son las semillas de la planta leguminosa homónima, la más cultivada a nivel mundial, después de la soja y las alubias. Es un alimento muy importante en toda la cuenca mediterránea, reflejado ya en escritos de los tiempos de los antiguos romanos, que tiene una gran presencia en la comida árabe. Los garbanzos suelen comercializarse en seco, por lo que deben ponerse en remojo antes de cocerlos, aunque también pueden encontrarse precocinados en lata. Son ingredientes esenciales en la preparación de sopas, salsas y cremas, y como guarnición para carnes y pescados.

**JENGIBRE** Este rizoma de sabor picante, con un fuerte regusto a limón, es muy utilizado en la cocina oriental. La parte comestible es la que crece debajo de la tierra, como una gran raíz nudosa de color beige brillante. Su pulpa es blanca, seca y fibrosa. Se encuentra cada vez con más frecuencia en tiendas y supermercados. A la hora de utilizarla, se quita la piel y se aprovecha la pulpa, ya sea rallada o el jugo que se obtiene de ella. La raíz puede conservarse unas semanas en la nevera envuelta en lámina de plástico, mientras que la pulpa rallada y el zumo deben utilizarse a las pocas horas. También está disponible en polvo, una vez seca, pero en el proceso pierde gran parte de sus características.

**PASTA FILO** Es una masa delgadísima de sémola de trigo, que se puede freír y puede comprarse en grandes supermercados, congelada en láminas. Se utiliza como envoltura para masas blandas y para muchos dulces árabes. Para cerrarla sin que los bordes se peguen entre sí se utiliza mantequilla fundida con la que se barniza. Puede conservarse varios meses en el congelador.

**SÉSAMO** Originario de los climas cálidos, es la semilla de una planta herbácea, que puede ser blanca o negra. Tiene un sabor delicado y resulta muy agradable al paladar por ser crujiente. Puede comprarse en herbolarios y

tiendas especializadas. Se conserva durante largo tiempo en el recipiente, sin que se alteren sus características de aroma y sabor. Se utiliza mucho en la cocina árabe, sobre todo en los platos a base de pescado, y también para dar sabor al pan, empanadas y pasteles.

**TAHINA** Es una crema que se obtiene al exprimir las semillas de sésamo. Se consume al natural, pero con frecuencia sirve como base de varias recetas. Se puede encontrar en tiendas de gastronomía étnica y en grandes superficies con secciones especializadas.

**YOGUR** Es el producto de la fermentación de la leche. Es un alimento presente en todo el mundo desde hace siglos, aunque su origen no está del todo claro. En la actualidad se prepara a escala industrial, añadiendo a la leche bacterias lácticas que tienen efectos beneficiosos en la digestión. La base láctea se pasteuriza y se concentra para aumentar sus niveles nutritivos. A continuación se añaden las cepas bacterianas, que se activan y se multiplican. Se puede consumir al natural o aromatizado con frutas y distintos sabores.



## Los utensilios

**LA CUSCUSERA** Es el recipiente que sirve para preparar el cuscús. Está formado por dos partes: una olla propiamente dicha y una especie de cesta donde se colocan los granos para cocerse al vapor. Si no disponemos del recipiente tradicional, podemos solucionarlo con un colador de metal que pueda introducirse en una olla llena de agua. En este caso, es muy importante sellar con cuidado los bordes de la olla con los del colador, para lo cual se puede utilizar simplemente masa de pan.

**EL MORTERO** Además de los recipientes, un utensilio muy común en la cocina árabe es el mortero, utilizado principalmente para desmenuzar y machacar las especias, ingredientes básicos de cualquier receta.

Tradicionalmente está hecho de mármol u otro material pétreo, y para la mano de mortero se emplea un material menos consistente (por ejemplo, madera), a fin de no dañar las paredes interiores del mortero.

**EL TAJÍN** Su forma atractiva hace que se venda en los mercados de todo el Magreb más como elemento decorativo que como utensilio de cocina. Su material es el barro cocido, y también consta de dos partes: una fuente redonda, que puede ser de distintos tamaños, y una tapadera cónica, que permite conservar en el interior la humedad necesaria para reblandecer la carne que estamos cocinando. Antes de utilizar un tajín, asegúrese de que es resistente al fuego, ya que algunos tipos son exclusivamente decorativos y no pueden emplearse para cocinar. Una sugerencia muy útil para prolongar la vida del recipiente es mantenerlo durante una noche en agua fría antes de usarlo por primera vez. En algunas regiones existe otro tipo de tajín, una especie de plancha en la que se cocina la masa de pan extendida y sin levadura. Sin embargo, en la mayoría el pan se cuece en el horno común, todavía muy difundido en Oriente. En el caso de no disponer del tajín tradicional, se

## Las recetas

**ADVERTENCIA:** Hemos intentado simplificar en lo posible la preparación de los platos presentados en este volumen. Los puristas y los expertos en cocina árabe tendrán que disculparnos. Las grasas de cocción originales se han adaptado a la cultura occidental mediante el uso de aceite de oliva, así como mantequilla. El aceite y la manteca *semna* han sido sustituidos por aceite de oliva virgen extra. La elaboración de los pasteles es menos edulcorada para adaptarse al paladar europeo. También se ha reducido la utilización de especias. Indicamos asimismo que, según los métodos tradicionales, muchos procesos de cocción de carne deben realizarse después de hervida.

# Harisa



8 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos + el tiempo de reposo

## INGREDIENTES

*250 g de pimientos rojos picantes*

*4 dientes de ajo*

*3 cucharadas de hojas de cilantro fresco*

*1 cucharada de cilantro seco*

*1 cucharada de semillas de alcaravea*

*aceite de oliva virgen extra*

*sal*

Elimine el pedúnculo y las semillas de los pimientos y sumérjalos en un poco de agua durante aproximadamente una hora.

Escúrralos y tritúrelos con el resto de ingredientes, añadiendo poco a poco un chorrito de aceite.



Conserve el preparado en el frigorífico, cubierto de aceite.

**CONSEJO:** La *harisa* es la salsa árabe por excelencia y se utiliza en innumerables preparaciones para sazonar carnes, pescados, verduras y para acompañar el cuscús y el *bulgur*.

# Salsa de nueces

8 personas - Tiempo de preparación: 5 minutos

## INGREDIENTES

*150 g de nueces peladas*

*2 dientes de ajo*

*zum de 2 limones*

*4 cucharadas de tahina*

*3 ramitas de perejil*

*sal*

Lave, deshoje y pique el perejil.

En un mortero, machaque las nueces, el ajo y una pizca de sal. Añada la *tahina* y el zumo de limón, mezclándolo bien. Incorpore el perejil picado.

**CONSEJO:** La *tahina* es una crema de sésamo: puede encontrarse en tiendas especializadas en productos étnicos, así como en herbolarios bien surtidos.

**La salsa de nueces resulta ideal como condimento para los pescados al horno o las verduras al vapor.**

## Salsa de sésamo



8 personas - Tiempo de preparación: 5 minutos

### INGREDIENTES

*300 g de tahina*

*1,5 l de zumo de limón*

*2 dientes de ajo*

*sal y pimienta*

En un bol mezcle el zumo de limón con la *tahina* y añada el agua necesaria para conseguir una crema fluida. Salpimiente al gusto. Desgaje y pele los dientes de ajo, píquelos y añádalos a la salsa.

# Salsa de ajo

8 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 15 minutos

## INGREDIENTES

*1 patata*

*4 dientes de ajo*

*50 g de almendras peladas*

*100 ml de aceite de oliva virgen extra*

*4 ramitas de perejil*

*2 cucharadas de vinagre*

*sal y pimienta*

Hierva la patata en agua con sal, escúrrala y déjela enfriar. Pélela y aplástela con un tenedor.

Lave, deshoje y pique el perejil.

En un mortero machaque los dientes de ajo, las almendras y el perejil picado. Vierta el preparado en un bol e incorpore el aceite y el vinagre sin dejar de remover. Rectifique la sal y la pimienta.

## Salsa de sésamo con yogur



8 personas - Tiempo de preparación: 5 minutos

### INGREDIENTES

150 g de *tahina*  
150 g de yogur  
zumo de 3 limones  
2 dientes de ajo  
hojas de perejil  
sal

Machaque en un mortero el ajo con una pizca de sal. Añada la *tahina* y mézclelo con cuidado. Incorpore a la mezcla el yogur con el zumo de limón y siga machacando hasta conseguir una salsa lisa y homogénea. Rectifique la sal.

Lave y limpie las hojas de perejil y decore la salsa.

**CONSEJO: Para conseguir una salsa más fina puede añadirse yogur natural en el momento de servir.**

# Salsa cousbareia

8 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 10 minutos

## INGREDIENTES

*4 cebollas*

*100 g de avellanas peladas*

*50 g de piñones*

*4 ramitas de perejil*

*1/2 dl de aceite*

*sal y pimienta*

Lave, deshoje y pique el perejil.

Pique en la batidora los frutos secos.

Pele y corte en láminas finas las cebollas. En una cazuela, caliente el aceite e incorpore las cebollas. Cueza a fuego moderado. Tras unos minutos, añada la picada de avellanas y piñones y deje que se dore durante unos 3 minutos. Cubra con agua, añada el perejil y deje que cueza durante unos 5 minutos. Rectifique la sal y la pimienta. Si la salsa fuese poco densa, añada media cucharada de harina.

**CONSEJO:** La salsa *cousbareia* es ideal para acompañar los fritos.



## Ensalada de zanahorias con naranjas



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos

### INGREDIENTES

*600 g de zanahorias*

*2 naranjas*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*una pizca de azúcar*

*sal y pimienta*

Pele, despunte y lave las zanahorias. Córtelas en juliana.

Limpie las naranjas, pélelas y quíteles las semillas y las pielecillas blancas. Recupere el zumo.

Emulsione el zumo de las naranjas con aceite, sal, pimienta y azúcar. Aliñe las zanahorias y las naranjas con la salsa. Sírvalo.

**CONSEJO:** Para pelar bien las naranjas debe eliminarse primero la cáscara con un cuchillo afilado, y luego se quitará también la parte

**blanca amarga. Seguidamente, se desprende con cuidado la piel transparente que envuelve los gajos y las posibles pepitas: de esta forma, estos quedan perfectamente limpios y listos para comer.**

# Canelones de queso

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 15 minutos

## INGREDIENTES

*500 g de queso fresco (de cabra o de oveja)*

*4 hojas de pasta filo*

*40 g de mantequilla fundida*

*unas hojitas de perejil*

*unas hojitas de menta*

*especias variadas al gusto*

*sal y pimienta*

Corte el queso en doce bastoncillos. Condimente con sal, pimienta y especias. Con las hojas de pasta *filo* prepare doce rectángulos grandes. Barnícelos con la mantequilla fundida.

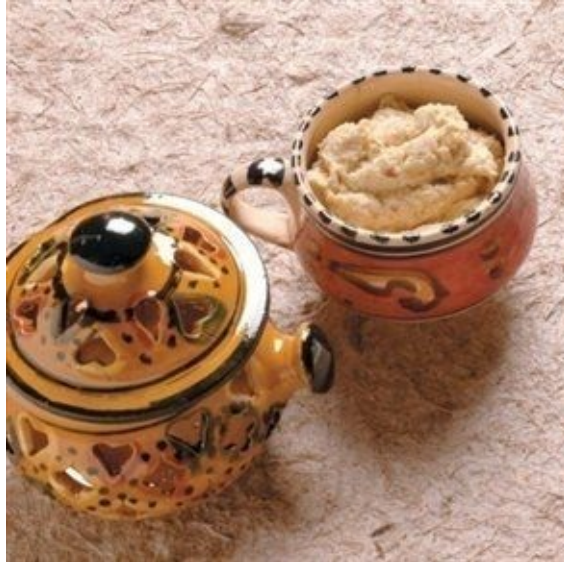
Coloque en el centro de cada rectángulo un bastoncito de queso.

Enrolle y selle bien los extremos. Vuelva a barnizar con la mantequilla fundida. Cueza en el horno a 180-200 °C durante unos 15 minutos.

Sírvalos bien calientes, adornándolos con hojas de menta y perejil.

**CONSEJO:** La pasta *filo* debe trabajarse muy rápidamente porque se seca si se expone al aire. Para evitar este inconveniente basta con proteger la que no se está utilizando con un paño mojado bien escurrido.

## Crema de berenjenas



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 40 minutos

### INGREDIENTES

*2 berenjenas*

*2 dientes de ajo*

*2 cucharadas de tahina*

*un poco de zumo de limón*

*50 ml de aceite de oliva virgen extra*

*3 ramitas de perejil*

*sal y pimienta*

Lave, deshoje y pique el perejil.

Lave y pinche las berenjenas. Cuézalas enteras en el horno a 180 °C durante unos 40 minutos.

Déjelas enfriar y elimine la piel.

Chafe la pulpa y condiméntela con ajo picado, *tahina*, zumo de limón, aceite, sal y pimienta.

Añada por último el perejil. Sírvalo como acompañamiento para el pan tostado.

**CONSEJO: Puede eliminarse el perejil de la receta o puede añadirse al final, justo antes de servir.**

# Empanadillas de patata

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora y 10 minutos

## INGREDIENTES

*400 g de patatas*

*40 g de queso rallado*

*2 g de especias variadas (jengibre, guindilla, cilantro)*

*3 ramitas de perejil*

*4 hojas de pasta filo*

*un poco de mantequilla fundida*

*sal*

Lave las patatas. Hiérvalas en abundante agua con sal durante aproximadamente 1 hora.

Escúrralas, pélelas y cháfelas con un tenedor. Condiméntelas con sal, queso, especias y perejil picado.

Corte las hojas de pasta *filo* para formar dieciséis cuadrados. Barnícelos con un poco de mantequilla para evitar que se sequen al contacto con el aire.

Coloque en el centro de cada cuadrado una cucharada de patatas y enrolle cada uno de ellos, sellándolos con cuidado.

Introdúzcalos en el horno a 180-200 °C durante 10-15 minutos o, para una receta más tradicional, fríalos en abundante aceite bien caliente.

Sálelos y sírvalos.

# Humus



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos

## INGREDIENTES

*400 g de garbanzos hervidos*  
*zumo de 1 limón*  
*2 dientes de ajo*  
*80 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*sal*  
*pimentón*  
*tahina a voluntad*  
*pan tostado*

Bata los garbanzos con un poco de agua, aceite, zumo de limón, ajo machacado, sal, pimentón y, según los gustos, *tahina*.  
Unte pan tostado. Sírvalo.



**CONSEJO: La receta será aún más sabrosa si se prepara con garbanzos secos puestos en remojo en agua durante una noche y hervidos luego con agua aromatizada con romero, laurel y clavo.**

# Empanadas rellenas de espinacas y queso

4 personas - Tiempo de preparación: 35 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 30 minutos

## INGREDIENTES

*400 g de masa de pan*  
*200 g de espinacas hervidas*  
*40 g de cebolla*  
*40 g de piñones*  
*40 g de queso*  
*1 diente de ajo*  
*80 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*tomillo molido*  
*sal y pimienta*

Lave y pique la cebolla. Pique el ajo, los piñones y el queso. Rehogue las espinacas en una sartén durante escasos minutos, con la mitad del aceite, salpimiente y añada la cebolla, el ajo y los piñones.

Retírelo del fuego e incorpore el queso, que habrá aderezado con el tomillo.

Extienda una fina capa de masa y divídala en dos partes iguales.

Coloque una de ellas en una fuente bien engrasada. Deposite sobre la misma el relleno más bien seco.

Cubra con la otra mitad y selle. Unte la superficie con el aceite que ha quedado. Déjela reposar durante unos 30 minutos. Cueza en el horno a 200-210 °C durante unos 20 minutos.

Corte la empanada en cuadrados de 7 cm de lado. Sírvala.

# Empanadillas de habas, queso y cebolla



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos

## INGREDIENTES

*200 g de habas frescas desgranadas y hervidas*

*1 cebolla*

*100 g de queso cremoso*

*1 huevo*

*1 diente de ajo*

*1 guindilla*

*2 hojas de pasta filo*

*aceite de oliva virgen extra*

*un poco de mantequilla fundida*

*sal*

Limpie y corte la cebolla en láminas finas. Dórela en el aceite, con el ajo y la guindilla. Incorpore las habas y siga con la cocción durante unos 3 minutos.

Si es necesario, añada un poco de agua. Deje que se enfríe y bata los 2/3 de la preparación.

Agregue el queso y el huevo. Mezcle y rectifique la sal.

Corte por la mitad las hojas de pasta *filo* y barnícelas con mantequilla fundida. Deposite sobre ellas el preparado y enróllelas. Séllelas con cuidado y vuelva a barnizarlas.

Cueza en el horno a 180-200 °C durante unos 15 minutos. Sírvalas cortadas en lonchas.

# Empanada de carne

4 personas - Tiempo de preparación: 30 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 45 minutos

## INGREDIENTES

*400 g de masa de pan*

*200 g de carne picada, según preferencias*

*1 cebolla*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*especias (canela, comino, pimentón, curry)*

*cilantro molido*

*sal y pimienta*

Lave y pique la cebolla.

Dórela con la mitad del aceite. Incorpore la carne y siga dorando. Vierta una cucharada de agua y cueza durante unos 20 minutos.

Salpimiente y perfume con sus especias favoritas. Complete el condimento con el cilantro molido. Extienda una capa delgada de masa y divídala en dos partes iguales.

Coloque una de las partes en una fuente bien engrasada, sobre la que depositará el relleno más bien seco.

Cubra con la otra mitad de la pasta y selle ambas partes. Unte la superficie con el aceite que ha quedado. Deje reposar durante unos 30 minutos. Cueza al horno a 200-210 °C durante unos 20 minutos.

Corte la empanada en cuadrados de 7 cm de lado. Sírvalos.

## Brik de huevo, atún y patatas



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos

### INGREDIENTES

*4 hojas de pasta brik (o filo)*

*200 g de patatas hervidas*

*2 huevos duros*

*100 g de atún en lata*

*mantequilla fundida*

*aceite para freír*

*cilantro molido*

*sal y pimienta*

Chafe las patatas con un tenedor. Desmenuce el atún.

Mézclelo todo, salpimiéntelo y añade cilantro molido.

Extienda la pasta *brik* (o *filo*) y úntela con mantequilla fundida. Dóblela y córtela por la mitad, de modo que obtenga dos cuadrados a partir de cada

hoja. Coloque un poco de relleno y medio huevo en cada cuadrado. Ciérrelos y séllelos con cuidado.

Fría las empanadillas en aceite bien caliente. Escúrralas y elimine el aceite sobrante. Sálelas y sírvalas.

**CONSEJO: La masa puede enriquecerse con perejil picado. Este puede espolvorearse antes de depositar el relleno en la masa y hacer que se pegue a la misma con la ayuda de un rodillo.**

## Albóndigas de pollo con jengibre



6 personas - Tiempo de preparación: 25 minutos - Tiempo de cocción: 30 minutos

### INGREDIENTES

*2 pechugas de pollo deshuesadas*

*2,5 cm de jengibre fresco*

*2 cebollas grandes*

*1 diente de ajo*

*pan rallado*

*cilantro molido*

*aceite de oliva virgen extra*

*1 lima*

*1 mango*

*sal y pimienta*

Bata todos los ingredientes para elaborar las albóndigas: pollo, jengibre, cebollas, ajo y cilantro.



Con las manos humedecidas, forme 20 albóndigas del tamaño de una nuez y deles forma de bola.

Páselas por el pan rallado y fríalas en aceite más bien caliente. Deposítelas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sálelas. Déjelas enfriar ligeramente.

Prepare la salsa mezclando el aceite, el cilantro, el zumo de lima, sal y pimienta. Corte la pulpa del mango en láminas y utilícela como guarnición de las albóndigas. Sírvalas tibias con la salsa de lima.

**CONSEJO: Para conseguir un mayor efecto visual, reboce las albóndigas con pan rallado mezclado con tiras de jengibre fresco.**

# Sopa de lentejas



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + remojo - Tiempo de cocción: 50 minutos

## INGREDIENTES

*200 g de lentejas*  
*1 cebolla*  
*1 patata*  
*1 zanahoria*  
*1 penca de apio*  
*1 tomate*  
*1 diente de ajo*  
*1 l de caldo vegetal*  
*aceite de oliva virgen extra*  
*5 g de comino*  
*sal y pimienta*  
*pan tostado*

Ponga las lentejas en remojo durante 20 minutos.  
Limpie y corte en dados todas las verduras y dórelas con el ajo y el aceite.  
Añada las lentejas y riéguelas con el caldo frío. Cubra con la tapa y cueza durante unos 40 minutos. Salpimiente.  
Incorpore el comino y sírvalas con rebanadas de pan tostado.

# Sopa de cordero con cebada

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 30 minutos

## INGREDIENTES

*200 g de cordero cortado en dados*

*1 cebolla*

*3 tomates*

*100 g de judías*

*100 g de cebada*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*2 ramitas de perejil*

*hojas de menta*

*zum de limón*

*sal y pimienta*

*guindilla*

*canela*

*pimentón*

Limpie y pique la cebolla. Lave, deshoje y pique el perejil.

Lave y trocee los tomates. Despunte las judías, lávelas y córtelas por la mitad.

Sofría la cebolla en el aceite. Incorpore la carne, salpimiento y sazone con las especias al gusto.

Cuando ya esté dorada, cubra con agua, tape y cueza a fuego lento durante aproximadamente 1 hora. Añada el tomate.

Incorpore la cebada y las judías, y cueza durante unos 20 minutos más. Si fuese necesario, añada una cucharada de agua o de caldo.

Agregue el perejil, las hojas de menta y algunas gotas de zumo de limón.

# Harira



12 personas - Tiempo de preparación: 40 minutos - Tiempo de cocción: 2 horas

## INGREDIENTES

*250 g de carne de buey (o de ternera)*

*5 pequeños huesos carnosos*

*500 g de cebollas enteras*

*250 g de lentejas secas*

*una pizca de azafrán*

*el zumo de 1 limón*

*30 g de mantequilla*

*sal y pimienta*

*1,5 kg de tomates*

*30 g de mantequilla*

*200 g de harina*

*cilantro*

*perejil*

*sal*

Cueza las lentejas en agua con sal, la pizca de azafrán y el zumo de limón. Resérvelas.

Cueza los demás ingredientes en una cazuela tapada a fuego lento con 1,5 litros de agua. Retire las cebollas a medio cocer para evitar que se deshagan.

Transcurrida una hora, compruebe que la carne esté cocida, retírela del fuego y añádala a las lentejas y las cebollas que había reservado.

Lleve a ebullición 2,5 litros de agua con los tomates, añada la mantequilla y déjelo hervir durante 15 minutos. Vierta el jugo sobre la carne de la cacerola.

Diluya la harina en 1 litro de agua e incorpórela al resto. Vuelva a colocarlo sobre el fuego, añada el perejil, el cilantro y la sal. Agregue otro litro de agua y siga mezclando. Sírvala muy caliente.

**CONSEJO: Es la sopa que se sirve tradicionalmente en el periodo del Ramadán para acabar con el ayuno al ponerse el sol.**

# Sopa de carne y de verduras al estilo de Fez

4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos

## INGREDIENTES

*200 g de carne de buey troceada*

*1 zanahoria*

*1 nabo*

*1 penca de apio*

*1 patata*

*2 tomates*

*ramitas de perejil*

*cilantro seco*

*una pizca de azafrán*

*100 g de fideos partidos*

*sal y pimienta*

Coloque en una cazuela la carne con 1,5 litros de agua y cueza a fuego lento durante 30 minutos.

Limpie y corte en daditos la zanahoria, el nabo, el apio y la patata. Añádalos a la carne y cueza aproximadamente durante 1 hora. Condimente con las ramitas de perejil, la pimienta y las especias.

Corte los tomates en dados y añádalos a la sopa. Pocos minutos antes de finalizar la cocción, vierta la pasta, mezcle y cueza. Rectifique la sal y sírvala.

**CONSEJO: La sopa puede servirse también con otro tipo de pasta o con tropezones de pan frito.**

## Crema de zanahoria, ajo y guindilla



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 45 minutos

### INGREDIENTES

*600 g de zanahorias*

*1 patata*

*2 dientes de ajo*

*1/2 cebolla*

*1 guindilla*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*20 g de mantequilla*

*sal y pimienta*

Pique la cebolla y el ajo.

Limpie y trocee las zanahorias y la patata.

Mezcle a fuego lento la cebolla con la mantequilla, añada el ajo y las verduras acabadas de cortar. Salpimiente.



Riegue con 1 litro de agua; cubra y cueza durante unos 30 minutos. Añada la guindilla.

Bátalo todo y emulsiónelo con el aceite.

Sírvalo con tropezones de pan tostado.

## Arroz chelo al curry



4 personas - Tiempo de preparación: 5 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos

### INGREDIENTES

*200 g de arroz largo*

*40 g de mantequilla*

*1 cebolla pequeña*

*1 hoja de laurel*

*clavos*

*curry*

*otras especias al gusto*

*sal*

Lave varias veces el arroz.

Hiérvalo en 5-6 decilitros de agua con sal, a la que habrá incorporado la cebolla, el laurel y el clavo: obtendrá así lo que se conoce como «arroz *chelo*».

Escurre y sazone con la mantequilla, el *curry* u otras especias al gusto.

**CONSEJO: Cuando se sirve blanco, este arroz suele utilizarse como guarnición.**

# Sopa de pescado

4 personas - Tiempo de preparación: 25 minutos - Tiempo de cocción: 60 minutos

## INGREDIENTES

*1 kg de pescado (dorada, lubina, mero, salmonete)*

*100 ml de aceite de oliva virgen extra*

*1 cebolla*

*1 diente de ajo*

*comino*

*pimentón*

*400 g de tomates pelados*

*cilantro*

*sal*

*pimienta negra*

Limpie el pescado. Pele y corte en láminas delgadas la cebolla, y dórela en la mitad del aceite. Incorpore el ajo y los tallos de cilantro.

Añada los tomates pelados, sal, especias, pimienta en abundancia y alguna cucharada de agua. Llévelo a ebullición y añada el pescado.

Cueza aproximadamente durante 40 minutos.

Deje que se enfríe, saque el pescado y, eliminando espinas y cabeza, retire su carne. Tritúrela y vuelva a colocarla en la cazuela. Caliente la sopa. Al final, debería quedar bastante cremosa.

Agregue, por último, el cilantro molido.

Sírvala con pan tostado restregado con ajo.

# Arroz chelo con lentejas



4 personas - Tiempo de preparación: 5 minutos - Tiempo de cocción: 50 minutos

## INGREDIENTES

*400 g de arroz chelo*

*Para las lentejas:*

*250 g de lentejas secas*

*20 g de mantequilla*

*200 g de cebolla, apio y zanahorias*

*1 guindilla*

*1 diente de ajo*

*1 hoja de laurel*

*100 g de pulpa de tomate*

*una pizca de jengibre seco*

*2 cucharadas de perejil picado*

*aceite de oliva virgen extra*

Pique la cebolla, el apio y las zanahorias. Dórelo todo en el aceite, junto a la mantequilla, el ajo y el laurel.

Añada 1/2 litro de agua fría, las lentejas y la pulpa del tomate.

Llévelo a ebullición y cueza durante unos 30-40 minutos hasta conseguir un caldo lo suficientemente denso.

Sazone con el jengibre y la guindilla. Añada el perejil.

En un plato para servir disponga el arroz y cúbralo con las lentejas. Sírvalo.

**CONSEJO: Tanto lentejas como arroz pueden prepararse el día antes, con excelentes resultados.**

# Caldo de cordero

4 personas - Tiempo de preparación: 30 minutos - Tiempo de cocción: 2 horas

## INGREDIENTES

*1 kg de carne de cordero con hueso*

*1 cebolla grande*

*1 penca de apio*

*1 zanahoria*

*1 hoja de laurel*

*1 ramita de tomillo*

*ramitas de perejil*

*2 patatas*

*sal gorda*

*2 tomates secos*

Trocee la carne. Limpie las verduras.

Coloque la carne en agua fría, llévela a ebullición y espume con cuidado.

Escorra y vuelva a poner la carne en la cazuela con agua fría. Dele un hervor y añada las verduras y las especias. Cueza durante 1 hora y 30 minutos. Sale. Durante la cocción deben retirarse de la cazuela las hortalizas cocidas.

Filtre el caldo y reserve la carne.

Puede cocer, en el caldo, *bulgur* o una pasta de sémola que sea pequeña.

## Albóndigas con especias a la naranja



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 35 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de carne picada de buey*

*50 g de pan remojado en leche*

*1 huevo*

*2 zanahorias*

*4 puerros*

*algunas hojas de menta*

*una pizca de perejil y cilantro molidos*

*el zumo de 2 naranjas*

*algo de aceite de oliva virgen extra*

*5 g de especias*

*sal y pimienta*



Mezcle la carne, el pan, el huevo, las especias y las hierbas aromáticas picadas. Salpimiente. Forme muchas bolitas.

Limpie y corte en láminas finas los puerros y las zanahorias. Rehogue las verduras durante algunos minutos a fuego lento. Coloque las albóndigas, sálelo todo y tápelo. Cueza durante unos 10 minutos. Riegue con el zumo de naranja y siga la cocción durante otros 15 minutos.

Aderécelo con la menta. Rectifique la sal. Sírvalo.

**CONSEJO: Sírvalo con gajos de naranja pelados.**

# Pastel de bulgur y carne

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + remojo - Tiempo de cocción: 40 minutos

## INGREDIENTES

*300 g de bulgur*  
*200 g de carne picada de cordero*  
*1 huevo*  
*1/2 cebolla picada*  
*un poco de pan rallado*  
*40 g de mantequilla*  
*80 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*canela*  
*sal y pimienta*

Deje hinchar el trigo cubriéndolo con agua hirviendo y dejándolo en remojo durante unas 2 horas. Escúrralo.

Dore la cebolla con la mitad del aceite. Incorpore la carne picada y siga dorándola durante algunos minutos. Salpimiente y condimente con la canela. Añada el huevo.

Engrase una fuente y espolvoréela con el pan rallado. Extienda una capa de *bulgur*. Cúbralo con una capa de carne. Coloque otra capa de *bulgur*, aplánelo con cuidado y cubra con rizos de mantequilla.

Cueza en el horno a 180 °C durante unos 30-40 minutos hasta que el pastel quede dorado. Déjelo enfriar. Desmóldelo. Córtele en lonchas y sírvalo.

**CONSEJO: Puede prepararse la misma receta utilizando otras carnes (buey, carnero o incluso pollo) y modificando los tiempos de cocción. Los**

**vegetarianos pueden optar por un pastel preparado con una menestra de verduras sazonada.**

## Bulgur frío con nueces y yogur



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 4 minutos

### INGREDIENTES

*300 g de bulgur*

*80 g de nueces peladas*

*40 g de cebolla*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*100 g de yogur entero*

*menta*

*sal y pimienta*

En una cazuela ancha tueste el *bulgur* a fuego medio con la mitad del aceite durante 3 o 4 minutos.

Añada 6 decilitros de agua hirviendo. Salpimiente. Mezcle, tape y deje que el trigo se hinche durante unos 30-40 minutos.

Mientras tanto, pique la cebolla fina y las nueces, dórelas en el aceite restante y sazónelas con la sal, la pimienta y la menta. A continuación, viértalas en la cazuela. Añada el yogur cuando esté tibio o frío (según preferencias) y sírvalo.

# Pastel de bulgur y calabaza

4 personas - Tiempo de preparación: 25 minutos - Tiempo de cocción: 40 minutos

## INGREDIENTES

*300 g de bulgur ya cocido*  
*600 g de calabaza en tajadas*  
*1 huevo*  
*1/2 cebolla picada*  
*100 g de garbanzos hervidos*  
*aceite y mantequilla*  
*40 g de queso rallado*  
*tomillo picado*  
*sal y pimienta*

Hornee las tajadas de calabaza a 160-180 °C durante unos 45 minutos y déjelas entibiar.

Recupere sólo la pulpa y pásela por el pasapurés junto con los garbanzos y la cebolla picada.

Sazone con sal, pimienta y tomillo. Añada el huevo batido y el queso.

Engrase una fuente y extienda una capa de *bulgur*, apretando bien con las manos para compactarlo.

Ponga sobre esta el puré. Cubra con el *bulgur* sobrante y compacte.

Haga unos cortes con la punta del cuchillo para formar cuadrados. Añada algún rizo de mantequilla.

Hornéelo a 180 °C hasta que se dore. Sírvalo.

## Bulgur con alubias y pimiento



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 5 minutos

### INGREDIENTES

*200 g de bulgur*

*150 g de alubias cocidas*

*1/2 cebolla*

*1 pimiento amarillo*

*un poco de tomillo*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*un poco de perejil picado*

*sal y pimienta*

Corte la cebolla en láminas finas. Limpie y corte el pimiento en tiritas.

Colóquelo todo en una cazuela ancha con la mitad del aceite. Saltee a fuego vivo durante algunos minutos. Incorpore el *bulgur* y tuéstelo durante unos 2 o 3 minutos. Salpimiente y sazone con el tomillo.

Añada 1/2 litro de agua hirviendo.

Cúbralo y deje que el trigo se hinche durante unos 30-40 minutos.  
Agregue, por último, el perejil y el aceite sobrante. Sírvalo caliente.



# Bulgur en salsa de cordero y garbanzos

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 45 minutos

## INGREDIENTES

*200 g de bulgur*

*150 g de garbanzos hervidos*

*200 g de carne picada de cordero*

*1 cebolla*

*50 g de pulpa de tomate*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*1 diente de ajo*

*sal y pimienta*

*canela*

Limpie y pique la cebolla. Dórela con la mitad del aceite junto con el ajo durante algunos minutos. Incorpore la carne y deje que se dore. Salpimiente y condimente con la canela.

Añada una cucharada de agua y el tomate.

Cueza durante 20 minutos aproximadamente a fuego lento y sin tapar.

Añada los garbanzos y el *bulgur*. Agregue 1/2 litro de agua. Cubra y cueza a fuego lento durante unos 20 minutos, removiendo para evitar que se pegue.

Déjelo reposar durante unos 20 minutos. Sírvalo.

# Falafel



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 10 minutos

## INGREDIENTES

*200 g de garbanzos hervidos*  
*1/2 cebolla*  
*2 dientes de ajo*  
*una pizca de levadura*  
*algo de harina*  
*un poco de perejil picado y cilantro molido*  
*comino*  
*sal y pimienta*  
*1 dl de aceite para freír*

Bata los garbanzos hervidos junto con la cebolla y el ajo ya picados, las hierbas, las especias, la levadura, la sal y la pimienta. Deje que se enfríe.

Forme muchas albondiguillas y enharínelas. Fríalas en varias tandas en aceite bien caliente.

Escorra en papel absorbente. Sale y sirva con verduras crudas y tropezones.

**CONSEJO: Como ocurre en todos los fritos, en este caso no es necesario salar las albóndigas antes de cocer, sino inmediatamente después, para evitar que el rebozado se despegue durante la cocción.**

# Pastel de pichón y almendras

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora y 20 minutos

## INGREDIENTES

*4 hojas de pasta brik*  
*4 pichones ya limpios (o 1 pollo)*  
*2 cebollas*  
*4 huevos duros*  
*100 g de almendras peladas*  
*perejil picado*  
*una pizca de azafrán*  
*canela*  
*azúcar*  
*mantequilla fundida*  
*sal y pimienta*

Coloque los pichones y las cebollas en una cazuela con un rizo de mantequilla, sal, pimienta y un poco de agua.

Tápela y deje que cueza durante 30-40 minutos aproximadamente. Deshuese los pichones.

Pique la cebolla y añádala a la carne, junto con los huevos duros picados, el perejil, las especias y las almendras. Mézclelo todo y añada sal. Engrase un molde pequeño y forre el fondo y las paredes con la pasta. Barnícelo con la mantequilla fundida.

Coloque el relleno y tápelo con las hojas de pasta sobrantes, sellando con cuidado. Vuelva a pintar con mantequilla fundida.

Hornee el pastel a 180-200 °C durante unos 20 minutos. Una vez fuera del horno y dispuesto sobre una fuente, espolvoréelo con un poco de azúcar y canela al gusto.

## Albóndigas de carne con tomate



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 30 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de carne picada magra*  
*1 cebolla pequeña*  
*1/2 panecillo remojado en leche*  
*un poco de perejil picado y cilantro molido*  
*1 huevo*  
*1 diente de ajo*  
*1 guindilla*  
*4 dl de salsa de tomate*  
*sal y pimienta*

Limpie y pique el ajo. Mezcle todos los ingredientes indicados y forme muchas bolitas.

Cuézalas en la salsa de tomate a fuego lento y con tapa durante unos 30 minutos.

Añada sal y pimienta. Sírvalo.

**CONSEJO: Para esta receta se puede utilizar la carne que se desee: buey, ternera, cerdo, cordero e incluso pollo.**

# Cuscús de pescado

4 personas - Tiempo de preparación: 25 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora

## INGREDIENTES

*250 g de cuscús*

*1 kg de pescado limpio en filetes (escorpena, rémora, cola de rape, pescadilla)*

*1 cebolla*

*1 zanahoria*

*1 penca de apio*

*1 pimiento verde*

*1 manzana*

*100 g de pulpa de tomate*

*1 l de caldo de pescado preparado con las espinas*

*perejil picado*

*azafrán*

*sal y pimienta*

*un poco de aceite y mantequilla*

Prepare el cuscús, cociéndolo al vapor del caldo de pescado durante unos 30-40 minutos.

Limpie las verduras y pele la manzana, córtelas a trocitos y colóquelas en la *cuscusera* con la mantequilla, una pizca de azafrán, sal, pimienta y el caldo de pescado. Cueza durante unos 15 minutos, poniendo encima el cuscús.

Coloque los trozos de pescado salpimentados y la pulpa de tomate. Ponga otra vez encima el cuscús y cueza aún durante unos 10-15 minutos, siempre tapado.

Vierta el cuscús en un plato grande, coloque encima el pescado y la verdura. Riéguelo con el jugo de cocción. Espolvoréelo con perejil picado.

Sírvalo.

**CONSEJO:** En la cultura islámica los peces están relacionados con los profetas. Por ello a menudo hallamos su imagen dibujada o un azulejo con forma de pez en las puertas de las casas: se dice que ahuyenta el mal de ojo.



# Tabulé



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 5 minutos

## INGREDIENTES

*300 g de bulgur fino*

*4 tomates*

*1/2 cebolla*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*perejil picado*

*hojas de menta*

*zum de limón*

*comino, sal y pimienta*

Lave el *bulgur*. Colóquelo en un recipiente y cúbralo con 5-6 decilitros de agua hirviendo con sal. Deje que se hinche durante unos 30-40 minutos.

Mientras tanto, pique la cebolla y corte en cubitos la pulpa de los tomates.

Sazone el *bulgur* ya tibio con todos los ingredientes indicados.

Manténgalo al fresco durante al menos 1 hora. Sírvalo.

# Tajín de pez de San Pedro con hortalizas y especias

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 25 minutos

## INGREDIENTES

*800 g de filetes de pez de San Pedro*

*1 berenjena*

*1 pimiento amarillo*

*4 tomates*

*1 cebolla pequeña*

*1 diente de ajo*

*1 guindilla*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*perejil*

*cilantro*

*sal y pimienta*

Escalde los tomates en agua hirviendo durante 30 segundos aproximadamente. Deje que se enfríen, pélelos, trocéelos y retire las semillas. Limpie y corte en dados la berenjena, salándola y dejándola que elimine su agua durante aproximadamente 1 hora. Escurra los dados y séquelos.

Corte en daditos el pimiento, despojándolo de semillas y partes blancas. Corte la cebolla en láminas finas y machaque el ajo. Pique las hierbas aromáticas y la guindilla. Corte el filete de pescado en doce medallones.

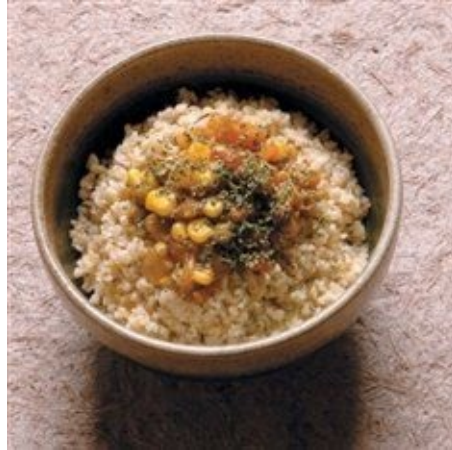
Dore la cebolla con el ajo y un poco de aceite en el tajín. Utilizando una sartén antiadherente, saltee las berenjenas a fuego vivo con un poco de aceite. Resérvelo. Proceda de la misma manera con los pimientos. Mezcle todas las verduras e incorpore la pulpa de tomate. Salpimiente y añada la guindilla.

En la misma sartén antiadherente dore a fuego vivo los medallones de pescado durante 2 o 3 minutos. Salpimiente. Dispóngalos sobre las verduras y

riéguelo todo con una cucharada de agua. Cubra y cueza el guiso a fuego lento durante unos 20 minutos.

Si fuese necesario, vaya añadiendo agua durante la cocción. Incorpore las hierbas aromáticas y sírvalo.

# Tabulé con verduras



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 5 minutos

## INGREDIENTES

*250 g de bulgur fino*

*1 pimiento amarillo*

*4 tomates*

*1/2 cebolla*

*1 pepino*

*80 g de maíz*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*zum de limón*

*un poco de perejil picado*

*unas hojitas de menta*

*especias*

*sal y pimienta negra*

Coloque el *bulgur* en una cazuela ancha junto con la mitad del aceite. Tuéstelo a fuego medio durante 2-3 minutos. Añada 1/2 litro de agua

hirviendo. Retírelo del fuego, tápelo y deje que se hinche durante 30-40 minutos.

Mientras tanto, limpie y trocee las verduras (cebolla, tomates, pimiento y pepino sin pepitas).

Condimente el *bulgur* ya frío con sal y pimienta al gusto, más alguna especia (por ejemplo, canela).

Añada aceite y limón, las verduras, el maíz y las hierbas aromáticas. Mézclelo.

Deje reposar durante aproximadamente 1 hora. Sírvalo.

## Tajín de cordero con miel



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos

### INGREDIENTES

*800 g de carne de cordero (pierna)*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*2 hojas de laurel*

*1 cebolla*

*un poco de miel*

*comino*

*jengibre*

*azafrán*

*canela*

*sal y pimienta*

Trocee la carne de cordero. Limpie y pique la cebolla. Sofría la carne con la cebolla durante unos minutos a fuego vivo. Condimente con las especias. Sálelo.

Añada 2 o 3 cucharadas de agua e incorpore el laurel. Cúbralo y cuézalo tapado a fuego lento durante aproximadamente 1 hora. Remuévalo de vez en cuando. Agregue la miel y prosiga con la cocción durante unos 10 minutos.

Rectifique la sal. Sírvalo.

**CONSEJO: Para un tajín agridulce, ponga en remojo veinte ciruelas secas en agua tibia durante 15-20 minutos y añádalas a la carne antes de finalizar la cocción.**

# Bolitas de atún y tabulé

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos

## INGREDIENTES

*Tabulé*

*200 g de carne de atún fresco*

*20 g de tahina*

*40 ml de aceite de oliva virgen extra*

*1 escalonia picada*

*1/2 pepino fresco*

*zum de limón*

*4 olivas sin hueso*

*perejil y cilantro*

*sal y pimienta*

Corte en daditos pequeños la carne del atún, el pepino y las olivas.

Mézclelo y aderécelo con un poco de *tahina*, aceite, limón, escalonia, hierbas aromáticas picadas, sal y pimienta.

Forme muchas bolitas o bien, ayudándose con dos cucharas, muchas tortitas.

Sirva el *tabulé* con las bolitas de atún y ensalada verde.



# Empanadillas de gambas y legumbres frescas



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 35 minutos

## INGREDIENTES

*4 hojas de pasta brik (o filo)*

*12 gambas*

*400 g de legumbres frescas (habas, guisantes, judías)*

*1/2 cebolla*

*1 diente de ajo*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*un poco de perejil picado*

*sal y pimienta*

*guindilla*

*comino*

*jengibre*

*pimentón*

*mantequilla fundida*

Corte la cebolla en láminas finas. Dórela con la mitad del aceite, el ajo y la guindilla. Añada las legumbres frescas y una cucharada de agua. Cubra y cueza durante 15-20 minutos a fuego lento. Sale.

Limpie las gambas eliminando las cabezas, las cáscaras y las vísceras. Lávelas y séquelas. Condiméntelas con sal, pimienta y especias, añadiendo el aceite sobrante.

Con las hojas de pasta forme ocho discos más bien anchos y ocho más pequeños. Con los discos grandes forre el fondo y las paredes de cuatro moldes de aluminio desechables.

Barnícelos con la mantequilla fundida. Rellénelos con las verduras, el perejil y las gambas crudas. Cierre con los discos pequeños. Selle con cuidado y barnícelos de nuevo con la mantequilla fundida.

Hornéelos a 180-200 °C durante unos 15 minutos, transcurridos los cuales ya se puede servir.

**CONSEJO: Tradicionalmente las empanadillas se preparan como se ha explicado en la receta, pero para una presentación más actual se pueden preparar conchas de pasta *filo* que se rellenarán con las legumbres y las gambas acabadas de salir de la sartén junto con el ajo.**

## Cuscús con carne



4 personas - Tiempo de preparación: 25 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora y 10 minutos

### INGREDIENTES

*200 g de cuscús*

*400 g de carne de buey*

*1 cebolla*

*2 tomates*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*azafrán, cilantro, pimentón*

*sal y pimienta*

Corte la carne en cinco o seis trozos.

Limpie y corte en trozos grandes la cebolla y los tomates.

En una cazuela apropiada ponga la cebolla, la carne, las especias y aproximadamente 1 litro de agua.

Superponga el recipiente calado que contiene el cuscús. Cubra y cueza durante unos 30 minutos.

Mientras tanto, añada los tomates al estofado y salpimiento. Cueza la carne y el cuscús unos 30 minutos más.

Vierta el cuscús en un plato grande. Aderécelo con aceite.

Coloque encima el estofado de carne. Riéguelo con el jugo de cocción y sívalo.

# Cuscús a la marroquí

4 personas - Tiempo de preparación: 25 minutos + remojo - Tiempo de cocción: 1 hora

## INGREDIENTES

*200 g de cuscús*

*400 g de carne de cordero*

*100 g de garbanzos*

*1 cebolla*

*1 zanahoria*

*1 calabacín*

*2 tomates*

*40 g de pasas perejil picado*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*azafrán, cilantro, pimentón*

*sal y pimienta*

Ponga los garbanzos en remojo durante 24 horas.

Trocee la carne en pedazos de 30-40 gramos cada uno.

Limpie y corte en trozos grandes las verduras. Ponga en remojo las pasas en agua tibia durante unos 30 minutos.

En una cazuela apropiada coloque los garbanzos, la carne, las pasas, las especias y aproximadamente 1 litro de agua.

Superponga el recipiente calado que contiene el cuscús. Cubra y cueza durante unos 30 minutos.

Mientras tanto, añada al estofado las verduras restantes. Salpimiente. Cuézalo todo (el cuscús todavía 30 minutos más).

Vierta el cuscús en un plato grande. Aderécelo con aceite y perejil.

Coloque encima el estofado de cordero y verduras. Riéguelo con el jugo de cocción y sirva.

## Cuscús a las siete hortalizas



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + remojo - Tiempo de cocción: 1 hora

### INGREDIENTES

*200 g de cuscús  
2 cebollas  
2 zanahorias  
2 patatas  
100 g de garbanzos  
1/2 berza  
la pulpa de 4 tomates  
200 g de calabaza  
1 guindilla  
1 clavo  
4 granos de pimienta  
una pizca de azafrán  
cilantro molido  
un poco de zumo de limón  
80 ml de aceite de oliva virgen extra*

Ponga los garbanzos en agua fría durante 24 horas.

Limpie todas las verduras.

Prepare el cuscús para su cocción, mojándolo con un poco de agua y aceite, mezclándolo lentamente y tamizando los granos como ya se ha indicado en la receta base.

Coloque en la *cuscusera* los garbanzos, las cebollas, el azafrán y las demás especias. Añada aproximadamente 1 litro de agua.

Coloque el cuscús en la parte superior de la cacerola. Cubra y cueza durante unos 30-40 minutos.

Retire el cuscús del fuego y viértalo en un recipiente grande; aderécelo con aceite y sal (puede poner especias, como canela y comino, a su gusto) y riéguelo con una cucharada de agua fresca. Vaya mezclando para ir deshaciendo los grumos.

Coloque en el fondo de la cazuela las zanahorias, las patatas partidas por la mitad, la calabaza troceada sin quitar la cáscara, la berza y los tomates. Salpimiente.

Vuelva a colocar el cuscús sobre las verduras, siempre dentro de su recipiente calado; cúbralo y cuézalo durante unos 30 minutos.

Al finalizar la cocción, coloque el cuscús en un plato grande. Ponga en el centro las verduras cocidas. Riegue con el jugo de cocción y rectifique la sal.

Espolvoree con cilantro y sírvalo muy caliente.

**CONSEJO: Si el jugo de cocción resultase demasiado líquido, se puede dejar hirviendo unos minutos más tras haber escurrido las verduras. Si, en cambio, fuese demasiado espeso, puede añadirse una cucharada de caldo o de agua.**

# Kebab



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos + marinar - Tiempo de cocción: 15 minutos

## INGREDIENTES

*600 g de carne de cordero*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*1 cucharada de vinagre*

*zum de limón*

*1 hoja de laurel*

*1 diente de ajo*

*sal y pimienta*

*tomate y lechuga*

*salsa de yogur*

*harisa*

Corte la carne en trozos regulares de 5-6 centímetros de lado.

Póngala a marinar durante algunas horas en la nevera, con aceite, vinagre y zumo de limón, ajo y laurel, pimienta y, según su gusto, con otras especias.



Escorra la carne y prepare cuatro pinchos grandes; cuézalos a la plancha, a fuego medio durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta varias veces. Rocíelos a menudo con la marinada. Sáuelos.

Cuando estén cocidos, corte en lonchas finas la carne y sálela. Sírvala en una pita enrollada con tomate, lechuga, salsa de yogur y *harisa*.

# Kebab con verduras

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + marinar - Tiempo de cocción: 15 minutos

## INGREDIENTES

*600 g de carne de cordero*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*1 cucharada de vinagre*

*zumos de limón*

*1 hoja de laurel*

*1 diente de ajo*

*1 pimiento amarillo*

*3 cebollas pequeñas*

*12 tomates cherry*

*sal y pimienta*

*salsa de yogur*

*harisa*

Corte la carne en trozos regulares de 5-6 centímetros de lado.

Póngala a marinar durante algunas horas en la nevera, con aceite, vinagre y zumo de limón, ajo y laurel, pimienta y, según su gusto, con otras especias.

Limpie y corte el pimiento y las cebollas para obtener doce trozos regulares de cada una de las verduras.

Lave los tomates.

Escorra la carne y prepare cuatro pinchos grandes, alternando los trozos de carne y las verduras.

Cueza los pinchos a la plancha, a fuego medio durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta a menudo.

Riéuelos repetidas veces con la marinada. Sáuelos. Sírvalos con salsa de yogur y *harisa*.

## Kaftas de buey a la parrilla



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 15 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de carne picada de buey*  
*100 de trigo cocido (bulgur fino o cuscús)*  
*1 cebolla*  
*1 diente de ajo*  
*20 g de piñones*  
*1 huevo batido*  
*aceite de oliva virgen extra*  
*canela, comino*  
*sal y pimienta*

Limpie y pique el ajo y la cebolla. Mezcle todos los ingredientes y forme cuatro salchichas gruesas. Ensártelas en cuatro pinchos.

Áselas a la parrilla durante algunos minutos, dándoles la vuelta a menudo. En función de sus preferencias, déjelas en la parrilla más o menos tiempo

(tradicionalmente deben estar bien cocidas).

Condiméntelas con aceite y especias. Sírvalas bien calientes con lechuga y pan.

## Cuscús con crema de garbanzos y langostinos



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + remojo - Tiempo de cocción: 3 horas y 20 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de cuscús cocido*  
*20 langostinos*  
*200 g de garbanzos*  
*1 hoja de laurel*  
*2 dientes de ajo*  
*50 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*sal*  
*guindilla*  
*cilantro*

Ponga en remojo los garbanzos durante 24 horas. Viértalos en una cazuela con agua fría y cuézalos durante 3 horas. Durante la cocción condiméntelos con laurel y ajo.

Al finalizar esta, sáuelos y retire el laurel y el ajo.

Fría el ajo y la guindilla con la mitad del aceite. Cuele y sazone la crema de garbanzos: debe quedar un puré más bien suave.

Limpie los langostinos: pele las colas, elimine las cabezas y las vísceras y córtelos longitudinalmente por la mitad. Lávelos y séquelos.

En el momento de servir, saltee los langostinos en la sartén con el aceite que ha quedado. Sáuelos.

Coloque el cuscús en un plato grande para servir. Vierta el puré de garbanzos. Coloque los langostinos. Complete con hojas de cilantro y sirva.

**CONSEJO: Para acortar el tiempo de preparación de la receta, bata una lata de garbanzos en conserva y caliéntelos.**

## Pinchos de pollo y verduras



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + marinado - Tiempo de cocción: 15 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de pechuga de pollo*

*2 cebollas pequeñas*

*2 pimientos*

*el zumo de 1 limón*

*2 hojas de laurel*

*4 g de especias mixtas*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*sal*

Limpie las cebollas y córtelas en cuartos. Limpie los pimientos y córtelos para obtener veinticuatro trozos. Corte el pollo de modo que disponga también de veinticuatro trozos.

Ponga a marinar todos los ingredientes en la nevera con aceite, zumo de limón, laurel y especias durante unas 2 o 3 horas.

Pasado este tiempo, escurra la marinada y forme doce pinchos alternando trocitos de pimiento, pollo y cebolla.

Áselos en el grill a fuego medio durante 15 minutos aproximadamente, dándoles la vuelta a menudo. Sáuelos y sírvalos.

**CONSEJO: Para conseguir una marinada más sabrosa puede utilizar también el zumo de otros cítricos: naranja, pomelo, cidra. Para hacer la preparación más atractiva, utilice una ramita de romero en lugar del pincho de madera.**



# Pollo a la granada

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 45 minutos

## INGREDIENTES

*1 pollo troceado*  
*1 cebolla*  
*100 g de almendras peladas*  
*2 granadas*  
*alguna hoja de menta*  
*un poco de zumo de limón*  
*40 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*sal y pimienta*

Limpie y pique la cebolla. Rehóguela algunos minutos en el aceite. Añada el pollo (pueden utilizarse también sólo los muslos). Salpimiente. Corte las almendras en trocitos y añádalas al pollo. Riegue con el jugo de las granadas y cuézalo tapado y a fuego lento durante unos 40 minutos. Un momento antes de finalizar la cocción, aderécelo con el zumo de limón y alguna hoja de menta. Añada la pimienta. Decórelo con pepitas de granada y sírvalo.

**CONSEJO: El zumo de granada puede comprarse preparado u obtenerse licuando las pepitas de la fruta.**

## Filetes de besugo rebozados en comino



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 10 minutos

### INGREDIENTES

*500 g de filetes de besugo*

*80 g de semillas de sésamo*

*40 g de pan rallado*

*1 diente de ajo*

*unos tallos de tomillo*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

*lechuga*

*apio*

*olivas*

Reboce los filetes de pescado, ya limpios de espinas, con las semillas de sésamo mezcladas con un poco de pan rallado.

Cueza los filetes en una sartén con el aceite, el ajo y el tomillo hasta que queden dorados y crujientes por ambos lados. Salpimiente.

Sirva con lechuga fresca, apio y olivas.

# Cazuela fría de mejillones y verduras

4 personas - Tiempo de preparación: 40 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos

## INGREDIENTES

*500 g de mejillones*

*1 cebolla*

*1 zanahoria*

*1 penca de apio*

*1 patata*

*1 nabo*

*la pulpa de 2 tomates*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*1 diente de ajo*

*un poco de perejil picado*

*sal y pimienta*

Limpie bien los mejillones.

Caliente la mitad del aceite con el ajo y añada los mejillones. Cubra y cueza hasta que estos se abran. Deje sólo los cuerpos y filtre el jugo de cocción.

Limpie las verduras y córtelas en daditos.

Dórelas durante algunos minutos con el aceite que ha quedado. Salpimiéntelas ligeramente. Rocíelas con el jugo de cocción de los mejillones.

Cubra y cueza hasta que las verduras estén blandas. Si fuese necesario, añada una cucharada de agua.

Incorpore los mejillones y cueza unos 2 minutos más. Complete con el perejil.

Enfríe y sirva.

## Albóndigas de pescado y arroz



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 30 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de carne de pescado según el gusto (sardinas, salmonetes, merluza)*

*50 g de arroz hervido*

*1 diente de ajo*

*un poco de cilantro molido*

*un poco de pimentón*

*sal*

Triture finamente la carne del pescado. Mézclela con el arroz hervido ya frío, el ajo triturado, las hierbas y las especias. Sale.

Forme muchas albóndigas pequeñas.

Cubra y cueza a fuego lento durante 30 minutos en salsa de tomate.

Sírvalo.

## Pollo sazonado a la lima

4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos + marinado - Tiempo de cocción: 10 minutos

### INGREDIENTES

*4 pechugas de pollo*

*el zumo de 2 limas*

*4 g de especias variadas según el gusto (cúrcuma, comino, cilantro, pimienta)*

*alguna hoja de menta*

*40 ml de aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

Corte en barritas las pechugas de pollo.

Marine la carne durante algunas horas con el zumo de lima, las especias y la menta. Consérvela en la nevera.

Escorra bien la marinada y fría las barritas de pollo a fuego vivo en una sartén antiadherente con aceite.

Salpimiente.

Riegue con la marinada.

Sírvalo con *humus* y pan tostado.

## Libritos de sardinas con patata



4 personas - Tiempo de preparación: 1 hora Tiempo de cocción: 10 minutos

### INGREDIENTES

*24 sardinas*  
*200 g de patatas*  
*2 huevos*  
*200 g de pan rallado*  
*2 dientes de ajo*  
*1 l de aceite para freír*  
*comino*  
*cilantro*  
*sal y pimienta*

Lave las patatas, hiérvalas y escúrralas. Pélelas y cháfelas. Sazónelas con sal, pimienta, especias según el gusto y el ajo picado.

Limpie las sardinas, elimine la cabeza y la espina, ábralas en forma de librito, lávelas y séquelas.

Sálelas y rellénelas con la patata condimentada. Ciérrelas. Reboce las sardinas con el huevo y el pan rallado.

Fríalas en abundante aceite caliente. Vaya pasándolas sobre el papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Sálelas. Sírvalas.

# Estofado de cordero en arroz con leche

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 2 horas y 20 minutos

## INGREDIENTES

*800 g de carne de cordero*

*1 cebolla*

*1 l de leche*

*40 g de mantequilla*

*canela*

*200 g de arroz*

*sal y pimienta*

Trocee la carne en piezas de 30-40 gramos aproximadamente.

Limpie y corte en laminillas la cebolla y dórela en la mantequilla.

Añada la carne y dórela durante algunos minutos. Salpimiente.

Riéguela con la mitad de la leche.

Tape y cueza a fuego lento durante unas 2 horas. Sazone con canela y pimienta.

Si el estofado se secase demasiado, añadir un poco de agua.

Hierva el arroz con la leche sobrante y agregue un poco de sal. Sazone con pimienta y canela.

Coloque el arroz sobre un plato para servir y sitúe en el centro la carne cocida y el jugo de cocción. Sírvalo.



## Lubina en salsa de piñones



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 15 minutos

### INGREDIENTES

*lubina limpia (600 g)*  
*80 g de piñones*  
*40 g de tropezones de pan*  
*unas gotas de limón*  
*un poco de caldo*  
*10 g de perejil picado*  
*un poco de aceite de oliva virgen extra*  
*sal y pimienta*  
*lechuga*

Unte con aceite el pescado. Salpimiéntelo. Colóquelo en una fuente junto con el laurel.

Hornéelo a 220 °C durante unos 15 minutos.

Mientras tanto, tueste los piñones y el pan, bátalo todo con el ajo, el perejil, alguna gota de limón y un poco de caldo hasta conseguir una salsa cremosa.

Salpimiento.

Sirva el pescado con la salsa y acompáñelo con ensalada verde.

## Chuletitas de cordero al limón



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 6 minutos

### INGREDIENTES

*12-16 chuletitas de cordero*

*la corteza de 1 limón*

*1 diente de ajo*

*1 ramita de romero*

*40 ml de aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

*harisa*

*verduras variadas*

Elimine el centro del diente de ajo y píquelo fino junto con el romero y la piel del limón. Añada pimienta molida, sal y aceite.

Pase las chuletitas por esta marinada y déjelas tomar sabor durante algunos minutos. Escúrralas.

Caliente bien la parrilla y ase las chuletitas 3 minutos por cada lado.

Sirva inmediatamente, espolvoreándolas con una picada de romero y piel de limón.

Según el gusto, puede acompañarlo con *harisa* y verduras crudas.

## Bocaditos de cordero frito

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + marinado - Tiempo de cocción: 10 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de carne de lechal*  
*10 g de hierbas aromáticas picadas*  
*100 g de pan rallado*  
*5 g de especias*  
*20 ml de vinagre balsámico*  
*40 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*1 l de aceite para freír*  
*sal y pimienta*  
*lechuga*

Corte la carne en daditos.

Póngala a marinar durante algunas horas en la nevera con el aceite, las hierbas y las especias.

Escorra la carne de la marinada y pase los bocaditos por el pan rallado.

Fría en varias tandas en abundante aceite caliente hasta que los bocaditos queden bien dorados y crujientes. Salpimiente.

Sírvalos con ensalada verde.

## Timbal de patatas con boquerones



4 personas - Tiempo de preparación: 40 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos

### INGREDIENTES

*600 g de patatas*

*400 g de boquerones frescos*

*2 dientes de ajo*

*40 ml de aceite de oliva virgen extra*

*orégano*

*sal y pimienta*

Limpie y corte a filetes los boquerones. Lávelos y séquelos.

Pele, lave y corte en láminas delgadas las patatas. Saltéelas con el aceite y el ajo en una sartén antiadherente, espolvoreándolas con el orégano, la sal y la pimienta.

Forre un molde antiadherente bajo y ancho con una capa de patatas, siguiendo con los boquerones salpimentados y otra capa de patatas.

Hornéelo a 220 °C durante unos 10 minutos.

Sírvalo.

# Dentón rojo al horno

4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 25 minutos

## INGREDIENTES

*1 dentón rojo de 1,2 kg*

*16 tomates cherry*

*1 diente de ajo*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

Corte los tomates en cuartos, elimine el centro del diente de ajo y córtelo por la mitad.

Tras quitarle las vísceras, coloque el pescado en una fuente.

Incorpore los tomates y el ajo. Salpimiente.

Añada las especias con el aceite y páselo al horno a 200 °C durante unos 20 minutos.

Mezcle delicadamente los tomates y siga con la cocción unos 5 minutos más.

Sirva el pescado rociándolo con su jugo.

## Lomo de cordero con crema de ñora



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora y 10 minutos

### INGREDIENTES

*2 lomos de cordero*  
*2 dientes de ajo*  
*2 ramitas de tomillo*  
*1 pimiento rojo*  
*1/2 cebolla*  
*1 ñora*  
*60 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*sal y pimienta*

Corte la cebolla en láminas finas. Limpie y corte el pimiento en trocitos pequeños.

Dore la cebolla con poco aceite; añada el pimiento. Salpimiente y agregue una cucharada de agua. Tápelolo y cuézalo durante unos 20 minutos. Incorpore la ñora. Bátalo.



Mientras tanto, engrase y salpimente la carne.

Hornéela a 200 °C durante unos 15 minutos.

A mitad de la cocción, condimente con el ajo chafado y el tomillo. Al finalizar esta deje reposar la carne a temperatura ambiente.

Corte en lonchas el lomo.

Sírvalo con la crema de ñora.

## Pinchitos de pez espada



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + marinado - Tiempo de cocción: 4 minutos

### INGREDIENTES

*600 g de pez espada*  
*hojas de laurel*  
*2 dientes de ajo*  
*200 g de pulpa de tomate*  
*200 g de cebollas grandes*  
*aceite de oliva virgen extra*  
*especias al gusto*  
*sal y pimienta*

Limpie y corte las cebollas en láminas finas.  
Corte los tomates en cubitos. Sazone con sal, pimienta y aceite.  
Corte la carne del pez espada en cubitos de unos 3 centímetros de lado.  
Póngala a marinar con laurel, ajo, pimienta, aceite, zumo de lima y especias al gusto (comino, pimentón, *curry*, etc.) durante unos 20 minutos.  
Escúrralo todo.  
Prepare cuatro o más pinchos alternando cubitos de pescado y laurel.

Áselo sobre el grill bien caliente durante 3-4 minutos, dándoles la vuelta varias veces.

Sírvalo con tomate crudo y cebolla picante.

## Revoltillo de huevos y tomate



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 15 minutos

### INGREDIENTES

*8 huevos*

*4 pimientos verdes*

*8 tomates*

*1 cebolla*

*80 ml de aceite de oliva virgen extra*

*sal*

*pimentón*

Limpie los pimientos eliminando pedúnculos, semillas y partes blancas. Córtelos en tiras. Limpie la cebolla y córtela en láminas.

Lave los tomates, córtelos y elimine el agua y las semillas.

En una cazuela ancha rehogue la cebolla con el aceite y el pimentón. Añada los pimientos y cueza a fuego vivo durante algunos minutos.

Sálelo.

Incorpore los tomates y cueza algo más, hasta que quede seco. Rectifique la sal.

Bata los huevos con una pizca de sal y viértalos sobre el preparado. Déjelo cuajar, removiéndolo a fuego bajo.

Sírvalo.

# Revoltillo con apio y especias

4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos - Tiempo de cocción: 15 minutos

## INGREDIENTES

*8 huevos*

*200 g de apio verde*

*unas gotitas de vinagre balsámico*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*canela*

*comino*

*cilantro*

*azafrán*

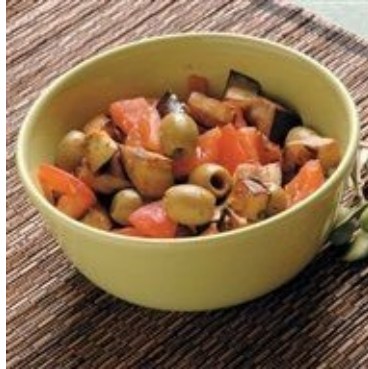
*sal y pimienta*

Limpie y corte en tiras el apio. Póchelo a fuego bajo con aceite, el vinagre y alguna cucharada de agua. Salpimiente.

Bata los huevos y salpimiéntelos.

Vierta los huevos en una sartén e incorpore las especias. Deje que se cuajen a fuego lento, sin dejar de remover. Sírvalo con pan tostado.

## Cazuela de berenjenas y tomates con olivas



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 25 minutos

### INGREDIENTES

*2 berenjenas*  
*4 tomates maduros*  
*2 dientes de ajo*  
*100 g de olivas sin hueso*  
*1 limón*  
*60 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*comino*  
*pimentón*  
*sal y pimienta*

Lave las berenjenas y los tomates.

Corte en dados las berenjenas y trocee el tomate.

Ralle un poco de piel del limón.

Salte las berenjenas y deje que eliminen su agua durante unas 2 horas, lávelas y séquelas.

Cuézalas en una cazuela ancha y antiadherente con el aceite y el ajo chafado hasta que tomen color.

Incorpore los tomates y siga con la cocción durante unos 10 minutos más, a fuego lento.

Salpimiente y aderece con las especias.

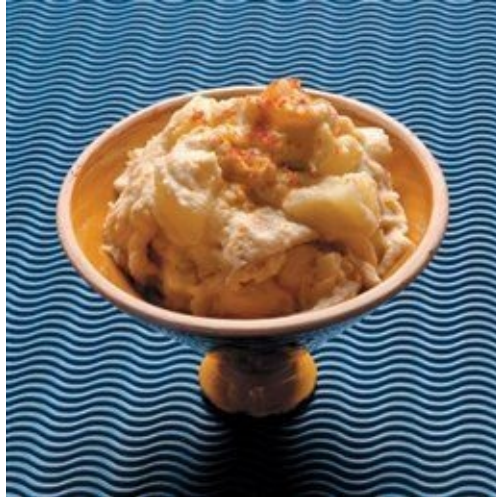
Complete con las olivas y la piel del limón.

Deje enfriar y sirva.

**CONSEJO: El salado de las berenjenas sirve para eliminar el amargor y el agua: esta operación es indispensable si las berenjenas son grandes.**



## Puré de patatas, garbanzos y cebolla



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 40 minutos

### INGREDIENTES

*300 g de patatas*  
*100 g de garbanzos hervidos*  
*200 g de cebollas blancas*  
*40 g de mantequilla*  
*una pizca de azafrán*  
*pimentón*  
*sal y pimienta*

Pele, lave y trocee las patatas. Limpie y corte en láminas finas las cebollas.

En una sartén rehogue la cebolla con la mantequilla. Incorpore las patatas y salpimiente.

Cueza a fuego lento durante algunos minutos.

Añada una cucharada de agua. Tape y cueza durante unos 30 minutos.

Agregue los garbanzos y aderece con el azafrán.  
Siga la cocción durante algunos minutos. Rectifique la sal.  
Una vez eliminada el agua, chafe los ingredientes con un tenedor o bátilos.  
Sírvalo espolvoreado con pimentón.

**CONSEJO: Es la guarnición ideal para los platos de carne.**

# Tomates y pimientos fritos

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 5 minutos

## INGREDIENTES

*8 tomates*

*1 pimiento amarillo*

*1 pimiento verde*

*harina de trigo (grano duro)*

*unas gotas de limón*

*aceite de oliva virgen extra*

*1 l de aceite para freír*

*comino*

*sal y pimienta*

Lave los tomates y córtelos en cuartos.

Lave los pimientos, elimine las partes blancas y las semillas y trocéelos.

Enharine las verduras. Fría con aceite muy caliente los tomates durante 1 minuto y siga con los pimientos durante 4-5 minutos. Sáuelos y deje enfriar.

Aderece con un poco de aceite y limón, sal, pimienta y comino.

Sírvalos.

## Calabacines al horno



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 30 minutos

### INGREDIENTES

*1 kg de calabacines*

*1 cebolla*

*60 ml de aceite de oliva virgen extra*

*2 huevos*

*yogur*

*sal y pimienta*

Lave, despunte y corte los calabacines en rebanadas grandes de aproximadamente 1/2 centímetro de espesor.

Sálelas y deje que eliminen su agua durante una hora. Lávelas y séquelas.

Limpie y pique la cebolla.

Corte el queso en lonchas delgadas. Bata los huevos. Salpimiente.

Dore la cebolla a fuego lento con el aceite. Añada los calabacines y cuézalos durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Salpimiente.

Colóquelo todo en una fuente y cúbralo con el queso y los huevos.

Hornéelo a 180 °C durante unos 15 minutos.  
Sírvalo con el yogur aparte.

# Cebollas rellenas

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora

## INGREDIENTES

*2 cebollas blancas grandes*  
*200 g de carne picada de cordero*  
*100 g de arroz hervido*  
*100 g de pulpa de tomate*  
*40 ml de vinagre*  
*40 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*canela*  
*cilantro*  
  
*sal y pimienta*

Limpie las cebollas y hiérvalas durante unos 10-15 minutos.

Escúrralas y córtelas hasta el centro (sin partirlas por la mitad) para «abrir» las capas.

Mezcle la carne, el arroz, la pulpa de tomate, la sal y las especias.

Distribuya el relleno sobre cada uno de los lados de las cebollas y vuelva a cerrarlas.

Colóquelas en una fuente.

Rocíe con aceite, vinagre y una cucharada de agua.

Hornee a fuego moderado durante unos 40 minutos.

Sírvalo.

## Pepinos al yogur



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + el tiempo de reposo

### INGREDIENTES

*4 pepinos*

*200 g de yogur*

*2 dientes de ajo*

*unas hojas de eneldo*

*sal y pimienta*

Pele los pepinos y elimine las semillas. Córtelos en rodajas o rállelos con los agujeros grandes del rallador. Séquelos.

Sazónelos con el yogur, los dientes de ajo chafados, la sal, la pimienta y unas hojitas de eneldo.

Déjelos enfriar en la nevera durante aproximadamente una hora.

Sírvalos.

# Berenjenas rellenas

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 45 minutos

## INGREDIENTES

*2 berenjenas grandes*  
*200 g de carne picada*  
*100 g de garbanzos hervidos*  
*50 g de pan remojado en leche*  
*1 cebolla*  
*50 g de queso cremoso*  
*1 huevo*  
*40 g de pan rallado*  
*80 ml de aceite de oliva virgen extra*  
*canela*  
*comino*  
*cilantro*  
*sal y pimienta*

Lave las berenjenas y córtelas en mitades.

Retire la mayor parte de su pulpa y tritúrela.

Limpie y pique la cebolla.

Bata los garbanzos.

Mezcle la carne, la pulpa de berenjena, la cebolla y los garbanzos junto con el pan remojado, el queso, el huevo batido, la sal, la pimienta y las especias.

Colóquelo en una fuente engrasada.

Hornee a 160 °C durante unos 40 minutos. Si fuese necesario puede remojar el fondo de la fuente con algo de agua.



Al finalizar la cocción, espolvoree las berenjenas con el pan rallado y gratínelas.  
Sírvalas.



# Tartaletas de higos chumbos y pistachos



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 12 minutos

## INGREDIENTES

*2 hojas de pasta brik (o filo)*  
*20 higos chumbos*  
*100 g de pistachos sin cáscara*  
*20 g de azúcar de caña*  
*40 g de mantequilla*  
*40 g de miel*  
*canela*

Prepare cuatro discos grandes de pasta. Úntelos con mantequilla y engrase también cuatro moldes de aluminio para flanes.

Forre los moldes con la pasta y hornéelos a una temperatura de hasta 180-220 °C durante unos 10 minutos.

Deje que se enfríen las conchas de pasta crujiente y dorada.

Limpie los higos chumbos y saltéelos con la mantequilla y el azúcar en una sartén durante aproximadamente 1 minuto a fuego muy vivo. Añada los pistachos y la canela. Déjelo entibiar.

Rellene las conchas de pasta con el preparado y glaséelo con la miel. Sírvalo.

**CONSEJO: Puede variarse la receta utilizando otras frutas frescas combinadas con otros frutos secos: plátanos y almendras, dátiles y nueces, melocotones y avellanas.**

# Confitura de dátiles

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 1 hora + la esterilización

## INGREDIENTES

*1 kg de dátiles frescos*

*300 g de azúcar*

*1 vaina de vainilla*

*1 palo de canela*

Deshuese los dátiles, lávelos y séquelos. Póngalos a cocer en una cacerola junto con el azúcar, las especias y una cucharada de agua.

Cueza durante aproximadamente 1 hora a fuego lento. Bátalo y páselo por el colador.

Llene uno o más tarros de cristal con tapa hermética.

Coloque el tarro en agua y hágalo hervir a fuego lento durante aproximadamente 1 hora.

Déjelo enfriar.

**CONSEJO: La confitura se conserva durante muchos meses. Es ideal para acompañar galletas secas, pan o para adornar helados y rellenar pasteles secos.**

## Dátiles rellenos



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos

### INGREDIENTES

*20 dátiles*

*150 g de almendras*

*100 g de azúcar agua de rosas (o agua de azahar)*

*miel*

Corte los dátiles y deshuéelos.

Pique las almendras junto con el azúcar.

Amáselo con unas gotas de agua de rosas y unas gotas de agua hasta conseguir una pasta más bien compacta.

Rellene los dátiles.

Barnícelos con algo de miel y sírvalos.

**CONSEJO:** En la cultura árabe el dátil es símbolo de dulzura y prosperidad. Recibir dátiles de alguien en un sueño es augurio de acontecimientos felices.

# Gelatina de dátiles

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 5 minutos

## INGREDIENTES

*40 dátiles frescos (o 20 secos)*

*4 dl de leche*

*4 g de hojas de gelatina*

*1/2 vaina de vainilla*

*algunas hojas de menta*

Deshuese los dátiles y córtelos en trocitos.

Hierva la leche con la vainilla y viértala sobre los dátiles. Añada algunas hojas de menta.

Ponga en remojo las hojas de gelatina en agua fría durante algunos minutos.

Escorra la gelatina e incorpórela a la leche y a los dátiles. Mézclelo.

Vierta el preparado en cuatro vasos fríos.

Deje que el preparado se cuaje en la nevera durante unas 3 horas.

Decore con unos brotes de menta y azúcar grueso.

Sírvalo.

## Guirlache de almendras y pistachos



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 10 minutos

### INGREDIENTES

*125 g de almendras peladas*

*125 g de pistachos sin cáscara*

*200 g de azúcar*

*unas gotas de limón*

*aceite para untar*

Triture ligeramente las almendras y los pistachos.

En una cazuela de cobre mojada con gotas de limón coloque el azúcar y un poco de agua.

Cueza el azúcar sin mezclarlo, hasta que adquiera un color parduzco.

Caliente en una sartén o en el horno los frutos secos y añádalos al caramelo. Mezcle y cueza durante unos 2-3 minutos.

Engrase la superficie de una mesa y vierta el guirlache.

Con la ayuda de un rodillo bien engrasado, aplánelo hasta conseguir un espesor de 1 centímetro.



Antes de que se endurezca demasiado, córtelo a trozos, y deje que se enfríe en un lugar seco.

Sírvalo.

## Galletas de pistacho



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos

### INGREDIENTES

*60 g de avellanas*  
*250 g de mantequilla*  
*125 g de azúcar*  
*250 g de harina de trigo*  
*30 g de pistachos*

Trabaje la mantequilla hasta conseguir una textura blanda y espumosa. Añada el azúcar. Trábajela un poco más hasta obtener una crema suave.

Incorpore la harina y las avellanas picadas finas. Prepare bolitas del tamaño de una nuez y alinéelas sobre una fuente para hornear, bien separadas entre sí.

Introduzca en el centro de cada bolita un poco de pistacho picado. Hornéelas a 180 °C durante unos 20 minutos.

Déjelas enfriar y sírvalas.

# Macedonia de frutos frescos y secos con helado especiado

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + el tiempo de reposo

## INGREDIENTES

*1 plátano*

*1/2 piña*

*100 g de uva*

*100 g de dátiles frescos*

*160 g de frutos secos (almendras, nueces, avellanas, pistachos)*

*unas gotas de limón*

*40 g de miel*

*200 g de helado de vainilla*

*canela*

*jengibre*

*cilantro*

Lave la fruta y córtela en trocitos.

Sazónela con el zumo de limón y la miel.

Déjela macerar durante aproximadamente 1 hora.

Añada una pizca de especias al helado.

Coloque la fruta fresca en cuatro copas frías. Adórnela con los frutos secos.

Complételo con una bola de helado especiado.

Sírvalo.

## Galletas de almendra



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 12 minutos

### INGREDIENTES

*100 g de mantequilla*

*100 g de azúcar glacé*

*150 g de harina*

*1 huevo*

*20 almendras peladas*

*4 g de levadura seca*

*piel de limón rallada*

*1 pellizco de sal*

Monte la mantequilla blanda junto con el azúcar. Añada el huevo. Incorpore la harina, la ralladura de limón, la sal, la levadura y amase delicadamente.

Deje reposar el preparado en un lugar fresco.

Forme una veintena de bolitas y colóquelas en una fuente para hornear.

Aplástelas ligeramente e introduzca una almendra en cada una de ellas.  
Hornee las galletas a 180 °C durante unos 12 minutos.  
Vierta miel por encima al gusto.  
Enfríe y sirva.

# Bolitas fritas con miel

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 10 minutos

## INGREDIENTES

*400 g de masa de pan*

*200 g de miel*

*azúcar*

*canela*

*1 l de aceite para freír*

Desmenuce la masa de pan y forme pequeñas bolas, del tamaño de una avellana.

Déjelas reposar durante unos 20 minutos.

Fría las bolitas en aceite muy caliente hasta que queden doradas y crujientes.

Escúrralas y déjelas reposar sobre el papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Espolvoréelas con un poco de azúcar y canela.

Caliente la miel a fuego lento con un poco de agua. Sumerja las bolitas unos instantes.

Escúrralas y colóquelas en un plato formando una pequeña pirámide.

Sírvalas.

**CONSEJO:** La masa de pan se prepara amasando 250 g de harina blanca, 1 cucharada de sal, 125 ml de agua, 1 cucharada de aceite de oliva y 10 g de levadura.

## Duros de coco



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + enfriamiento - Tiempo de cocción: 15 minutos

### INGREDIENTES

*500 g de harina*

*350 g de mantequilla*

*200 g de azúcar glacé*

*250 g de coco rallado deshidratado*

*50 g de clara de huevo*

Amase la mantequilla, el azúcar y el coco. Añada la clara y mézclelo bien. Incorpore la harina y siga amasando con cuidado.

Dele forma de cilindro a la masa, hágala rodar sobre el azúcar o sobre el coco rallado, déjela endurecer en la nevera y córtela en rodajas.

Coloque las rodajas en una fuente y hornéelas a 200 °C durante unos 15 minutos.

# Baklava

8 personas - Tiempo de preparación: 1 hora + reposo - Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos

## INGREDIENTES

*450 g de nueces picadas*

*100 g de azúcar*

*1 cucharadita de canela en polvo*

*450 g de pasta filo*

*220 g de mantequilla fundida*

*350 g de miel*

*una pizca de sal fina*

En una terrina grande mezcle con un tenedor nueces, azúcar, sal y canela. Resérvelo.

Corte la pasta *filo* en rectángulos de 35 × 25 centímetros. Unte una fuente de las mismas dimensiones con mantequilla y coloque el primero de los rectángulos, barnizándolo a continuación con más mantequilla. Repita esta operación hasta colocar 6 rectángulos de pasta. Espolvoree con la mezcla de nueces picadas.

Repita todo el proceso hasta conseguir cuatro capas de pasta *filo* (cada capa tendrá 6 rectángulos de pasta).

Barnice con mantequilla y espolvoree con lo que quede de la mezcla de nueces la superficie final.

Caliente previamente el horno a 150 °C. Con un cuchillo afilado marque veinticuatro triángulos que lleguen hasta la segunda capa. Hornee durante 1 hora y 30 minutos o hasta que la pasta esté dorada.

A fuego medio-bajo caliente la miel en un cacito. Viértala sobre la *baklava* caliente.



Deje enfriar el dulce sobre la fuente durante al menos 1 hora, cubierta con una hoja de papel de aluminio.

Para servir, corte con el cuchillo los triángulos hasta el fondo.

**CONSEJO: Estos pastelitos son ideales si se acompañan con té a la menta muy azucarado.**

## Ojos de Fátima



4 personas - Tiempo de preparación: 30 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 10 minutos

### INGREDIENTES

*150 g de harina*  
*80 g de azúcar*  
*100 g de mantequilla*  
*2 yemas de huevo*  
*1/2 limón*  
*vainilla*  
*100 g de confitura de dátiles*

Tamice la harina sobre la mesa y forme un volcán, colocando en el centro la mantequilla ligeramente blanda, el azúcar, la piel de limón rallada, el sobrecito de vainilla y las yemas de huevo.

Amase rápidamente los ingredientes con las manos, pero sin trabajarlos demasiado.

De no hacerlo así, la masa puede «pasarse» y ya no podrá utilizarse.

Antes de utilizar el compuesto, déjelo reposar en un lugar fresco durante al menos 1 hora.

Extienda la masa de modo que presente un grosor de aproximadamente 1 centímetro.

Forme galletas redondas utilizando un molde circular.

Realice un hueco con el dedo en cada una de ellas e introduzca una cucharadita de confitura.

Hornéelas a 180 °C durante 10 minutos.

Deje que se enfríen y sírvalas.

**CONSEJO: Para una receta aún más golosa, la confitura puede diluirse con alguna cucharada de destilado de dátil.**

# Bolitas de almendra

4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos + el tiempo de reposo

## INGREDIENTES

*200 g de almendras*

*20 g de almendras amargas*

*200 g de azúcar*

*unas gotas de agua de rosas*

*1 clara de huevo*

*piel rallada de limón*

*un poco de azúcar glacé*

Triture muy finamente en una batidora las almendras junto con el azúcar.

Amáselas en un bol junto con el agua de rosas, la piel de limón y un poco de clara de huevo hasta conseguir un compuesto suave y compacto.

Con las manos humedecidas vaya formando muchas bolitas y páselas por el azúcar glacé. Déjelas secar al aire durante algunas horas.

Envuelva cada bolita en un papel.

Sírvalas al finalizar la comida.

## Sorbete de té verde



4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + la heladera

### INGREDIENTES

*350 g de agua*

*5 g de té verde*

*150 g de azúcar*

*la piel de 1 limón*

*1 clara de huevo*

Ponga a hervir en un cazo el agua con el azúcar.

Cuando rompa a hervir retírelo del fuego, incorpore el té y la piel de limón. Fíltrelo pasados 5 minutos y déjelo enfriar.

Monte la clara con 30 gramos de azúcar hasta conseguir un merengue. Haga girar el sorbete en una heladera y cuando esté listo añada el merengue y déjelo girar algunos minutos más.

## Ensalada de melón a la marroquina



4 personas - Tiempo de preparación: 10 minutos + el tiempo de reposo

### INGREDIENTES

*2 melones  
40 g de azúcar de caña  
un poco de jengibre seco  
un poco de pimentón  
una pizca de sal  
unas hojitas de menta  
unas gotas de limón*

Limpie el melón y corte la pulpa en cubitos.  
Añádale azúcar, una pizca de sal y unas hojitas de menta.  
Aderécelo con el jengibre y el pimentón.  
Rocielo con unas gotas de limón.  
Déjelo macerar en la nevera durante aproximadamente 1 hora.  
Sírvalo en copas bien frías.

## Rollo de *baklava* con frutos secos y miel



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 15 minutos

### INGREDIENTES

*4 hojas de pasta filo*  
*250 g de frutos secos variados al gusto*  
*100 g de miel*  
*mantequilla fundida*  
*canela*

Triture los frutos secos y mézclelos con la miel. Sazónelos con la canela. Extienda las hojas de pasta *filo*. Úntelas con mantequilla. Superpóngalas de dos en dos para conseguir dos hojas dobles.

Coloque el relleno sobre cada una de ellas. Enróllelas y forme dos brazos de gitano.

Hornéelos a 180 °C durante unos 15 minutos. Córtelos a trozos y sírvalos.

**CONSEJO: La miel, siempre presente en la repostería árabe, es considerada un alimento superior, símbolo de dulzura y de longevidad.**



# Pastelitos de sémola en almíbar

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos + reposo - Tiempo de cocción: 35 minutos

## INGREDIENTES

*250 g de azúcar*

*100 g de sémola de trigo*

*20 g de mantequilla*

*zumو de limón*

*agua de azahar*

Hierva la leche con el azúcar y la mantequilla. Incorpore lentamente una lluvia de sémola de trigo.

Remueva sin parar y cuézalo a fuego lento durante unos 10 minutos, como si se tratase de arroz con leche. Viértala en un molde ancho y bajo y déjela enfriar.

Corte el preparado en cubitos y hornee los pastelitos a 160-180 °C durante unos 20 minutos hasta que se dore la superficie.

Mientras tanto, cueza el azúcar sobrante con un poco de agua y alguna gota de zumo de limón hasta convertirlo casi en un almíbar.

Perfume con agua de azahar. Vierta el almíbar frío sobre los pastelitos.

Déjelos reposar durante algunas horas. Sívalos.

## Pastelitos de nuez



4 personas - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 35 minutos

### INGREDIENTES

*4 hojas de pasta brik (o de hojaldre)*

*150 g de nueces*

*150 g de azúcar*

*unas gotas de agua de rosas*

*40 g de mantequilla*

*zum de limón*

*una pizca de canela*

Hierva 2 decilitros de agua con 100 gramos de azúcar y unas gotas de limón durante unos 5 minutos.

Perfume con agua de rosas y siga la cocción un momento más. Deje enfriar.

Triture las nueces y mezcle con un poco de mantequilla, azúcar y canela.

Extienda la pasta formando una lámina fina y divídala en dos partes iguales.

Engrase una fuente para hornear y coloque una primera hoja de pasta. Distribuya el preparado de nueces y azúcar. Cubra con la otra hoja y séllelas.

Barnice la superficie con mantequilla fundida. Marque la superficie con la punta de un cuchillo.

Hornee a 200 °C durante unos 20-30 minutos.

Deje enfriar. Riéguelo con el almíbar y déjelo reposar.

Corte el pastel en trozos siguiendo las marcas del cuchillo. Sírvalo.

# Paquetitos de higos en almíbar

4 personas - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 10 minutos

## INGREDIENTES

*20 higos frescos y fuertes*

*200 g de azúcar*

*1 vaina de vainilla*

*la piel de 1 limón*

*20 hojas de higuera*

Lave y escurra con un paño los higos y las hojas de higuera.

Hierva 1/2 litro de agua con el azúcar y la vainilla.

Escalde las hojas de higuera durante 1 minuto en el almíbar hirviendo. Escúrralas.

Cueza los higos en el almíbar durante unos 3 minutos. Escúrralos.

Reduzca el almíbar, haciéndolo hervir hasta que adquiera la consistencia de la melaza.

Coloque cada higo sobre una hoja y riéguelo con una cucharada del almíbar.

Cierre los paquetitos. Sírvalo con galletas dulces y té a la menta.

## Mousse de coco



6 personas - Tiempo de preparación: 45 minutos + enfriamiento - Tiempo de cocción: 3 minutos

### INGREDIENTES

*400 g de pulpa de coco*

*80 g de azúcar de caña*

*2 dl de leche*

*1 dl de agua*

*1 dl de agua de rosas gelatina*

*unas hojas de menta limpia*

*2 dl de nata montada*

Ponga la gelatina en remojo con agua fría.

Cueza durante 2 o 3 minutos la pulpa de coco con el azúcar.

Bátala con la leche y las hojas de menta. Fíltrelo.

Escorra la gelatina y disuélvala en el agua caliente, pero no hirviendo.

Añádala al batido. Perfume con agua de rosas.

Enfríelo todo a aproximadamente 20 °C.

Incorpore suavemente la nata montada.

Viértalo en los moldes escogidos (como los de los flanes).  
Déjelo enfriar algunas horas en la nevera.  
Sumerja los moldes durante 1-2 segundos en agua hirviendo.  
Desmolde y sívalo con fruta fresca al gusto.

## **Sugerencias: cuándo y cómo se debe servir**

## **Recibir con estilo**

En la cultura árabe tiene un gran valor el ritual de la hospitalidad, que se expresa en primer lugar en la mesa: los banquetes y las cenas en compañía desempeñan una función social muy importante. Además, en estas sociedades no se estila mucho salir fuera para comer, ya que se prefiere recibir en casa a los amigos y celebrar reuniones íntimas. También en este caso hay que buscar el origen de esta costumbre en factores religiosos: el Corán concede una gran importancia a la comida, que no debe malgastarse y que, sobre todo, debe compartirse con los demás.

Para servir la mesa, los árabes han conservado las costumbres ancestrales de su pueblo: las tribus nómadas bereberes. Se utilizan platos fuertes y sólidos, así como bandejas grandes, para que puedan comer de ellos varios comensales al mismo tiempo. Durante las comidas, los árabes se sientan con las piernas cruzadas sobre alfombras o cómodos cojines, en torno a una mesa tradicionalmente baja. Los alimentos se disponen en una amplia fuente en el centro, de la cual los comensales se sirven directamente con la mano. Se utilizan tres dedos de la mano derecha (la izquierda se considera impura) y cada comensal puede coger sólo la comida que tiene delante.

Al inicio y al final de la comida se pueden lavar las manos con agua aromatizada con pétalos de rosa.

El aire se perfuma con incienso, que se quema abundantemente en pebeteros.



### **El té a la menta**

Esta bebida constituye un auténtico ritual que caracteriza la vida familiar árabe, y que se vive como momento de reunión y de socialización. Es muy difícil que te dejen salir de una casa árabe sin haber degustado antes un vaso de té a la menta, bebida aromática y extremadamente dulce, cuyo recuerdo queda en el paladar mucho tiempo después de haberla consumido.

El ceremonial está muy ligado al proceso de degustación: se sirve muy caliente en vasitos de cristal altos y estrechos, y se bebe lentamente a pequeños sorbos. Todavía más ritual es su preparación: se hierve un litro de agua; se enjuaga la tetera con el agua hirviendo y se añaden dos cucharaditas de té verde; después, se llena la tetera con un vaso de agua hirviendo, que se retira al cabo de un momento filtrándola con un colador; a continuación, se añaden cinco brotes de menta fresca y unos diez terrones de azúcar; finalmente, se llena la tetera con agua nueva y se deja en infusión durante unos cinco minutos.

Las teteras tradicionales son auténticas maravillas de la artesanía local. El mejor material es la plata, aunque con frecuencia se usa el peltre u otros metales menos nobles. Suelen estar grabadas a mano con gran pericia y se decoran con incrustaciones de hueso o de madera.

### **El café árabe**

También es un signo distintivo de la cultura árabe el café, denso y caliente, que se sirve a todas horas en cafeteras de peltre de largo pico. Aromatizado con cardamomo una especia muy difundida en la cuenca mediterránea, el café árabe tiene un sabor muy fuerte y se sirve en tacitas sin asa. Según la leyenda, fue descubierto por un pastor al ver cómo sus cabras estaban extrañamente despiertas y despabiladas tras haber comido las peculiares bayas de sugerente aroma. Él mismo probó los frutos y comprobó sus efectos revitalizadores: de ahí al tueste, el paso fue breve. Para la preparación de un buen café, los granos se tuestan y se muelen. El polvo se pone en la cafetera cilíndrica, alta y estrecha, y se echa agua hirviendo y azúcar. Cuando vuelve a hervir, se añade polvo de cardamomo y se remueve el fondo de la cafetera; después, se pone a hervir de nuevo y se vuelve a remover, dos o tres veces seguidas.

El café se vierte en las tazas mediante el sistema de decantación, es decir, dejando que el polvo se deposite en el fondo, y luego se sirve.



## **Las mil y una noches en su casa**

Basta con un poco de fantasía para conseguir crear una atmósfera intensa y mágica, que evoque en su salón el ambiente mágico de las mil y una noches.

Como base para la mesa, puede utilizarse un mantel blanco y un salvamanteles dorado, u otros colores cálidos y terrosos de tonalidades desérticas. Si sus invitados están habituados a las costumbres orientales, escoja una mesita baja con muchos cojines a su alrededor. Para huéspedes más clásicos, disponga la mesa habitual: el ambiente será menos auténtico, pero se encontrarán mucho más cómodos. No olvide encender incienso o poner en el pebetero un perfume intenso de rosa, jengibre o jazmín. Para el centro de la mesa, utilice siempre decoración floral a base de jazmines, siempre en proporción al tamaño de la mesa. Puede preparar centros florales de forma muy sencilla, empleando una cesta con esponja verde donde se pinchan las flores y hojas verdes.

En un bol, a ser posible de plata, puede poner agua fresca y pétalos de rosa. La finalidad es que sus invitados puedan lavarse las manos antes de empezar la cena, y volver a refrescarlas una vez saboreados los manjares árabes.

La comida debe presentarse en grandes platos de cerámica de colores intensos (azul, verde, amarillo, etc.). Si desea crear un estilo impecable, utilice platos de metal labrado.

Al final, no olvide acompañar los deliciosos dulces árabes con el té a la menta, servido en los característicos vasitos de cristal con dibujos verdes, dorados y rojos. Para dar un toque más exótico, decore estos últimos con hojas de menta fresca y algún piñón tostado.

## El aperitivo

Si en lugar de una cena prefiere hacer una recepción más informal con un sustancioso aperitivo a base de platos árabes, puede preparar un bufet con cuscús blanco o *bulgur*, acompañado con varias salsas para condimentar, tanto saladas como dulces. Disponga el cuscús en un plato amplio y, a su alrededor, varios boles con los distintos condimentos.

Los platos y tenedores necesarios para servirse deben estar dispuestos sobre una mesa de servicio, de donde los comensales los cogerán ellos mismos.

Debe acompañar la comida con una bebida en perfecta consonancia. Quedan rigurosamente prohibidas las bebidas alcohólicas; lo mejor es optar por limonada natural. Debe servirse fría, con cubitos de hielo, y presentarse en jarras de vidrio con pitón lateral. Para su elaboración, exprima dos limones por cada invitado y añada agua fresca. Perfume el preparado con hojas de menta y añada azúcar al gusto. Déjela reposar en la nevera y sírvala muy fría.

Para que la presentación sea aún más exquisita, prepare con antelación el hielo añadiendo al agua de cada cubito una hoja de menta. Esto dará un toque exótico, colorido y aromático a su cóctel.

## **El baño turco**

El baño turco (*hammam*, en árabe) es una costumbre que no está muy difundida en la cultura occidental, pero que es muy practicada y apreciada en Oriente Medio. Mármoles, plata, esencias florales, música y luz tenue: es un auténtico placer entrar en contacto con una nueva dimensión sensual, en la que manos atentas y expertas se ocupan de nuestro cuerpo. También resulta muy aconsejable desde un punto de vista terapéutico, ya que sirve para prevenir y aliviar dolores musculares y problemas respiratorios. Asimismo, el baño turco constituye una experiencia relajante también para la mente.

Se inicia el recorrido por el *tepidarium*, una gran sala de atmósfera caliente y húmeda donde puede saborearse un té a la menta y algunos dulces. Tras embadurnarse con arcilla, se entra en el baño turco propiamente dicha, donde se eliminan las toxinas del cuerpo. Después de una ducha, llega el momento del *peeling* corporal y el masaje con aceites esenciales y cremas nutritivas. En definitiva, una experiencia sensual y agradable que ayuda a combatir las tensiones y el estrés de la vida cotidiana.

### **Recetas eróticas**

Se podría traducir la palabra árabe mugun como «recetas eróticas», pero sería simplificarlo demasiado. En el mundo árabe la sexualidad inspira toda una serie de preparados gastronómicos, auténticas recetas de amor para conseguir vigor sexual. El mugun siempre está sujeto a las directrices de los expertos conocedores del Corán y huye de toda frivolidad o mal gusto: se trata de verdadero arte. Se aconsejan los huevos fritos con mirra, canela y pimienta, pero también las cebollas picadas mezcladas con miel pueden ser una buena solución a los «problemas» masculinos.

## **La merienda**

Una ocasión ideal que no podemos pasar por alto es el té de la tarde, acompañado de deliciosos pasteles árabes. Se trata de una invitación formal tanto para niños como adultos, cuya base es el té a la menta, aunque también se pueden servir té verde o tisanas de cardamomo.

Los dulces, siempre acompañados con agua de rosas y enriquecidos con miel, pueden colocarse en grandes fuentes de peltre o de plata. Los invitados deben utilizar platos de postre y tenedores para poder servirse, y no olvide tener a su disposición gran cantidad de servilletas, utilísimas cuando hay tanta miel de por medio.