



Recetas árabes y del Maghreb

Recopilación del foro Mundorecetas.
Realizada por Maryam_

<http://elrinconcitodemaryam.blogspot.com>



Indice de recetas:

A

[Al bastella](#)
[Albóndigas árabes.](#)
[Albondigas con cuscús](#)
[Albondigas turcas al horno con puré de patata](#)
[Albóndigas turcas de Mafalda](#)
[Alboronía con huevos de codorniz \(Thermomix\)](#)
[Almoixàvena](#)
[Almoixavenas](#)
[Arroz Arabe](#)
[Arroz con leche vegetal](#)
[Arroz "Maa Al Khoudar" \(con carne y verduras\)](#)

B

[Babuchas de cacahuete.](#)
[Baklava](#)
[Baklava II](#)
[Baklava Boir](#)
[baklava de pistachos](#)
[baklava \(f\)](#)
[Baklawa \(Postre árabe\)](#)
[Baklava \(postre turco\)](#)
[Balilah o ensalada de garbanzos](#)
[Baqlawa](#)
[Baqlawa](#)
[Bastela min Djaj \(Pastela Marroquí de pollo\)](#)
[Berenjena Tres](#)
[boerek \(turco\)](#)
[Bolitas de garbanzos y atún "falafel"](#)
[Bourek](#)
[Briouats de almendra y miel](#)
[Briouates de almendras \(Oliter\)](#)
[Briouattes de Arroz con Leche](#)
[Briouattes de Carne Picada \(Briouattes Bel Kefta\)](#)
[Briouates o bourek de carne](#)

C

[Cacik – Ensalada de yogur y pepino](#)
[Cordero con ciruelas](#)
[Cordero con guiso moruno](#)
[Cous Cous \(Jamila\)](#)
[Cous cous con cocido](#)
[Cous cous con cordero](#)
[Cous cous con pollo y verduras](#)
[Cous cous con verduras \(corsaria00\)](#)
[Cous cous con verdurita y frutos secos](#)
[Cous cous de mi abuela](#)
[Cous cous Lolaruu](#)
[Cous-Cous Taboulé](#)
[Cus-cus con cebollas y pasas](#)
[Cus-cus de pavo](#)
[Cuscús de cordero "cuida tu salud con tmx"](#)
[Cuscús marroquí al azafrán \(Thermomix\)](#)
[Cuscus vegetal](#)
[Cuernos de gacela \(kaab el ghozal\)](#)
[Cuernos de gacela](#)

D

[Dorada de Agadir.](#)

E

[Empanadas árabes \(sfija\)](#)
[Empanadillas morunas](#)
[Ensalada de cous-cous con verduras](#)
[Ensalada de hinojo y naranja](#)
[Ensalada marroquí de berenjenas](#)
[Ensalada marroquí de berenjenas \(TH\)](#)
[Ensalada Mozárabe de Bacalao y Aguacate a la Naranja](#)
[Ensalada Tabbouleh](#)
[Ensalada tunecina](#)
[Ensalada tunecina en barquitas](#)
[Esfija](#)

F

[Falafells "f"](#)

[Falafel maraos](#)

[Falafel \(microondas\)](#)

[Falafels](#)

G

[Galletas marroquies](#)

[Galletes o Batbouts al horno](#)

[Ghraïfs \(Tortitas Marroquí\)](#)

[Guiso marroquí de cordero](#)

H

[Harcha](#)

[Al Hargma \(Pies de cordero\)](#)

[Harira](#)

[Hummus](#)

[Hummus II](#)

[Humus Boir](#)

K

[Kebabs](#)

[Kebab casero](#)

[Kebabs de carne molida](#)

[Kebda mchermla \(Hígado de ternera en salsa. Marruecos\).](#)

[Khawli bi batata](#)

[Al Khobz \(Pan marroquí\)](#)

[Koftas](#)

L

[Labnie.](#)

[Lunas glaseadas \(postre árabe\)](#)

M

[Maâkouda](#)

[Maghshi](#)

[Mamul \(galletitas árabes\)](#)

[Masa para rghaifs](#)

[Mezze](#)

[Mhajebs \(Msemens farcis\) receta argelina](#)

[Milfi](#)

[Msmen \(Marruecos\)](#)

[Msmen o Rghavef \(Crep Hojaldrado\)](#)

[M'Tabbal \(Palestina\) ... Una ensalada de berenjenas distinta](#)

N

[Naranjas aromáticas.](#)

P

[Pan árabe](#)

[Pan árabe boir](#)

[Pan árabe y.....españolizado](#)

[Pan de pita](#)

[Pan de Pita \(Otra versión\)](#)

[Pan de pitas](#)

[Pan de Túnez](#)

[Pan Marroquí](#)

[Pan pita \(Pan libanés\)](#)

[Pañuelos marroquíes](#)

[Pastas árabes](#)

[Pastas marroquíes](#)

[Pastela moruna \(Thermomix\)](#)

[Pastel oriental de carne](#)

[Pastila de almendras y pollo](#)

[Pechugas de pollo mozárabes. paso a paso](#)

[Pez espada con almendras \(*Bousif bil louze*\)](#)

[Pita-pizza](#)

[Pizza estilo turco](#)

[Pollo marinado con salsa de cominos](#)

[Pollo Moruno](#)

Pollo moruno con champiñones

R

R'fissa

Rollitos de almendra

Rooz Bi khoudra (Arroz Con Verduras)

Rosas turcas

S

Salmón estilo árabe (fussioncook)

Simit (Roscas de pan turcas)

Slada al khizou (Ensalada de zanahorias marroquí)

T

Tabuleh

Taboulé o Cuscús Fresco

Taboulé (thermomix)

Tajen o kiftah con verduras [cocina palestina]

Tajine de cordero con alcachofas - reportaje -

Tajine de pollo al limon y aceitunas

Tajine de pollo con miel en hojaldre

Tayín de cordero y zanahorias.

Tortitas "begrir" con miel

Triángulos de pasta brick

Z

Zaaluk ensalada marroquí de berenjenas

Zaaluk Ensalada marroquí de berenjenas

Al bastella (paso a paso)



Para realizarla me he basado en su receta y en la del libro *Ch'hiwate Choumicha*. Es una receta para pasar un mediodía muy entretenido y tener una recompensa agradable en la cena. Sorprenderéis a los vuestros.

Al bastella de palomo es una especialidad marroquí muy conocida y apreciada que se degusta en festividades. Se trata de un sutil hojaldre a base de bricks, hecho de pollo (o pichón), almendras... perfumado de canela. Es un plato *sucré-salé*. Normalmente se sirve entre una entrada y una tagine de carne.

Hoy día, las recetas de *bastella* son mucho mas variadas (marisco, pescado, casquería...) pero la preferida siguen siendo esta que os muestro hoy. Siempre servida con canela y azúcar.

Ingredientes para 8 personas (molde de 30-32 cm de diámetro):



Para cocer el pollo:

- 1 pollo de 1.5kg (yo puse las pechugas, unos 600gr) a trozos,
- un buen puñado de perejil picado,
- un puñadito de cilantro,
- 2 grandes cebollas picadas (ó 3 si son pequeñas),
- 1/2 cs de azúcar
- 2 cc de jengibre en polvo,
- 1 cc de canela,
- 1/2 cc de azafrán,
- 1/2 cc de cúrcuma
- 100ml de aceite,
- sal
- 1/2 cs de pimienta
- 1 litro de agua
- 4 huevos

Para las almendras:

- 250g de almendras,
- 1/2 cs de agua de azahar,
- 1/4 cc de canela,
- 50g de azúcar



Para el montaje:

- 10 hojas de brick,
- 100gr de mantequilla fundida,
- 1 yema de huevo

Para la decoración:

- Azúcar glass
- canela

Preparación:

1º) Dorar la cebolla.



2º) Mientras, escaldar las almendras, pelarlas y freírlas.



3°) Añadir el pollo, el azúcar y las especias a la cebolla. Mezclar bien durante algunos minutos. Añadir agua hasta cubrir casi por completo el pollo. Tapar y cuando comience a hervir, bajar a fuego medio y dejar hacer, removiendo de vez en cuando, hasta que el pollo esté hecho y la carne se separe fácilmente del hueso.



4°) Una vez cocido, retirar de el pollo de la olla y ponerlo sobre un plato. Dejar la salsa y la cebolla en la marmita. Dejar reducir a fuego medio, removiendo de vez en cuando, para que no se nos pegue.



5°) Mientras, desmenuzar el pollo.



6°) Batir los huevos.



7°) Cuando la salsa haya reducido, probarla y rectificar el gusto si hace falta. Añadir los huevos poco a poco, removiendo al mismo tiempo, para que no se forme una tortilla. La salsa tiene que quedar una crema bien espesa. Reservar y dejar enfriar.



8°) En un mixer, meter las almendras junto a la canela, el azúcar y el agua de azahar. Las almendras deben de quedar picadas pero no en polvo.



9°) Engrasar el molde con la mantequilla generosamente. Precalentar el horno a 180°C.



10°) Cogemos 5 hojas de brick y las engrasamos por una cara con mantequilla.



Las ponemos en el molde con la cara engrasada hacia arriba, formando un círculo y montando una sobre otra, haciendo salir la mitad de la hoja del molde.



Meter en el medio 1 ó 2 hojas más (una sobre otra), bien engrasadas, para reforzar el centro.



11º) Disponer una capa de salsa de cebolla-huevos. Alisar con la cuchara.



Otra de pollo.



Y una última de almendras.



Entrar hacia el centro las hojas de brick que salen. Ir cerrándolas. Poner una última hoja de brick encima, tapando todo. Aplastar un poquito con la palma de la mano, para que las hojas de brick se peguen bien entre ellas.



12°) Untamos muy bien con mantequilla, por todos lados.



Por último, pintar con la yema de huevo.



13°) Meter al horno una 1/2 hora, hasta que las hojas de brick queden doradas y crujientes, no solo en la superficie, sino que también en los bordes y el fondo.



14°) Sacar *al bastella* del horno. Dejarla reposar 3-4 min en su molde. Pasados estos minutos, se puede pasar al plato de servicio.

15°) Ahora nos queda espolvorear de azúcar glass y decorar con canela.

16°) Degustar caliente.



Albóndigas a la turca.



Ingredientes:

600 gr. de carne picada de ternera
2 huevos
miga de pan mojada en leche y escurrida
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharadita de paprika
1/2 cebolla
1 diente de ajo
2 yogures
1 dl. de vino blanco
1 dl. de caldo de carne
30 gr. de uvas pasas remojadas
50 gr. de harina
50 gr. de mantequilla
sal
pimienta
perejil

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Instrucciones:

Mezclar la carne con los huevos, la miga de pan, la paprika, la cebolla triturada, el tomate, el ajo picado, las pasas escurridas, la sal y la pimienta.

Cuando se haya conseguido una masa homogénea, formar unas albóndigas redondas y un poco grandes y pasar por harina.

Derretir la mantequilla en un cazo y cuando esté caliente freír ligeramente las albóndigas a fuego moderado.

Echar el vino y el caldo, bajar un poco más el fuego y dejar que sigan cocinando las albóndigas durante unos minutos más hasta que la salsa espese.

Añadir los yogures, dejar que se caliente todo el conjunto unos minutos pero sin que llegue a hervir.

Colocar las albóndigas en una fuente, espolvorear con perejil y servir calientes.

Albóndigas turcas al horno con puré de patata.



Porciones / número de personas: 20 *GRANDES*

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 1 kg. de carne de ternera blanca picada
- 2 tazas de pan rallado
- 2 cebollas pequeñas o dos o tres cebolletas grandes.
- 2 huevos (uno para la masa de carne y uno para el puré de patatas)
- un puñado grande de perejil
- aceite de oliva
- sal
- pimienta negra
- 6 patatas medianas (unos 800 gr.) cocidas con su piel y un poco de sal.
- 1 taza de leche
- +Para acompañar: tomates pepino, yogur, sal, pimienta y comino.

Instrucciones:

- Mezclar la carne picado con el pan rallado, la cebolla rallada, los huevos, el perejil picado sal y pimienta y amasar bien. Dejar reposar 15-20 minutos y volver a masar un poco. (la cebolla y el perejil lo hemos picado juntos en la TH 31 en V.5 unos segundos)
- Coger pedazos de la masa del tamaño de un huevo y con las manos mojadas hacer bolas y hacerles a las bolas un agujero profundo en el centro (como si fueran bols). Poner las albóndigas en una fuente apta para horno engrasada con un poco de aceite y poner unas gotitas de aceite de oliva dentro de cada hueco. Poner en horno medio (180°) precalentado y dejar hornear hasta que estén medio hechas. (unos 10 minutos)
- Mientras hacer el puré de patata, pelando las patatas , machacándolas y mezclándolas con el huevo, 2 cucharadas de aceite de oliva, media taza de leche, sal y pimienta. (El puré se puede hacer en la TH. Siguiendo las instrucciones del libro)
- Cuando las albóndigas estén a medio hacer poner en el hueco de las albóndigas puré de patatas y volver a meter en horno hasta que el puré y las albóndigas estén dorados. (Si queremos que quede mas bonito el puré se puede meter en una manga pastelera).
- Servir con una ensalada hecha con tomates y pepinos cortados a cuadraditos aliñados con yogur, sal, pimienta y comino molido o con una ensalada al gusto de cada cual.

Para que se vea un poco el proceso:



ALBORONÍA CON HUEVOS DE CODORNIZ (Thermomix)



Porciones / número de personas: 6

Tiempo de Preparación: 5

Tiempo de cocción: 45

Categoría: *Verduras y legumbres*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Receta de la cocina Andalusí, desde la época mozárabe se come en tierras andaluzas. El ingrediente principal es la berenjena.

Ingredientes:

300 gr. de berenjenas.

300 gr. de calabaza.

100 gr. de calabacín.

1 pimiento verde.

1 pimiento rojo.

150 gr. de patata.

1 cebolla grande.

2 dientes de ajos.

2 latas de tomate troceado (ó 1/2 kg. del natural).

150 gr. de aceite.
2 huevos de codorniz por persona.
1 cuch. de vinagre.
Sal.
1 cuchda. de pimentón dulce.

Instrucciones:

- 1- Pelar las verduras y trocear por separado en tmx 5 seg. V 3 1/2, reservamos.
- 2- Echar el aceite y programar 4 min. Tª Varoma V1.
- 3- Salamos las verduras e incorporamos las berenjenas y la calabaza primero, programamos 10 min. Tª Varoma V Cuch. Giro Izda.
- 4- Incorporamos el resto de verduras y programamos 15 min. más a igual Tª y V.
- 5- En el cestillo ponemos las 2 latas de tomate que añadimos al vaso sin el líquido.
- 6- Añadimos la sal, la pimienta, el pimentón dulce y el vinagre, programamos 20 min. Tª Varoma V Cuch. Giro a la Izda. siempre con el cestillo puesto en vez del cubilete para que no salpique.
- 7- A la hora de servir ponemos en una sartén y le echamos 2 huevos de codorniz por persona hasta que cuajen.

Información Nutritiva: Receta muy saludable, al hacerla en Thermomix reducimos las calorías pues utilizamos menos aceite para sofreir las verduras.

ARROZ ARABE



Porciones / número de personas: *4 comensales*

Tiempo de Preparación: *30 a 40 minutos*

Categoría: *Arroces*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Contiene una mezcla de sabores que os llevaran a disfrutar. Probarlo y vereis.....

Ingredientes:

½ taza de mantequilla o margarina
1 ½ taza de arroz
1 cucharadita colmada de pimienta negra
1 de canela en polvo
1 litro caldo de gallina o verdura
Sal si es necesaria

Instrucciones:

Derrita la mantequilla en un caldero hondo y ancho y sofría el arroz revolviendo constantemente hasta que blanquee y dore ligeramente, luego espolvoree las especias y agregue alrededor de 3 tazas de caldo caliente. Revuelva, rectifique la sal y lleve a una ebullición suave cocinando sin tapa durante diez minutos, baje el fuego a mínimo y tape la olla, probablemente no necesitara algo más de caldo pero en todo caso añada la taza restante bien caliente si la necesita. Cuando el caldo se haya sido absorbido, apague el fuego, tape con un paño húmedo y deje que esponje.

Información Nutritiva: sirva caliente acompañando carnes o vegetales.

ARROZ CON LECHE VEGETAL



Ingredientes:

150 gr Arroz
1 l Leche vegetal
1 Limón
2 Ramas de canela
Azúcar (blanco o moreno)
Canela en polvo
Sal

Categoría: *Postres, Vegetarianas*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Este postre, de origen árabe, apetece todo el año: en invierno bien caliente, y fresquito en verano.

Instrucciones:

En una cazuela, hierva unos cinco minutos, a fuego lento, la leche con la canela en rama, partida en dos o tres trozos, y la piel del limón lavado (sólo la parte amarilla, ya que lo blanco da mucho amargor). También un pellizco pequeño con unos granos de sal. Cuidado porque la leche crece cuando hierva y puede rebosarse.

Añade el arroz y deja cocer, siempre a fuego lento, hasta que el grano esté blando. Esto dependerá del tipo de arroz, ya que el integral tarda más en cocinarse. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera.

Cuando empiece a ablandarse el arroz, añade azúcar al gusto y mezcla bien. Si empieza a quedarse sin caldo, añade más leche caliente.

Sirve el arroz con leche en platos soperos, espolvoreado con canela en polvo.

BAKLAVA (Grecia y Turquía)



Categoría: *Especialidades internacionales, Postres*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

PARA LA PASTA FILO:

500g de harina
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 huevo
una pizca de sal
agua

PARA LA MIEL:

1 taza de azúcar (con copete)
1/2 taza de agua
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de agua de azahar

1 taza de mantequilla derretida
275 gr de nueces toscamente picadas
2 cucharadas de azúcar

Instrucciones:

PASTA FILO:

Mezclar todos los ingredientes y amasar 10 minutos. Se tiene que conseguir una masa elástica.

Dejar reposar 30 minutos.

Extender tan fino como se pueda (como el papel).

Dejar secar una hora antes de utilizar.

PARA LA MIEL:

Disolvemos el azúcar en el agua mezclada con el zumo de limón y llevamos a hervir a fuego lento hasta que esté lo suficientemente espesa para cubrir la parte posterior de una cuchara.

Añadimos el agua de azahar y se deja hervir otros dos minutos.

Dejamos enfriar y al frigorífico.

Untamos la bandeja del horno con la mantequilla o bien poner un papel para que no se pegue y vamos poniendo la pasta filo en forma de rombo, untada por ambas caras de mantequilla, quedando las orillas de cada uno dobladas hacia arriba.

Precalentamos el horno a 180°C.

Hacemos una mezcla con las nueces y el azúcar y se distribuyen de manera uniforme sobre el rombo de pasta.

Colocamos el resto de la pasta, hecha también rombos, a modo de tapa, habiendo pintado de mantequilla ambas caras y sellando bien para que no se salga el relleno.

Hornear durante 30 min y subir la temperatura del horno a 250°C. Cocemos 15 minutos más. Debe quedar un color dorado claro.

Inmediatamente al sacar del horno, bañamos cada rombo por encima con la miel fría.

Servir frío.

BAKLAVA boir



Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

pasta filo

100g de nueces peladas y picadas

100g pistachos

100g almendras

2 o 3 cucharadas de azúcar.

miel de azúcar, con agua de azahar

Instrucciones:

Untar un molde redondo que pueda ir al horno con suficiente cantidad de aceite o mantequilla derretida.

Poner una capa de Pasta Filo. Untar con aceite o mantequilla y poner otra capa. Repetir hasta que haya 4 o 5 capas.

Mezclar el azúcar con los frutos secos picados y ponerlas sobre la pasta.

Poner un poco más de mantequilla o aceite.

Volver a poner otras 6-8 capas de pasta filo.

Mojar la palma de la mano con agua y pasarla sobre la pasta, terminar con aceite o mantequilla.

Con un cuchillo bien afilado marcar en rombos o cuadrados.

Meter el molde en horno caliente durante 20 minutos, luego reducir a horno moderado hasta que esté dorado .

Sacar del horno y echar el almíbar mientras esté la Baklawa caliente.

Adornar con pistachos picaditos si se desea y servir fría o templada.

BAKLAVA DE PISTACHOS



Categoría: *Especialidades internacionales, Postres*

Dificultad: *Moderado*

Introducción:

Antes de sacar la masa o pasta fillo de su paquete es imprescindible tener todo preparado y a mano ya que esta pasta al ser tan fina se seca enseguida, hay que trabajarla a la velocidad de la luz, pero merece la pena es un dulce exquisito, ah eso si con muchisimas calorías.

Ingredientes:

1 paquete de masa o pasta filo
1 taza y media de agua
mantequilla
150 gr. de azúcar
700 gms. de pistachos con cascara o 300 pelados
200 gr. de miel
1 rama de canela
Clavos de olor

Instrucciones:

Precalentar el horno a 180° C.

Pelar y triturar los pistachos.

Derretir la mantequilla.

Engrasar la bandeja del horno.

Colocar en la bandeja tres láminas de masa filo, cortar los sobrantes de alrededor de la base (si sobra), pintar con mantequilla derretida, añadir los pistachos por encima, cubrir con otras 3 láminas de masa y volver a repetir la operación sucesivamente hasta conseguir varias capas, terminar con una capa de masa fillo.

Cortar la masa, antes de darle la capa última de mantequilla, en forma de rombos pequeños. Insertar un clavo en la intersección de los rombos. Pintar de mantequilla la última capa y dejar cocer a 180 °C hasta que dore (de 30 a 40 min. según horno)

En un recipiente aparte hervir el agua, la canela y el azúcar a fuego lento sin dejar de remover unos 10 min. añadir la miel y seguir removiendo 2 min. más hasta que se haga un almíbar.

Sacar la baklava del horno y regar con el almíbar (sin la canela). Dejar enfriar antes de desmoldar.

BAKLAVA (F)



Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

8 láminas de pasta filo
1 taza de frutos secos picados a cuchillo (yo nueces y almendras)
3 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de canela molida
media taza de mantequilla disuelta en el microondas
Para el almíbar:
media taza de azúcar
media taza de agua
1 cucharada de agua de azahar

Instrucciones:

Mezclamos los frutos secos con el azúcar moreno y la canela, reservamos.

En un molde engrasado vamos poniendo láminas de pasta filo y enmantequillándolas una a una con una brochita, el sobrante lo dejamos por fuera del molde para tapar luego.

Cada dos láminas ponemos un puñado de los frutos secos reservados y así sucesivamente hasta terminar con pasta filo.

Tapamos con el sobrante, siempre enmantequillando y cubrimos con la última lámina para dar bonita forma remetiéndolo bien por los bordes.

Cubrimos de mantequilla y dejamos en el frigo mientras precalentamos el horno a 170 grados.

Antes de hornear cortamos sólo la primera capa haciendo rombos.

Horneamos durante media hora hasta dorar.

Los ingredientes del almíbar lo dejamos al fuego hirviendo 10 minutos, y ponemos por encima al sacar del horno en caliente.

Dejamos enfriar y a comer.

BAKLAWA (postre árabe)



Categoría: *Especialidades internacionales, Postres*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Os animo a hacer este postre crujiente, fácil y muy bueno y lo mejor, es rápido de hacer. Es una receta de un amigo irakí que vive en Inglaterra y al que mando un beso enorme desde aquí.

Ingredientes:

½ Kg de pasta filo (se puede utilizar también hojaldre pero el resultado no es igual)

300 gr. de nueces peladas y picadas.

2 o 3 cucharadas de azúcar.

Un par de cucharadas de pistachos molidos (opcional).

Almíbar clarito (hecho con azúcar, un poco de agua y granos de cardamomo)

Instrucciones:

1- Untar un molde redondo que pueda ir al horno con suficiente cantidad de aceite o mantequilla derretida.

2- Poner una capa de Pasta Filo

3- Untar con aceite o mantequilla y poner otra capa.

4- Repetir hasta que haya 4 o 5 capas.

5- Mezclar el azúcar con las nueces picadas y ponerlas sobre la pasta. Poner un poco más de mantequilla o aceite.

- 6- Volver a poner otras 6-8 capas de pasta filo.
- 7- Mojar la palma de la mano con agua y pasarla sobre la pasta, terminar con aceite o mantequilla.
- 8- Con un cuchillo bien afilado marcar en rombos o cuadrados.
- 9- Meter el molde en horno caliente durante 20 minutos, luego reducir a horno moderado hasta que esté dorado
- 10- Sacar del horno y echar el almíbar mientras esté la Baklawa caliente. Adornar con pistachos si se desea y servir fría o templada.

[BAKLAVA \(postre turco. Thermomix\)](#)



Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 20 hojas de pasta filo.
- 200 gr. de almendras peladas.
- 200 gr. de dátiles deshuesados.
- Media cucharadita de canela molida.
- Media cucharadita de nuez moscada molida.
- Media cucharadita de jengibre molido.
- 125 gr. de azúcar glass.
- 250 gr. de mantequilla.

Almíbar:

- 250 gr. de azúcar.
- 250 c.c. de agua
- 2 clavos
- 1 rodaja de limón.
- 1 cucharada de agua de azahar.

Instrucciones:

- Engrasar con mantequilla un molde cuadrado o rectangular de unos 20x30 cm.
- Encender el horno a 180°
- El resto de la mantequilla derretirla en el microondas a potencia media durante 1 minuto y reservar.
- Triturar las almendras y los dátiles con las especias y el azúcar glass durante 10 segundos en velocidad 5.
- Separar 4 hojas de pasta filo. Unta de mantequilla cada hoja con una brocha, une las 4 hojas y colocarlas en la base del molde.
- Cubrir con una cuarta parte de la mezcla de frutos secos.
- Repetir el proceso con otras 4 hojas de pasta filo untadas con mantequilla y volver a cubrir con otra cuarta parte de los frutos secos y así hasta terminar.
- Untar la superficie con mantequilla abundante y hornear a 180° unos 35 minutos o hasta que el pastel se vea dorado y crujiente.
- Mientras se hornea preparar el almíbar poniendo todos los ingredientes (menos el agua de azahar) en el vaso y programar 20 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Dejar enfriar.
- Una vez horneado y estando todavía caliente, cubrir el pastel con el almíbar templado mezclado con el agua de azahar. Dejar reposar en el frigorífico durante una noche con el almíbar.
- Al día siguiente escurrir el exceso de líquido y cortar en cuadrados o rombos pequeños.
- Conservar refrigerado.

NOTAS: La receta original llevaba nueces en lugar de dátiles, pero por cuestiones de alergias, las cambié. De todas formas se le pueden añadir todo tipo de frutos secos, eso ya va en gustos.

BAQLAWA



Ingredientes:

Pasta filo
100 gr. de almendras
100 gr. de nueces
100 gr. de pistachos
150 gr. de mantequilla
agua de azahar
agua
azucar y miel

Preparación:

Separamos las laminas de la pasta filo, y vamos montando la baqlawa, una lamina de filo, la untamos con mantequilla, ponemos otra lámina, untamos, así hasta 4 ó 5 láminas.

En un bol mezclamos la mantequilla con los frutos secos picados pequeñito y 3 cucharadas de azúcar.

Añadimos la masa a la pasta filo y seguimos poniendo capas de filo untadas con mantequilla.

Lo cortamos en cuadrados, con mucho cuidado.

Al horno, hasta que lo veamos dorado, como 25 minutos.

Mientras hacemos un almibar con el agua, un poco de agua de azahar, el azúcar y 1 cucharada de miel. A mi no me gusta el agua de azahar, así que lo he hecho con agua y la peladura de una naranja.

Sacamos la baqlawa cuando esté ya hecha y le echamos el almibar.

BASTELA MIN DJAJ (Pastela Marroquí de pollo)



Ingredientes

Base:

- 1 paquete de hojas brick (500gr)
- 200gr mantequilla
- 1 yema de huevo (pegarlas entre si)

Relleno:

- 1 pollo de 1,5kg (podeis utilizar solo pechugas)
- 3 cebollas
- 100ml aceite
- 1 manojo de perejil
- 1 Litro de agua
- Media cucharada de pimienta negra
- Media cucharada de canela molida
- Media cucharada de colorante
- Media cucharada de pistilos de azhafran (Puro)
- 4 huevos
- 500gr Almendras
- 200gr Azucar Glasse
- 2 cucharadas de Agua de azahar o flor de naranjo

Adornar:

- 3 cucharadas soperas de miel
- 100gr de Almendras
- Azúcar glasse
- Canela en polvo

Instrucciones:

En una olla ponemos a dorar la cebolla previamente picada dejamos dorar y ponemos las

especies, la sal y el pollo. Removemos de vez en cuando vigilando que no se queme, añadimos el litro de agua y dejamos que hierva, unos 30 minutos. A los 25 minutos aproximadamente podremos el manojo de perejil ya previamente picado.

Reservamos el pollo en un plato, cojemos la cebolla, perejil de esta olla bien escurrido del agua y ponemos en otra no tan honda, cojemos los 4 huevos completos yema y clara, Lo vamos poniendo poco a poco a dentro de la olla sin dejar de menear, hasta que nos quede una pasta homogénea.

Ahora ponemos a hervir las almendras, les quitamos la piel y las freímos, cuando esten doraditas, las sacamos y las escurrimos en papel de cocina. Una vez escurridas las picamos casi a polvo.

Lo sacamos de la olla y lo reservamos en un bol.

El pollo lo desmenuzamos completo y reservamos en un bol.

Ponemos las almendras en un bol grande y mezclamos con el azúcar glasse y las dos cucharadas de azahar. (Mezclar bien para conseguir aroma de azahar en todas las almendras pero que no quede muy pegajosa)

En un molde redondo ponemos la pasta brick que se toquen pero no se ajunten en la base, mas bien que salgan para afuera para poder despues cerrar un poco y uno en el medio encima de las otras. Las juntamos con mantequilla y la yema de huevo.

Primera base el bol de cebolla, perejil y huevo.

Segunda base el bol de pollo desmenuzado.

Tercera base el bol de almendras.

Cerramos con las hojas que nos quedaban medio fuera y ponemos una encima para tapar del todo.

Metemos al horno precalentado a 180°C unos 30 minutos, depende el horno necesitareis mas, la cosa es cuando tenga un color dorado.

Antes de servir lo barnizais con miel la parte de arriba, poneis las almendras picadas (esta vez no tan polvo como antes) y a decorar con azúcar glasse y canela al gusto.



Nota: A cortar un trozo y a disfrutar, con un buen té a la menta calentito.

BOEREK (turco)



Porciones / número de personas: 3

Tiempo de Preparación: 15 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Boerek es un plato turco, con el que puedes preparar diversos rellenos, también algunos vegetarianos.

Ingredientes:

8 láminas de yufka (se puede sustituir por pasta filo o masa de strudel)

350 gr. de carne picada

50 gr. de queso feta

300 gr. de yogur

2 huevos

1 cebolla

20 gr. de mantequilla sin sal

1 cucharada de aceite de oliva

Sal

Pimienta

Pimientón dulce molido

Instrucciones:

Para este relleno sofreir la carne con el aceite de oliva. Agregar las cebollas cortadas en trozos pequeños. Sazonar con pimienta y sal. Engrasar una fuente refractaria con un poco aceite de oliva y ponemos una capa con 4 hojas de Yufka. Puedes comprar esta pasta especial en un supermercado turco.

Echar la carne sobre las hojas de la pasta. Espolvorear con el queso Feta desmenuzado sobre la carne. Mezclar el yogur con los huevos y echar la mezcla sobre la carne y el queso. Cubrir con las 4 hojas restantes de la pasta.

En un pequeño cazo, derretir la mantequilla y mezclarla con una cucharada de pimentón dulce molido. Verter la mantequilla derretida sobre las hojas de la pasta. Precalentar el horno a 180° y hornear durante unos 30 min.

Se puede servir junto con una ensalada fresca.

Información Nutritiva:624 Kcal por ración

BOLITAS DE GARBANZOS Y ATÚN "FALAFEL"



Categoría: *Verduras y legumbres, Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

400 grs. de garbanzos remojados 24 horas
200 grs. de atún fresco
1 diente de ajo
1 cucharadita de ajos confitados
1 cucharadita de concentrado de verduras (opcional)
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de comino
1 cucharada de soja
1/2 cucharadita de pimienta molida
4 ramas de perejil
2 ramas de cilantro
cebollino
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de Ras al hanout

pan rallado
aceite de oliva virgen extra para freír

Instrucciones:

Corto el atún en dado pequeños y troceo las hierbas y el ajo.

En el vaso de la Th. o batidora pongo los garbanzos y los trituro a mi me gusta que queden algo grumoso, añado el ajo confitado y las hierbas y lo mezclo.

Incorporo la sal y la soja, y los dados de atún.

Y por último el bicarbonato , el concentrado de verduras, los cominos machacados y la pimienta molida.

Añadirle bicarbonato es para que el garbanzo se digiera mejor y no resulte flatulento.

Hago bolitas y las paso por pan rallado.

Y en la sartén con aceite caliente las voy friendo hasta que tengan un bonito color dorado.

Acompañado con mahonesa o salsa picante y buen trozo de atún a la plancha un plato completo y muy sano.

BOUREK (Thermomix)



Ingredientes:

Para la masa:

150 gr. de aceite
150 gr. de agua
sal
350 gr. de harina
una pizca de levadura

Para el relleno:

300 gr, de carne picada
1 cebolla grande
sal y pimienta
perejil
4 huevos.
medio cubilete de agua

Preparación:

Calentamos el aceite de la masa 2 minutos a 100°, velocidad 2.

Añadimos el resto de ingredientes y 20 segundos, velocidad 6. La sacamos del vaso y la metemos en la nevera a enfriar para manejarla mejor.

Mientras, hacemos el relleno. Ponemos la cebolla en el vaso con aceite, 3 minutos a 100°, velocidad 3. Añadimos la carne y las especias. Programamos 10 minutos más con la misma temperatura y velocidad 1. A los 5 minutos le añadimos el agua y dejamos que siga haciéndose sin tapar, para que lo evapore. Cuando falten 2 minutos añadimos los huevos que cuajen. Sacamos a una fuente grande para que se enfríe.

Hacemos los *bourek*, haciendo una masa fina, pero no demasiado para que no se rompa, en rectángulos y lo rellenamos con la carne fría, cerramos como un rollo y listo.

Se pueden freír u hornear.

Se presentan con limón para rociarlos en el momento de comer.

BRIOUATS DE ALMENDRA Y MIEL



Porciones / número de personas: 3

Tiempo de Preparación: 20

Tiempo de cocción: 10

Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

7 hojas de pasta brick

125 gramos de almendra molida

1 huevo

50 gramos de azúcar moreno

miel

azúcar y canela (por si no lo quieres con miel)

Instrucciones:

Se hace con la almendra, huevo y azúcar una pasta que se reserva.

Se van cogiendo laminas de pasta brick y se doblan por la mitad y despues a su ver hacia arriba. En la esquina se pone un pegotito de la pasta de almendra. Despues se va doblando formando triangulo hasta al final y lo que sobre se cierra.

Se calienta aceite y se van friendo.

Al final se bañan en miel o en azúcar con canela.

BRIOUATES DE ALMENDRAS (Oliter) (Thermomix)



Son unos pastelitos árabes, las que conocéis el tipo de pasteles ya sabéis que son dulcísimos.

Ingredientes:

Pasta filo o brick
300 gr de almendras
100 gr. de azucar (en la receta original 250 gr)
1 cucharada de canela
media naranja
100 gr. de mantequilla
100 gr de miel
miel

Preparación:

Escaldamos las almendras, las pelamos y las dejamos secar toda la noche.

Freimos las almendras y las dejamos enfriar. Pulverizamos el azucar, velocidad 5.7.9, añadimos la naranja y lo mismo, velocidad 5.7.9, cuando esté todo trituradito, añadimos 250 gr. de almendras y la canela, velocidad 5, unos 20 segundos. Sacamos a un bol y aqui ya

artesanal total, con las manos bien lavaditas ponemos la mantequilla y amasamos hasta hacer una pasta.

Cortamos la pasta de brik o filo, y rellenamos haciendo triangulos, muy facil, doblar, derecha- izquierda hasta cerrar el triangulo. Freimos en aceite y bañamos en miel adornamos con el resto de almendra, y dejamos enfriar en una rejilla.

Abstenerse las poco dulceras como yo, por eso le pongo menos azucar, y la mia integral de caña, que no me gustan los dulces empalagosos.

Energéticas total.

BRIOUATTES DE ARROZ CON LECHE



Porciones / número de personas: 8

Tiempo de Preparación: 45

Tiempo de cocción: 5

Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

El resultado es increíble, recomiendo probarlos, son una verdadera delicia, como se funde en tu boca el arroz junto con la canela y la leche. El arroz se pone muy cremoso después de freir los *briouattes*.

Ingredientes:

Un paquete de pasta filo o bricks

Arroz con Leche (un poco más espeso de lo normal)

1 litro de leche

200 gramos de arroz

150 gramos de azúcar
Canela en rama y cascará de limón
Canela para espolvorear por encima
Azúcar y canela para rebozar

Instrucciones:

Primero vamos a proceder a preparar el arroz con leche. Ponemos a hervir la leche con Canela en rama y cascará de limón evitando la parte blanca. Una vez que hierva retiramos la canela y la cascará de limón y añadimos el arroz.

Dejamos al fuego durante unos 10 minutos y añadimos a continuación el azúcar, sigue en el fuego durante otros diez minutos.

Comprobamos que este tierno el arroz, apartamos y volcamos en un recipiente espolvoreando por encima generosamente con canela.

Dejamos enfriar antes de preparar los briouattes.

Procedemos a partir las láminas por la mitad. Cogemos montoncitos y formamos los triángulos. Los freímos en aceite bien caliente.

Una vez escurridos del aceite sobrante pasamos por azúcar y canela. Podemos servirlos templados o esperar a que enfríen.

Briouattes de carne picada (Briouattes Bel Kefta).



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 30

Tiempo de cocción: 5

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Hoy de nuevo vuelvo a la cocina Marroquí, de la cual poco a poco voy descubriendo cosas gracias a el libro "El gran libro de la Coquina marroquí" de Fatéma Hal. Una receta muy sencilla, eso sí para los que tengan cerca un supermercado donde puedan comprar la pasta filo. Puedo deciros que tanto en el Eroski como en el Carrefour la podeis conseguir. Yo para

esta receta he usado carne de pollo picada, cada cual que use su preferida.

Ingredientes:

200 gramos de carne picada

1 cebolla pequeña

1 manojo de perejil

1 pizca de canela

1/2 cucharadita de pimienta

1 cucharadita de sal

2 huevos

10 hojas de pasta filo o brick (yo las parto por la mitad y hago los triángulos más pequeños)

Aceite de oliva para freír

Instrucciones:

Mezclamos la carne con la cebolla, el cilantro y el perejil finamente picados, la canela, la pimienta y la sal. Ligamos el relleno con los huevos.

Cortamos las hojas de brik en dos mitades, se pueden cortar más todavía para hacerlos más pequeños. Colocamos un poco en un extremo y vamos doblando para formar un triángulo.

Freímos los *briouattes* y escurrimos. Se sirve caliente.

CACIK – Ensalada de yogur y pepino (Receta Turca. Apto Montignac)



Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

1 pepino por cada dos personas.

Por cada pepino:

1 yogur

1 diente de ajo

1 cucharada de zumo de limón

½ cucharada de menta fresca bien picadita

½ cucharada de hinojo en polvo

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

sal

Instrucciones:

Cortamos los pepinos en tiras, salamos y dejamos reposar unos 20 min. Refrigeramos.

Mezclamos (a mano, ni máquinas) el resto de los ingredientes.

Mantenemos todo en la nevera (sin mezclarlo) hasta el momento de servirlo.

Con el ajo, frotamos la ensaladera/cuenco/ fuente en la que vayamos a servir la ensalada.

Escurriremos el agua que hayan soltado los pepinos, mezclamos la salsa de yogur con los pepinos y servimos frío.

CORDERO CON CIRUELAS



Esta receta la saqué de un libro de cocina marroquí que compré en Marrakech. Es una receta deliciosa que te evoca los sabores marroquíes. Me sentía como si estuviera allí y el resultado de añadir la miel al final de la cocción y caramelizarla me ha encantado. Os pongo la receta original y lo que pongo en paréntesis son mis cambios.

Ingredientes: (4 personas)

- 1kg Paleta o pierna de cordero.
- 300 gr de Ciruelas pasas. (Las puse en remojo con coñac)
- 100gr de almendras peladas.(Como soy alérgica a las almendras puse piñones)
- 1 cebolla grande.
- Canela y sésamo. (También puse Ras-al-hanout)
- 80 gr de mantequilla. (Puse 50 gr aceite de oliva)
- Sal y pimenta
- Aceite de oliva
- 5 cucharadas de miel

Preparación:

- Remojar las ciruelas media hora. Yo las puse en remojo con coñac.
- Cortar el cordero en 5 ó 6 trozos y ponerlo en una cacerola con 2 ó 3 pedacitos de canela en

rama, la cebolla cortada en rodajas, la mantequilla, una cucharada de Ras-al-Hanout y una pizca de sal. Añadir dos vasos de agua, tapar el recipiente y cocer a fuego moderado durante hora y media. Si hiciera falta se añadiría un poco más de agua. Retirar la carne de la olla y mantenerla al calor.

-En la misma cacerola, que está la salsa, poner las ciruelas escurridas, cinco cucharadas de miel y una cucharadita de canela molida; acaramelar a fuego moderado.

-Dorar las almendras en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Yo puse en vez de almendras piñones y lo freí en la actifry con una cucharada de aceite.
Tostar el sésamo en el horno. Yo tosté el sésamo en la actifry, así no manchaba el horno y no lo tenía que precalentar:

-Servir la carne bañada con la salsa de ciruelas, decorando con las almendras y las semillas de sésamo tostadas.

CORDERO CON GUISO MORUNO



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 2 MN

Tiempo de cocción: 1H 20 MN

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

1 kg de carne de cordero magra
un poco de aceite de oliva
una cucharadita de comino
una cucharadita de pimienta negra
una cucharadita de nuez moscada
una cucharadita de ajo en polvo
azafrán
sal

Instrucciones:

Poner la carne junto a los ingredientes y voltearla bien para que se tomen bien los sabores, dejándole unas horas para que se macere bien .

Poner unas patatas en la cubeta a rodajas gorditas .

Programar 91 y hora y 30 mn (yo la saqué antes ya que estaba bien hecha ...).

COUS COUS



Ingredientes:

1kg Cous-Cous (Vosotras podeis utilizar 500gr o menos)
1kg Cordero a dados grandes
2 cebollas medianas
1/4 Col
3 Zanahorias
1 Nabo
1 calabaza pequeña
2 calabacines
300gr de garbanzos (Si utilizais los de pote al final de la cocción los echais)
250gr pasas
Media cucharita Ras Al hanout
Media cucharita Gengibre
Media cucharita Pimienta negra
3 pastillas de Avecrem
1 cucharada de colorante (Azafran)
Perejil picado
aceite de oliva
Agua

Instrucciones:

En una olla a presión ponemos el aceite de oliva, las cebollas a tiras y dejamos dorar un poco.

Mientras preparamos la carne la cortamos en trozos gruesos y grande, eliminamos la grasa y los huesos que pueda tener y lo ponemos en la olla donde esta dorandose la cebolla.

Ponemos todas las especias más una pastilla y media de avecrem, ponemos 1 litro de agua. Dejamos cocer a fuego medio-alto.

En otra olla ponemos las verduras menos el calabacín que como es verdura blanda tarda menos en hacerse, un poquito de colorante mas la pastilla y media de avecrem que hemos reservado.

Ahora removemos nuestra carne y la vamos mirando, cuando este medio echa le echararemos los garbanzos y las pasas, si hace falta rectificaremos de agua. (Nos tiene que quedar caldo de la cocción de la carne porque despues cuando sirvamos el cous-cous lo roziaremos con un poco del caldo y acompañaremos con dos bols (tamaño del desayuno) del caldo la cocción.

Nos pasamos a la olla de la verdura, ponemos el calabacín y ponemos el cous-cous en la parte de arriba para que se nos haga al vapor (si no tenemos couscusera podeis utilizar un colador de abujeros pequeños), le pondremos sal y mantequilla....cuando pasen unos 10 min, lo pasaremos a un gran plato y con las manos lo despegaremos (podeis utilizar una espátula de madera para no quemaros) así hasta tres veces.

Ahora emplataremos en un plato grande o en un tajine (recipiente de barro) pondremos una corona de cous-cous dejando en el medio un hueco un poco amplio para disponer nuestra carne, la cebolla, los garbanzos y las pasas y roziaremos un poco del caldo por el medio y los alrededores. Y guardaremos el jugo para ponerlo en dos bols.

Y ahora solo nos queda decorar con la verdura, allá vuestra bonita imaginación.



Nota: Servir muy caliente y acompañado de unos zumos para beber o laben (leche fermentada).

COUS COUS CON COCIDO



Categoría: *Verduras y legumbres, Vegetarianas*

Dificultad: *Moderado*

Introducción:

El cous-cous (variante ortográfica de “cuscús” o “couscous”) es un grano que proviene de los países Magreb (Marruecos, Argelia y Túnez), donde su consumo es tan común como lo puede ser, por ejemplo, el pan para los países europeos.

Se trata de sémola de trigo duro mezclada con harina y tamizada varias veces en forma de granos de distintos grosores, no mucho más grandes que los granos de azúcar.

Lo entretenido que tiene es su versatilidad, ya que hasta postres pueden prepararse con él.

Además, no resulta caro, pues cunde muchísimo.

Ingredientes:

1 Taza de cous-cous

Verduras y hortalizas variadas: cebolla, apio, puerro, nabo, zanahorias, calabaza, judías verdes, coliflor, patata,...

250 gr Garbanzos cocidos

1 Pastilla de caldo vegetal 100%

1 Hoja de laurel

Colorante amarillo

Azafrán
Orégano seco
Agua
Aceite de oliva
Sal

Instrucciones:

Primero prepara las verduras, lavándolas y pelándolas. Si son muy grandes, pártelas en dos o tres trozos, pero no demasiado pequeños. En una olla grande caliente, mejor si es una olla a presión, echa un poco de aceite y las verduras. A fuego medio, tuéstalas ligeramente por fuera.

Añade los garbanzos cocidos, un litro de agua, la pastilla de caldo vegetal, la hoja de laurel, un pellizco de azafrán, una cucharada de colorante amarillo y un poco de sal. Sube el fuego y, cuando rompa a hervir, tápalo.

Si tu olla es normal, déjalo a fuego medio hasta que las verduras estén blandas. Si baja mucho de caldo, añade un vaso más de agua. Si tu olla es a presión, ciérrala y déjala unos minutos hasta que las verduras se ablanden.

Una vez cocinadas las verduras, extrae un bol o taza grande de ese caldo vegetal aun hirviendo y viértelo sobre una medida igual de cous-cous, que previamente habrás puesto dentro de un recipiente. Ten en cuenta, que el cous-cous aumentará bastante su tamaño cuando se hidrate. Cubre con una tapadera, y déjalo unos 5 minutos para que se escalde y se cueza en su propio vapor. Al cabo de esos minutos, destapa y mueve con los dedos, para que no se apelmace, vuelve a tapar y déjalo un par de minutos más.

Mientras tanto, ve colocando las verduras cocidas y escurridas en el fondo de una bandeja o plato grande.

Cuando el cous cous esté blando, colócalo en el centro de esa bandeja, sobre las verduras, y coloca los garbanzos escurridos encima.

Espolvorea con un poco de orégano y sirve antes de que enfrie.

VARIACIÓN

Yo suelo servir este plato en un Tagine, es decir, una vasija de barro redonda con tapa triangular, de origen marroquí. Coloco las verduras escurridas muy calientes, el cous-cous encima sin cocinar, y los garbanzos escurridos. Añado el mismo volumen de cous-cous (1 taza) de caldo vegetal hirviendo, y lo tapo. La forma tan peculiar de esta vasija, permite que todo el vapor vuelva a caer en el recipiente y se guarde perfectamente el calor. Pasados unos minutos, el plato está listo para servirse.

COUS COUS CON CORDERO



Q U E M A P U C H E R O S

Porciones / número de personas: 2
Categoría: *Especialidades internacionales*
Dificultad: *Fácil*

Introducción:

He intentado que sea lo mas acorde con el cous cous tipico marroqui, lo unico fuera de receta son las almendras y la zanahoria que lo puse como adorno.

Ingredientes:

1 cebolla grande
400 gr de cordero
250 gr de cous cous
200gr de garbanzos cocidos
2 pizcas de sal
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de mantequilla

4 hebras de azafran
12 almendras fritas
zanahoria en tiras finas

Instrucciones:

Se pica fina y se sofríe la cebolla, una vez sofríta se añade el cordero troceado y se rehoga junto a la cebolla sin dejar de remover, una vez dorado se añade un vaso de agua 250 c.c. aproximadamente y se deja hervir hasta que se ablande la carne.

A continuación se le añaden los garbanzos cocidos, el azafran y se rectifica de sal, y se deja hervir unos minutos más, si se quedase escaso de caldo se le puede añadir un poco más de agua, para que quede una salsa ligada pero no líquida.

El cous cous se pone en una cacerola los 250 gr. y se le añade 250 c.c. de agua hirviendo, se deja reposar un par de minutos y se le añade la cucharada de mantequilla y se remueve al fuego para que se suelte.

Se coloca el cous cous en los platos, se le pone la salsa encima, y se decora si se prefiere.

COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS



Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

Cous cous
Pasas sin pepitas
Pollo
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Puerro
Berenjena
Zanahoria
Pan de pita
Comino
Cúrcuma

Instrucciones:

Cortar las verduras en trocitos pequeños y sofreír. Hacer lo mismo con el pollo y agregar al sofrito cuando este ya este prácticamente cocinado. Agregar comino y cúrcuma que le darán el toque especiado tradicional.

Preparar el cous cous según las instrucciones del fabricante (normalmente lo pone a un lado del paquete) y añadirle un puñadito de pasas al gusto (le dan un toque buenísimo).

Presentar y acompañar de pan de pita o rellenar este con el pollo y verduras.

COUS COUS CON VERDURAS (Thermomix)



Ingredientes

400 gr de cous cous
1 cebolla
1 diente de ajo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
2 calabacines
1 berenjena
400 gr de tomate triturado
4 tomates frescos
1 cucharada de albahaca fresca y otra de orégano fresco
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de mantequilla
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración

1. Se lavan todos los vegetales.

2. Se cortan en la thermomix la berenjena, los pimientos y el calabacín y se trituran durante 9 segundos a velocidad 4. Se reserva. Se sala y se mueve con la espátula.
3. Se cortan los tomates en la thermomix: 6 segundos velocidad 4. Se reservan
4. Se introduce en la thermomix la cebolla y el ajo y se pica 4 segundos en velocidad 4.
5. Se añade el aceite y se calienta 5 10 minutos, temperatura varoma velocidad 1.
6. Se añade la berenjena, los pimientos y el calabacín, y los cocemos durante 10 minutos --> temperatura varoma --> giro a la izquierda --> velocidad 1.
7. añadimos el tomate triturado y cocemos durante 15 minutos más --> temperatura varoma --> giro a la izquierda --> velocidad 1.
8. Mientras hidratamos el **cous cous** en un bol, con la misma cantidad de agua, un poco de sal y un chorro de aceite. Durante 5 minutos.
9. Una vez hidratado el **cous cous**, lo introducimos en el recipiente varoma.
10. Añadimos los tomates cortados, la sal, las hierbas picadas, el azúcar y algo de pimienta.
11. Ponemos el recipiente varoma sobre la tapa y cocemos todo esto durante 15 minutos --> temperatura varoma --> giro a la izquierda --> velocidad 1.
12. Una vez acabado el tiempo, añadimos un poquito de mantequilla, sal y pimienta y removemos.
13. Para la presentación, yo he puesto el **cous cous** en una fuente tipo corona y lo he volcado en el plato. En el centro he puesto el "pisto" que se ha hecho en el vaso.

CUS-CUS CON VERDURAS Y FRUTOS SECOS.



Ingredientes:

- Calabacín, calabaza y zanahoria
- Cebolla
- Frutos secos (nueces, piñones, pasas, pipas,...)
- Cus-cus (compro el de Gallo, que tarda poco en hacerse)
- Salsa de soja

Procedimiento:

1º- Cocer la verdura. Si es al vapor mejor, porque así conserva más las vitaminas y todas esas cositas. Reservar. (Yo lo hago en la thermomix con la Varoma. Primero pongo un poco de agua y la caliento 8 min, T. Varoma, V. 1, y luego pongo la Varoma encima con la verdura troceada y 35 min, T. Varoma, V.1). Lo suelo hacer con antelación y con bastante verdura, así la tengo preparada para cada vez que me apetezca.

2º- Freír en un poco de aceite de oliva 1/2 cebolla (o al gusto) para cada persona. Cuando esté doradita añadirle la verdura para sofreírla un poquito. Añadirle también los frutos secos.

3º- Mientras se termina de hacer la verdura, preparar el cus-cus. El que utilizo se hace super rápido: sólo hervir agua con un poco de sal y aceite, lo echo por encima del cuscus y lo dejo reposar unos minutos.

4º- Añadir el cus-cus a las verduras y darle unas vueltas... y listo para servir.

5º- Echarle un chorro de salsa de soja y a comer!!

COUS COUS CON VERDURITA Y FRUTOS SECOS



Ingredientes:

1 taza de cous cous
1 berenjena
1 pimiento verde
1/2 pimiento rojo sin piel
1 calabacín
1 diente de ajo
1/2 cebolla
50 grs de pasas o dátiles
50 grs de almendras o nueces
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de tandori
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de curry
1/2 cucharadita de comino molido

Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 5

Tiempo de cocción: 10

Categoría: *Ensaladas*

Dificultad: *Fácil*

Instrucciones:

Preparar el cuscus siguiendo las instrucciones del paquete.

Picar todas las verduras en cuadraditos pequeños y rehogar hasta que la verdura esté blandita

Echar las pasas y las nueces junto con el cous cous y las especias y remover bien durante un par de minutos más para que los sabores se integren.

COUS COUS DE MI ABUELA



Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Mi abuela hacía este cous cous cuando estuvo trabajando en Argel, con la variante de que en Argel el coscous se sirve solo y los garbanzos con la carne.

Ingredientes:

- * Cuello de cordero, falda de cordero, garreta de cordero (yo pongo solo cuello de cordero)
- * Costillas de ternera
- * Pollo o gallina
- * Nabos
- * Zanahorias
- * Garbanzos
- * Calabacines
- * Tomate triturado
- * especias de cous-cous
- * una pizca y canela
- * Sal
- * Aceite

* Mantequilla

* 1 ó 2 cebollas cortadas en rodajas(Sofreir y reservar hasta que este el plato ya emplatado)

Observaciones:

1. El cous-cous nunca tiene que llevar cerdo, podras variar la verdura, la que te apetezca, pero no la carne.
2. Si quieres un toque picante ,prepara en una salsera aparte, caldo del puchero y guindilla picada (o cualquier condimento picante que tengas)

Instrucciones:

1er PASO: EL PUCHERO

Poner aceite en la cazuela para sofreir la carne (dorarla) despues sacarla y reservar.

Sofreir la cebolla introducir la verdura y saltear(los calabacines no)y el tomate cuando este salteada la verdura poner también la carne y llenar toda la con agua ,introducir los garbanzos

Aderezar con las especias y la sal

Dejar cocer el puchero a fuego medio

Cuando veais que falte como una media hora para que finalice ,le poneis los calabacines ,ya que necesitan muy poco de tiempo para cocer

El tiempo de coccion termina cuando los ingredientes estan en su punto comprobad que la carne este tierna,volver a comprobar el caldo por si le faltara condimentar

2ºPASO : PREPARACIÓN DE LA SEMOLA

Esta preparación es laboriosa,yo la he probado hacer de otras formas ,pero esta es la mas sabrosa (y que quema,vaya si quema) Si el puchero lo haceis co la couscousera lo tendreis mas facil

Le poneis encima de la couscousera un trapo grande blanco y limpio la semola ,a la que antes le tendreis que haber dado un masaje con las manos mojadas de agua y sal e ir moviendolo como si amasarais ,una vez bien mojado tapar y dejar que vaya cogiendo el vapor de la olla de abajo,(no se si me explico bien),esto lo teneis que repetir dos o tres veces mas, cada 5 ó 10 minutos ,cuando veais que la semola ya esta en su punto ,bien sea a la tercera o a la cuarta removida (ojo que quema)en vez de remojar con agua,ponerle mantequilla, dejar dos minutos mas y reservar.

COUS COUS LOLARUU



Ingredientes:

2 bol de couscous
agua
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de azúcar

Para adornar

100 gr. de almendras fritas
canela
azucar glass
uvas pasas

Preparación:

Cueces el couscous como te diga el paquete y le añades la mantequilla y el azúcar. Si el couscous no es precocido, lo vas trabajando echando agua y moviendolo mucho hasta que se te despegue de las manos, lo pones al vapor y le pones un poco de mantequilla, a los 5 minutos lo sacas, dejas entibiar un poco y lo vuelves a trabajar lo mismo, hasta que se te despegue de las manos, y añades el resto de mantequilla, estará hecho cuando haya doblado su

volumen.

Lo sacas a un plato y lo decoras con las almendras, las pasas, la canela y el azúcar.



COUS-COUS TABOULÉ



Receta muy sencilla y deliciosa, una presencia impresionante.

Ingredientes:

250 gr cous cous
250 cl agua
cucharada de aceite
sal
1 nuez de mantequilla.

Ponemos el agua, aceite y sal a hervir, cuando rompa a hervir quitamos del fuego y añadimos el **cous cous**, removemos y dejamos reposar 3 min. , añadimos la mantequilla, removemos y otra vez al fuego suave 3 min. Retiramos y dejamos enfriar.

Taboulé:

2 tomates maduros medianos
1 pepino
1/2 cebolleta
50 gr. uvas pasas sin pepitas (yo las hidrato 1 hora antes en 1 vaso de agua)
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas soperas de zumo de limón

sal, pimienta

2 cucharadas de aceitunas negras picadas en 4

2 pepinillos en vinagre bien troceados

2 cucharaditas de menta fresca recién picada.

partimos los tomates, pepino, cebolleta en cubos pequeños. Reservamos

Mezclamos el **cous cous** frío con las uvas pasas, la menta y 1 cucharada de zumo de limón, revolvemos y dejamos unos minutos, mientras picamos tomate y resto.

Podemos montar, como he hecho yo un molde corona, poniendo la verdura en el centro y echando la vinagreta por encima, y luego removemos para servir.

El plato es una delicia.

montamos en un molde de sabarín (por ejemplo)



CUS-CUS CON CEBOLLAS Y PASAS



Categoría: *Pastas*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- Cus-cus (esta vez compré de la marca Gallo y sale estupendo). Hacer el cus-cus según las indicaciones del envase. La cantidad depende del número de personas.
- 3 cebolla cortadas a plumas (también depende de la cantidad de cus-cus)
- 3 cucharadas de pasas de corinto (no tienen huesos)
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 pastilla de caldo
- aceite
- agua
- sal

Instrucciones:

Todo depende de las cantidades pero para un vaso de cus-cus pongo tres cebollas en una sartén con aceite, a fuego muuy lento removiendo de vez en cuando sin que se doren y hasta que estén muy blanditas. Mientras diluir la pastilla de caldo en un cazo con 2 vasos de agua hirviendo durante unos minutos y reservar.

Cuando la cebolla ya está blanda quitar el aceite y añadir el azúcar, seguimos a fuego lento. Añadir las pasas y la sal. Ponemos un vaso de caldo y dejamos cocer unos minutos, si se reduce demasiado ponemos más caldo. Mientras hacer el cus-cus y ponerlo en una fuente de barro (si no teneis lo poneis en algo de forma similar) y encima ponemos lo de la sartén.

CUSCÚS DE CORDERO "CUIDA TU SALUD CON TMX"



Cunde un montón, osea, que si lo hacéis, que sea un día que tengáis mucha gente.

INGREDIENTES:

Salsa HARISSA:

- 1 Cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de pulpa de pimiento choricero
- 1-2 cayenas
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de cilantro fresco
- 1 cucharadita de sal
- 50 gr de aceite de OVE (oliva virgen extra)

VASO:

- 50 gr de aceite de OVE
- 650 de pierna de cordero deshuesado y en trozos
- 130 gr de cebolla en trozos
- 2-3 zanahorias en rodajas de unos 3 cm
- 150 gr de patatas en trozos de unos 3 cm
- 110 gr de tomates natural en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 600 gr de agua

RECIPIENTE VAROMA:

400 gr de garbanzos cocidos (1 bote)
600 gr de calabacín en rodajas de 3 cm
300 gr de cuscús precocido
1 cucharadita de sal
30 gr de aceite OVE
300 gr de agua

PREPARACIÓN:

Preparación Salsa Harissa:

1- Tueste en una sartén las semillas de comino y cilantro. Vuélquelas en el vaso y añada la pasta del pimiento choricero, la cayena, el ajo, el cilantro y la sal. Programe 30 segundos, velocidad progresiva 5-10. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2- Incorpore el aceite y mezcle programando 25 segundos, velocidad 4. Retire del vaso y reserve.

Preparación Vaso:

3- Sin lavar el vaso, ponga el aceite y programe 7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

4- Añada el cordero y la cebolla y programe 20 minutos, temperatura Varoma, giro izquierda, velocidad cuchara.

5- Incorpore la zanahoria, el tomate, 20 gr de la salsa harissa, la sal y el agua. Programe 20 minutos, temperatura Varoma, giro izquierda, velocidad cuchara.

Preparación Recipiente Varoma:

6- Lave los garbanzos en abundante agua fría y escurralos. Coloque el calabacín y los garbanzos en el recipiente Varoma.

7- Ponga el cuscús en un bol con la sal y el aceite. Remueva bien con la espátula y cubra con 300 gr de agua fría.

Deje hidratar el cuscús durante 5 minutos y colóquelo en la bandeja Varoma.

8- Cuando termine el tiempo programado, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe 10 minutos, temperatura Varoma, giro izquierda, velocidad cuchara.

9- En una fuente honda, coloque el cuscús en forma de corona, vierta en el centro los garbanzos y el calabacín y encima el contenido del vaso. Sirva caliente

Notas:

Dice que añadamos 20 gr de la salsa Harissa y yo pondría toda.

Dice 600 gr de agua en el vaso, yo pondría 700 ya que el cuscús la absorbe de inmediato nada más poner el contenido del vaso encima del cuscús y para mi gusto faltan esos 100 gr de agua.

Otra opción es poner solo el contenido sólido y aparte el caldo resultante.

No obstante, tal cual queda, está riquísimo.

CUSCÚS MARROQUÍ AL AZAFRÁN (Thermomix)



Porciones / número de personas: 6
Categoría: *Especialidades internacionales*
Dificultad: *Moderado*

Ingredientes:

4 ramitas de cilantro fresco (sólo las hojas) (se puede sustituir por 1/2 cucharadita de cilantro molido)
4 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
2 cebollas cortadas por la mitad
500 g de carne de cordero, deshuesada y cortada en trozos (yo le puse pollo troceado)
3 cucharaditas de sal, y un poquito más
1/2 cucharadita de pimienta
Unas hebras de azafrán (0,2 g)
90 g de aceite de oliva
3 zanahorias
1 nabo (no le puse)
1 calabacín con piel
1 cucharada de canela molida
1 cucharadita de jengibre molido (yo media cucharadita)
550 g de agua (yo 500 g) + otros 500 g para la sémola
500 g de cuscús
100 g de uvas pasas

30 g de azúcar
260 g de garbanzos en conserva, escurridos

Instrucciones:

Introducir el cilantro y el perejil en el vaso y trocear 5 segs. /velocidad 8. Sacar y reservar. Yo este paso directamente me lo salté, porque el cilantro que le puse era seco molido, y el perejil lo guardo siempre ya picadito y congelado, con lo que al sacar está fresco como si lo acabara de trocear.

Trocear las cebollas 5 segs./ vel. 5 (yo 4 segundos, velocidad 4). Añadir la carne, 2 cucharaditas de sal, la pimienta, el azafrán y 40 g de aceite de oliva, y programar 10 minutos/ 100°/ giro a la izqda./ velocidad cuchara.

Mientras, cortar las zanahorias, el nabo y los calabacines en trozos pequeños (yo corté las zanahorias en rodajitas y el calabacín primero por la mitad a lo largo y luego en rodajas).

Añadir las verduras troceadas, el cilantro y el perejil, la canela, el jengibre y el agua en el vaso, y programar 15 min./ temp. Varoma/ giro a la izqda./ vel. cuchara.

Mientras, poner el cuscús dentro de un cuenco con 1 cucharadita de sal, 500 g de agua fría y 50 g de aceite de oliva (yo le puse también un poco de cilantro molido y una pizca de orégano). Frotar el cuscús con las manos para eliminar el almidón y dejar hidratar 5 minutos.

Añadir al vaso las pasas, el azúcar y los garbanzos. Introducir la sémola de cuscús en el Varoma (directamente, sin recipiente ni nada). Poner el Varoma en su posición y programar 10 min./ Varoma/ giro a la izqda./ vel. cuchara.

Servir en el plato el cuscús con la carne y la salsa.
Su sabor mejora de un día para otro.

CUSCUS VEGETAL (Thermomix)



Ingredientes :

- 1 cebolla
- 2 ajos
- 50 g. de aceite
- un poco de comino, pimentón, cúrcuma y sal.
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 tomate
- 2 alcachofas cortadas
- 1 calabacín
- o poner 500 g. de verdura variada en total (coliflor, brócoli, col, nabo, etc)
- 250 g. de garbanzos cocidos.
- 1l de agua, o caldo.
- hierbas aromáticas, albahaca fresca y un poco de hinojo.
- 500 g. de cuscús

Elaboración:

1- Pon las verduras elegidas en el vaso y trocea 2 segundos a velocidad 4. (tienen que quedar trozos grandes) Si hace falta, trocear en dos veces. Reservar en un bol.

2- Pica la cebolla, los ajos , 5 segundos, vel.4 Poner la mariposa

3- Añade el aceite y las especias y sofríe 8 minutos 100° vel. 1

4- Añadir las verduras troceadas previamente (la alcachofa me gusta cortarla a mano) y el agua o caldo y cocer 30 minutos, varoma, v. cuchara.

5- Añadir los garbanzos cocidos y cocer 5 minutos, 100° v. cuchara .

6- Colar el caldo con el cestillo y hacer el cuscús con el caldo de las verduras, tal y como indica el paquete, pero yo siempre le añado un poco mas de caldo, no me gusta el cuscus tan reseco. Ponerle al cuscus las hierbas picadas finamente y dejar reposar para que se hidrate.

7- Servir el cuscus acompañado de las verduras.

Nota: una cosa, el caldo tiene que estar sabroso, porque el cuscus es muy insípido solo.

CUERNOS DE GACELA (KAAB EL GHOZAL)



Porciones / número de personas: *10*

Tiempo de Preparación: *2 horas*

Tiempo de cocción: *20-25 minutos*

Categoría: *Postres*

Dificultad: *Moderado*

Introducción:

La receta que voy a poner a continuación, ya la hice hace bastante tiempo. Esta vez he decidido echar mano de mi última adquisición "El gran libro de la Cocina Marroquí", donde hay alguna variación. Tengo que señalar que esta vez el resultado ha sido mucho más satisfactorio para mí, que la otra vez. Resaltar que implica mucho trabajo de amasado y por lo tanto tenéis que dedicar por lo menos una tarde entera para que os salga de forma aceptable . Hoy empieza el puente y por lo tanto esta receta será la última como mínimo hasta el martes, me voy unos días al pueblo y por allí no dispongo de internet, espero pronto volver para actualizar con más aportes gastronómicos.

Ingredientes:

Para el mazapán:

500 gramos de almendra molida

250 gramos de azúcar
2 cucharadas de agua de azahar (yo he usado aroma de azahar)
1 cucharada de mantequilla fundida

Para la Pasta:

250 gramos de harina
1 cucharada de de mantequilla fundida
80 gramos de agua de azahar

Para la cocción

1 clara de huevo

Instrucciones:

Mezclamos las almendras y el azúcar. Amasamos añadiendo el agua de azahar y la mantequilla fundida.

Formamos bolas del tamaño de una nuez y estiramos en forma de cigarros.

Mezclar todos los ingredientes de la pasta hasta obtener una mezcla firme. Sacar un trozo y estirar con el rodillo lo más fino posible.

Encima de la pasta, colocar los cigarros de mazapán. Envolvemos doblando la hoja de pasta. Damos forma de cruasan y aplastamos. Pinchamos los cuernos de gacela con un tenedor o palillo.

Untamos con clara de huevo y horneamos durante 20-25 minutos a 150 grados.

CUERNOS DE GACELA



Porciones / número de personas: 6
Tiempo de Preparación: 30
Tiempo de cocción: 25
Categoría: *Aperitivos y tapas*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

Para la masa:

250 gramos de harina
2 cucharadas de mantequilla
2 claras de huevo
zumo de naranja hasta que la masa se pueda estirar

Para la pasta de almendra:

250 gramos de almendras molida
250 gramos de azúcar
1/2 cucharadita de canela
3 cucharadas de agua de azahar
1 cucharada de mantequilla

Instrucciones:

Hacemos la pasta de almendra con los ingredientes que he dicho arriba.

Hay que hacer la masa con los ingredientes que he dicho arriba hasta que la masa se puede moldear.

Se cogen porciones de masa se estiran y en medio se ponen un poquito de masa de la pasta de almendra y se estira con la forma de un cuerno.

Se pincha por arriba con un tenedor y se pinta con huevo.

Horno a 180 grados durante 25 minutos.

EMPANADAS ARABES (SFIJA)



Tiempo de cocción: *15 mts*

Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

El relleno mejor prepararlo la noche anterior ya que la carne lleva una sola cocción.

Ingredientes:

MASA: Preparar igual que la pizza.

RELLENO:

Carne picada 500 grs.

Cebollas finamente picadas 3

Ají rojo picado 1

Ají verde picado 1

Tomates pelados y picados 2

Perejil picado

1 chorrito de aceite

1 chorrito de limón

Instrucciones:

Dividir la masa en bollitos. Dejar levar.

Estirar cada uno dándole la forma de un disco de empanadilla.

Colocar el relleno en cada disco y cerrar la empanadilla en forma triangular. Colocarlas algo separadas, sobre placa enmantecada y enharinada. Dejar levar 10 mts. nuevamente.

Mojar la palma de la mano donde estuvo el relleno y pasarla por las empanadas; les da una linda coloración.

Cocinar de 10 a 15 mts a horno fuerte.

NOTA IMPORTANTE: Conviene hacer el relleno de estas empanadillas con muchas horas de antelación, o mejor de una noche para el día siguiente. Se deja bien mezclado en un bol tapado que sea de aluminio. Va en crudo, porque las empanadas árabes llevan una sola cocción.

Ensalada de cous-cous con verduras.



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 20

Tiempo de cocción: 5

Categoría: *Ensaladas*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

250 grs. de cous-cous

1 pepino

1 pimiento verde

2 tomates

2 zanahorias

1 cebolla tierna

unos rabanitos

pasas

piñones

1 limón

5 hojas de menta

aceite de oliva y sal

Instrucciones:

Preparar el cous-cous como indica en el envase. Normalmente yo lo tuesto en el horno un poquito antes de añadirle el agua, así queda más sabroso. Poner el cous-cous en una bandeja y añadir agua (según nos indique el envase). Dejar 5 minutos para que se absorva toda el agua. Añadir una cucharada de mantequilla y separar los granos de cous-cous. Reservar.

Cortar todas las verduras muy pequeñas, sofreír los piñones con un diente de ajo y añadir todo el picadillo y las pasas al cous-cous.

Preparar la vinagreta con el zumo de medio limón, el doble de cantidad de aceite de oliva, sal y las hojitas de menta cortadas en pequeño, remover con un tenedor hasta que ligue la vinagreta y aliñar la ensalada.

Servir muy muy fría.

ENSALADA DE HINOJO Y NARANJA



Porciones / número de personas: 2

Tiempo de Preparación: 10 min

Categoría: *Ensaladas, Light, Vegetarianas*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Me encantan las ensaladas. Me chiflan. Y el hinojo es uno de esos grandes ingredientes, que aunque cuesta encontrar, doy botes de alegría cada vez que me hago con unos bulbos...

Esta receta es marroquí, una típica ensalada de naranja, pero con el toque anisado y maravilloso del hinojo.

Ingredientes:

1 bulbo de hinojo

1 cebolleta pequeña

2 naranjas

2 cdas aceite oliva

1 cda vinagre Jerez

Pimienta

Aceitunas negras, opcional

Instrucciones:

Realmente dar instrucciones para una ensalada... es un poco... como absurdo... pero bueno, ahí va la preparación:

Pelar y cortar en gajos las naranjas, sobre un bol, recogiendo en éste el zumo que caiga.

Cortar en juliana el hinojo y la cebolleta, y disponer en una ensaladera. Añadir la naranja en gajos o rodajas.

En el bol que tiene el zumo, añadimos el aceite, el vinagre y la pimienta, y batimos hasta emulsionar. Bañamos la ensalada con esta vinagreta.

Añadimos si se desea unas aceitunas negras.

ENSALADA MARROQUÍ DE BERENJENAS (Thermomix)



Categoría: *Entradas frías y calientes*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 750 grs. de berenjenas
- 1 cucharada sopera de sal
- 20 grs. de zumo de limón
- 50 grs. de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 300 grs. de tomates
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 40 grs. de aceite
- 40 grs. de tomate concentrado
- las hojas de 2 ramitas de perejil picadas
- las hojas de 2 ramitas de cilantro picadas

Instrucciones:

- Corte las berenjenas longitudinalmente en cuartos , y los cuartos en rodajas de 1 cm .
- Colócalas en un recipiente , añadir la sal y el zumo de limón , mezclar . Pasarlas al cestillo y dejarlas escurrir durante 30 minutos , presionando para que suelten todo el líquido .
- Poner en el vaso los ajos y la cebolla , trocear 5 segundos , velocidad 5 .
- Añadir los tomates y trocear 3 segundos , velocidad 6 .
- Incorporar las berenjenas , las especias , el aceite y el tomate concentrado , programar 15 minutos , temperatura Varoma , velocidad 2 , quitando el cubilete y colocando el cestillo sobre la tapadera .
- Añadir el perejil y el cilantro y mezclar 30 segundos , velocidad 2 .
- Verter la ensalada en una fuente y dejar enfriar hasta el momento de servir .

ENSALADA MOZÁRABE DE BACALAO Y AGUACATE A LA NARANJA



Categoría: *Entradas frías y calientes*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 300 gr de bacalao desalado y limpio
- 250 ml de aceite de oliva - 1 aguacate grande (en su punto)
- 2 naranjas
- 200 gr de lechugas variadas. Las que queráis (escarola, lollo rosso, canónigos, endibias, lechuga roja, hoja de roble, berros, lechuga romana, lechuga iceberg, etc.)
- 1 tomate grande y maduro
- Sal
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 1 cucharada de perejil picado

Instrucciones:

Trocear las lechugas que hayais escogido, lavarlas y luego centrifugarlas bien. Deben quedar secas y tersas.

Ponemos el aceite en un soté o en un cazo y así en frío introducimos el bacalao desalado, con la piel hacia arriba. El fuego debe estar al mínimo ya que lo vamos a pochar en el aceite. De este aceite saldrá el aliño para la terminación del plato. El aceite que os sobre, lo podéis utilizar después para freír cualquier pescado. La cocción del pescado os llevara unos 10 minutos más o menos.

Luego dejaremos que se enfríe dentro del aceite. Una vez frío sacar el bacalao y haciendo un poco de presión con los dedos sobre la carne os saldrán unos filetitos muy majos y apetecibles.

Ahora cortaremos en aguacate en láminas finas.

Sacaremos gajos limpios de la naranja pelada y cortaremos los tomates previamente pelados y sin pepitas en cuadritos.

Para el aliño:

Coged la mitad del aceite (es conveniente que sea de la parte de abajo, ya que contiene posos del bacalao) y en un plato o un cuenco mezclarlo con el vinagre, el perejil picado y el tomate. Le podéis poner 10 o 12 gambitas de esas arroceras (que son baratas) cocidas, peladas y cortadas por la mitad.

Terminación del plato. Se ponen el popurrí de lechugas en el centro del plato. Alrededor y formando un círculo, las laminas de aguacate. Por encima y como más os guste, los filetitos de bacalao y los gajos de naranja. Ya solo os queda salsear el conjunto con el aliño.

ESFIJA (empanada cerrada)



Ingredientes:

Para la masa:

800g.de harina
20g de levadura
Cuatro cucharadas de aceite
Sal a gusto
Agua.

Relleno:

Un kilo de carne picada
400gr de cebolla de verde
Dos pimientos verdes
Un pimiento rojo
Cinco dientes de ajo
Un manojo de perejil
Una lata de tomate natural
Sal
Pimienta negra
Comino

Clavo

Elaboración:

Masa

Se mezclan los ingredientes y se amasa y se deja reposar cuarenta minutos, luego se estira la masa y se corta en discos de quince centímetros de diámetro.

Relleno

Se pica bien toda la verdura y se mezcla con la carne . Se condimenta y se deja reposar durante dos horas en la nevera. Se rellenan los discos de masa y se doblan en tres para que queden triangulares. Se meten en el horno muy caliente y se sacan cuando están doradas.

FALAFELLS "f"



Porciones / número de personas: *4 personas*

Tiempo de Preparación: *10M Y REPOSO*

Categoría: *Entradas frías y calientes*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

200 grs. de garbanzos en remojo del día anterior (pesados después de remojados)

1 cucharilla colmada de curry

cebolla en polvo

ajo en polvo

perejil seco ó fresco

cilantro molido

pimienta molida

sal

2 cucharadas de aceite de oliva

medio paquete de levadura Royal

Podéis poner, si queréis, los ingredientes frescos y picados, yo no tenía y puse secos.

Instrucciones:

Todo molido en batidora hasta hacer una masa fina, dejar reposar en el frigo durante una hora. A continuación poner abundante aceite a calentar y, con dos cucharas, hacer los falafells y freir hasta dorar dejando sobre papel absorbente. Lo he acompañado de una salsa hecha con: mayonesa, unas gotas de Tabasco, una cucharada de mostaza y un poco de curry en polvo.

FALAFEL maraos



Categoría: *Entradas frías y calientes, Especialidades internacionales*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 250 gr. de garbanzos cocidos
- 1 cebolla mediana
- 1 ajo
- perejil
- comino
- canela en polvo
- 1/2 guindilla o un poco de "harisa"
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- sal
- aceite
- un poco de harina

Instrucciones:

Poner en un bol los garbanzos picados como si fuera un puré y todos los condimentos. Añadir la cebolla picada, el ajo picado, el perejil, comino, canela, la guindilla o "harisa", pimienta

negra, la levadura y la sal.

Mezclarlo todo bien, taparlo con un paño y dejarlo reposar una hora en la nevera. Si la masa no se puede moldear bien, añadir un poco de harina.

Dar forma de bolitas con la masa y freirlas en abundante aceite, reservar sobre papel absorbente.

Servir el Falafel con una salsa a parte hecha con yogur griego mezclado con un poco de nata líquida y pimienta negra.

FALAFEL (microondas)



Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

250 grs de garbanzos crudos
2 o 3 dientes de ajo
1 cebolla pequeña
1 cucharadita de cilantro (no lo he puesto)
1 cucharadita de perejil
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de pimentón dulce
2 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta negra
agua

Para acompañar: ensalada y salsa de yogur o la salsa que más os guste, el falafel es seco. (En el restaurante turco donde las he comprado alguna vez las sirven acompañadas con ensalada y arroz blanco con salsa de yogur.)

Instrucciones:

Poner en remojo los garbanzos durante 24 horas. (Cambiar el agua de remojo 1 o 2 veces)
Poner la cebolla y los ajos en la jarra de la batidora y picar muy bien. Añadir los garbanzos escurridos, el aceite, los cominos, el pimentón dulce, la sal y la pimienta y triturar muy bien, no tienen que quedar trocitos, si es necesario añadir un poquito de agua hasta que quede bien fino pero que se pueda manejar con las manos.



Pasar a un tuper o bol y añadir el perejil y mezclar bien. Tapar y dejar reposar 1 hora.

Formar bolitas y ponerlas en una fuente de pyrex apta para microondas que previamente habremos pincelado con aceite. (He hecho una prueba en forma de tortitas, pero queda mejor en bolas)



Cocerlas en función Microondas+Grill, en la posición de 30% Microondas + 70% Grill durante 14 minutos, a mitad cocción dar la vuelta para que se cuezan por debajo.



FALAFELS



Porciones / número de personas: 4
Tiempo de Preparación: 20 min
Categoría: *Guarniciones, Vegetarianas*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

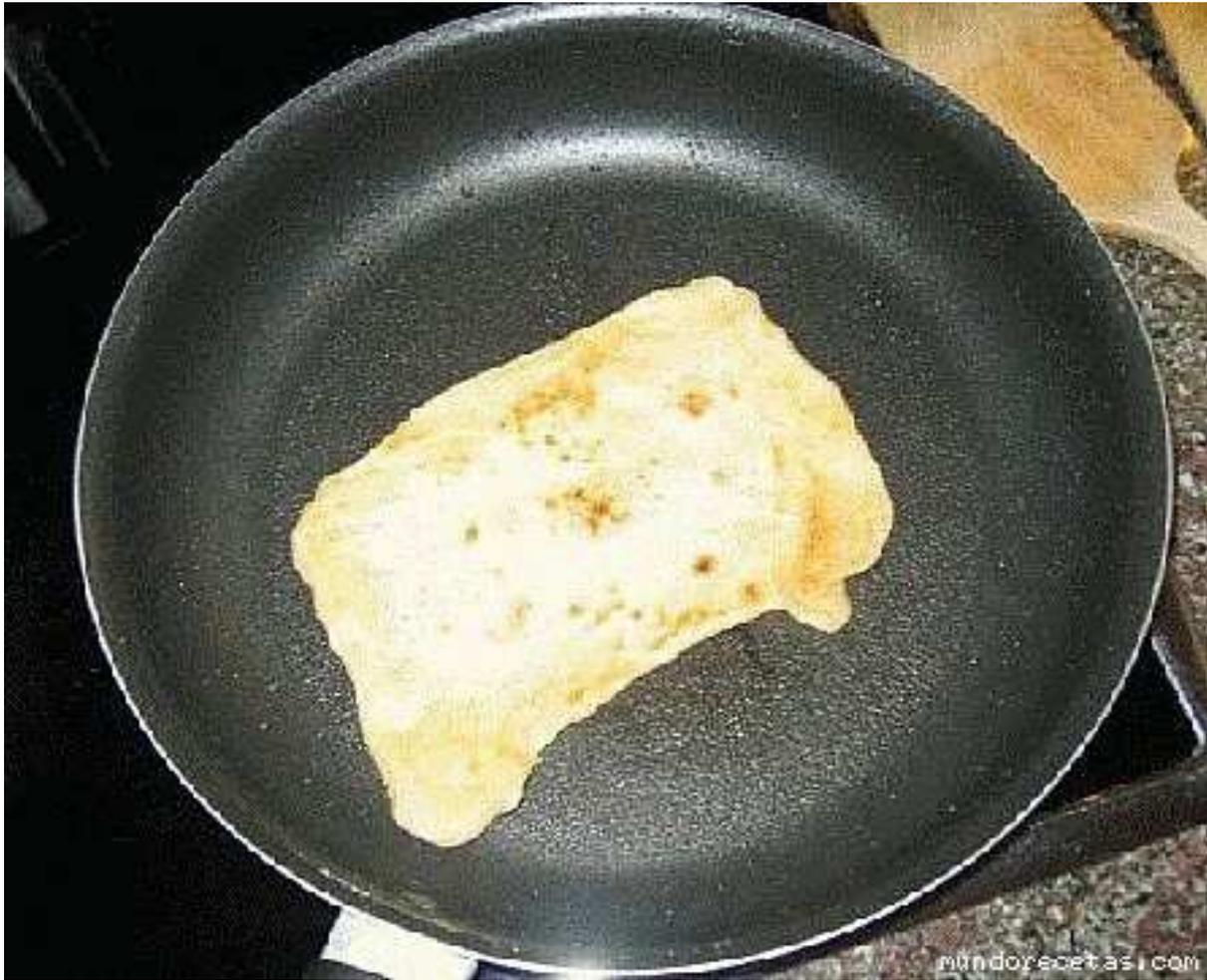
400 gr garbanzos
1/2 cebolla picadita
2 dientes de ajo majados
una puntita de las cucharadas de café de:
cúrcuma
cilantro molido
cardamomo molido
comino molido
pan rallado
1 huevo (he utilizado harina yolanda para sustituirlo)
400 gr garbanzos
1/2 cebolla picadita
2 dientes de ajo majados
una puntita de las cucharadas de café de:
cúrcuma
cilantro molido
cardamomo molido
comino molido
pan rallado
1 huevo (he utilizado harina yolanda para sustituirlo)

Instrucciones:

Picamos todo muy bien, hacemos bolitas y las pasamos por el huevo y luego por el pan rallado, las chafamos un poquito.
Calentamos aceite en la sartén y en tandas de 3 o 4 las vamos friendo.
Las dejamos sobre papel absorbente para que suelten el aceite y ya ta.

Yo las he acompañado de una ensalada.

[GHRAÏFS \(Tortitas Marroquí\)](#)



Porciones / número de personas: 8

Categoría: *Panes y bollos*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Son riquísimas, tienen forma rectangular y aspecto de tortita pero saben parecidas a los churros. Están buenísimas para mi gusto, en su simpleza combinan genial con todo (queso, jamón, miel, mermelada, nata....etc.). También se pueden hacer rellenos de dulce o salado, rellenos de almendras y canela y cubiertos de miel ...

Ingredientes:

260 gr. de harina
125 ml. de aceite de oliva o de girasol
100 ml. de agua tibia
1/2 cucharadita de sal y una pizca de azúcar

Instrucciones:

Todo al vaso de la TH (o cualquier otro procesador) y 3 minutos a V.Espiga. Queda una masa blanda pero no pegajosa, parecida a la de los churros. Si hace falta mas harina o mas agua añadir.

Con esa masa se hacen unas bolas del tamaño de una pelota de ping-pong (así me lo dijo). Se pasan por un poco de aceite, se ponen en un plato y se dejan reposar un rato. Luego se cogen dos bolas y con las manos se les dá forma cuadrada y se frien en una sartén bien caliente untada de aceite hasta que esten bien doradas por los dos lados.

GUISO MARROQUÍ DE CORDERO



Porciones / número de personas: 2
Tiempo de Preparación: *15 minutos*
Tiempo de cocción: *30 minutos*
Categoría: *Carnes*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

1 kg. de cuello de cordero
Media cebolla
2 dientes de ajo
3 cucharadas de tomate triturado
Un puñado de pasas
Media cucharadita de especia de pinchitos
Una pizca de canela molida
Miga de pan
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En primer lugar ponemos a remojar en agua las pasas. Salpimentamos el cordero y picamos

finamente la cebolla.

2. En una sartén ponemos a pochar la cebolla a fuego lento, agregamos el tomate y dejamos que siga pochando. Mientras tanto, en otra sartén marcamos el cordero y lo trasladamos a una olla. En la misma sartén donde hemos marcado el cordero freímos los ajos y la miga de pan para luego machacarlos en el mortero con un poco de sal.

3. En la olla donde tenemos el cordero vertemos el sofrito de cebolla y tomate, el majado de ajo y pan, las pasas escurridas, las especias de pinchito, la canela y un vaso de agua. Rectificamos de sal y dejamos cocer hasta que estén todos los sabores integrados y la carne esté bien hecha.

HARCHA



Os dejo aquí la receta de esta rica galleta de sémola, en Marruecos es la dueña de los desayunos y meriendas.

Ingredientes:

500g de sémola fina + 80g para espolvorear
1 cucharada de levadura de panadero
1 Cucharada de sal
400ml Agua tibia
6 cucharadas de Aceite de oliva

Instrucciones:

En un cuenco o donde nos sea fácil de preparar la masa (eso si cuidado porque nos crecera casi el doble), poner la semola, la sal, diluir la levadura en un vaso con la mitad de agua tibia (tipo nocilla los de toda la vida). Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta conseguir una masa homogénea.

Tapar con un paño limpio durante 30 minutos.

Calentar una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva.

Destapar la masa del paño y cojer solamente la mitad de la masa partiendola con la mano, poner en la sartén a temperatura media-baja y con la mano ir dándole forma hasta que nos quede redonda.

Hacer lo mismo con la otra bola de masa.

Nota: También podemos hacer mini harcha's en ese casi cojer el tamaño de una mandarina e ir haciendo por turnos.

Es una especie de pan de semola, en marruecos se come como desayuno o merienda. Se puede acompañar de mantequilla, aceite de oliva, miel, queso...etc esto al gusto de cada uno.

HARIRA



Ingredientes:

1 cebolla grande
1 buena rama de apio
4 tomates maduros (o un bote de tomate triturado)
perejil y cilantro
1 pastilla de caldo concentrado(opcional)
Una taza de cuadraditos de carne sin grasa (algo de hueso de ternera)o pollo(mejor la carcasa y algo de su carne)o un poco de cordero
(de cualquier tipo de carne se pone muy poco,mas que nada los huesos)
1/2 taza de lentejas
1 taza de garbanzos
1 cucharadita de smen(mantequilla rancia,si no se tiene no pasa nada)
pimienta,sal,genjibre,cúrcuma ycanela molida
2 cucharadas de tomate concentrado
Fideos del nº 1

Harina(1 o dos cucharadas soperas)
1 1/2 a 2 l de agua
1 huevo batido

Preparación:

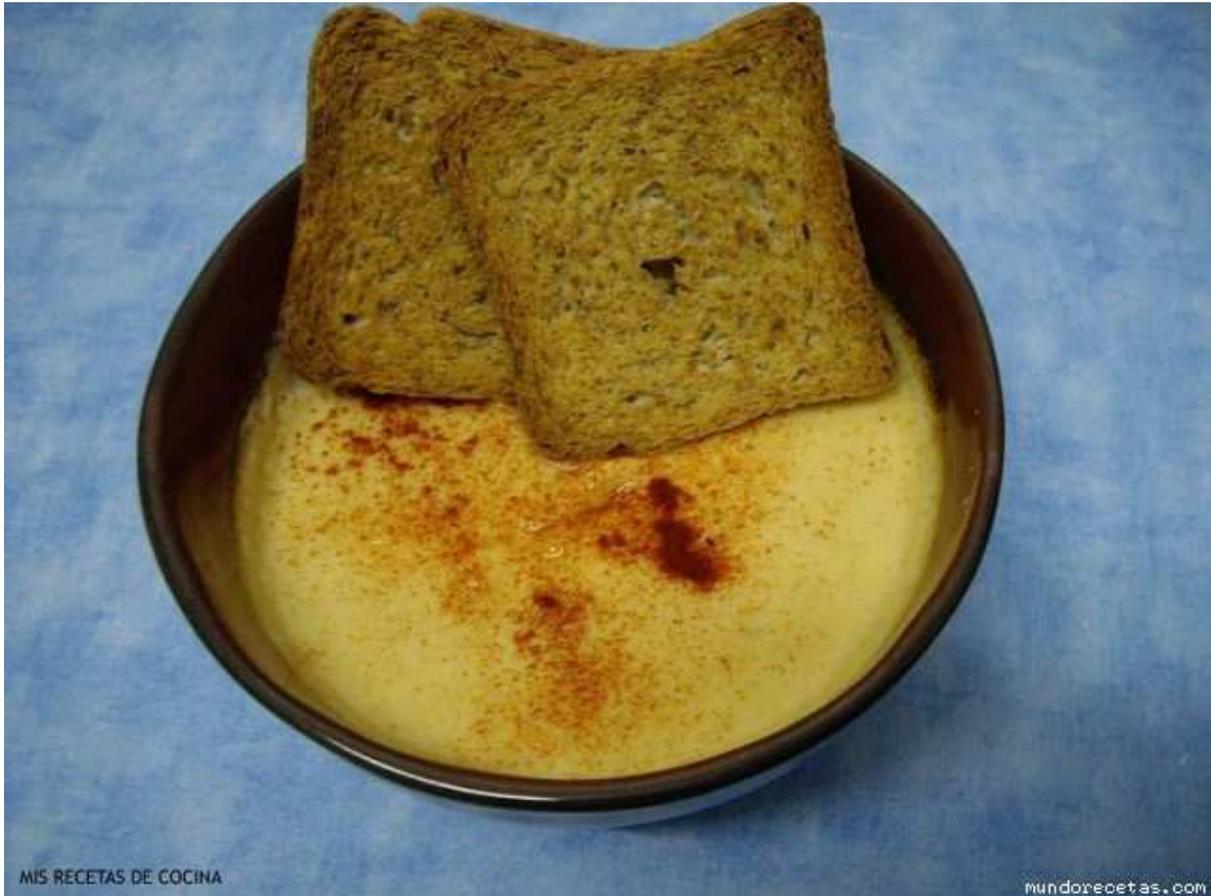
El día anterior poner los garbanzos en remojo y luego quitarles la piel (yo no lo hago) poner en el vaso de la thermomix, todas las verduras con un poco de agua y triturar hasta que quede bien fino (yo como hago mucha cantidad el resto lo hago en la Gm o cualquier olla a presión)

En la olla se pone el preparado anterior, 1 1/2 a 2L de agua, la carne y los huesos, la pastilla de caldo, las especias menos la canela y el smen, los garbanzos y las lentejas. Se deja cocer hasta que los garbanzos están tiernos.

Se añade el tomate concentrado, y se diluye la harina en un poco de agua para que no queden grumos, se le añade a la olla, se ponen los fideos, la canela y el smen y se remueve constantemente hasta que estén los fideos. Se apaga el fuego y se le añade huevo batido, sin dejar de remover.

La harira también se acompaña con dátiles.

HUMMUS



Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Es el puré más popular de Oriente Medio. Combina muy bien sobre pan de pita. Es ideal para picoteo, y además muy sano. Suele gustar a todo el mundo.

Ingredientes:

1 taza de garbanzos
3 tazas de agua
¼ taza de zumo de limón
¼ taza de aceite de oliva
2 dientes de ajo
2 cucharadas de agua, adicionales
½ cucharadita de sal
Pimentón dulce molido, para decorar

Instrucciones:

1.- Poner los garbanzos en un recipiente con agua y dejarlos en remojo 4 horas o durante toda la noche. Escurrirlos, colocarlos en una cacerola, añadirles agua y llevarlos a ebullición. Dejarlos hervir a fuego lento durante 1 hora, sin tapar. (Yo utilizo medio bote de garbanzos de los que ya vienen cocidos)

2.- Poner los garbanzos, el zumo de limón, el aceite, los ajos partidos, el agua y la sal en una picadora y triturarlos durante 30 segundos o hasta conseguir una pasta fina. Espolvorear el hummus con pimentón y servirlo acompañado de pan pita. (Como se ve en la foto yo lo sirvo con tostaditas y está buenísimo así).

* Los ingredientes son orientativos, yo los pongo a ojo y voy añadiendo según mi gusto.

* Una variante del hummus tradicional es el “*Hummus bi Tahini*”, que se obtiene al añadir $\frac{3}{4}$ taza de tahina o una cucharada. Mezclándolo con un poco más de agua obtendrá la salsa para kebabs.

HUMUS Boir



Categoría: *Aperitivos y tapas*

Dificultad: *Muy*

Ingredientes:

Esta saludable receta típica del Mediterráneo meridional aporta una gran cantidad de minerales gracias a su ingrediente base, los garbanzos.

ingredientes:

400 gramos de garbanzos cocidos

6 cucharadas de tahini

1 dientes de ajo,

el zumo de medio limón

100 mililitros de aceite de oliva

comino en polvo

sal.

Instrucciones:

trituramos con los dientes de ajo, el tahini, el zumo de limón, una pizca de comino y sal al gusto.

Sirve el humus en los platos,y pon comido por encima,aceite de oliva,y unos pepinillos.

KEBABS Chef 2000



Porciones / número de personas: 4
Tiempo de Preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 3 minutos
Categoría: Carnes
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

600 gr de carne picada de ternera
1 cebolla pequeña
curry
perejil
sal aceite
lechuga
zanahoria
tomate
pan de pita

Instrucciones:

Se calienta la Chef 2000 Vapor/3 minutos en vacío, mientras tanto se pica muy fina la cebolla y se agraga a la carne junto con el curry, el perejil y la sal. Se echa en la Chef y se programa nuevamente :vapor/3 minutos. Pasado este tiempo se echa un chorrito de aceite de oliva y se revuelve todo muy bien.

Se abren los panes y se rellenan con una mezcla de la carne y la ensalada.

En un principio puse los panes en la Chef y aunque calientan y no están mal, no tuestan, quedan mejor en la tostadora, pero la carne con un sabor concentrado riquísimo y sin salpicar.

KEBAB CASERO



Porciones / número de personas: *2 personas*

Tiempo de Preparación: *8 minutos*

Tiempo de cocción: *3 minutos*

Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Este kebab fue el resultado de intentar preparar una cena rápida y sin mucho trabajo en la cocina. Resultó estar delicioso, así que lo repetiré más veces.

Ingredientes:

2 panes de pita

2 o 3 filetes de pechuga de pollo

1 cebolla

2 o 3 hojas de lechuga

6 pepinillos pequeños en vinagre

La salsa que más nos guste, en mi caso agridulce

Instrucciones:

Pelamos y picamos la cebolla en juliana. Ponemos un chorrito de aceite en una sartén y la pochamos a fuego medio con un poquito de sal hasta que esté dorada y blandita. Una vez hecha la reservamos en un plato y el mismo aceite que nos ha quedado doramos los filetes de pechuga de pollo. Una vez hechos los desmenuzamos y los reservamos.

Mientras se hacen los filetes lavamos las hojas de lechuga y las picamos. Hacemos lo mismo con los pepinillos.

Calentamos los panes de pita (yo lo hago en la tostadora) hasta que estén hinchados. Los cortamos, rellenamos con los ingredientes preparados y aliñamos con la salsa que más nos guste. Yo le puse una salsa agridulce, pero con una picante o una salsa de yogur estarían también muy bien.

KEBABS DE CARNE MOLIDA



Porciones / número de personas: 4
Tiempo de Preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Categoría: Carnes, Especialidades internacionales
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

3/4 kilo de carne molida
1 huevo
1 cebolla picadita
2 cucharaditas comino molido
1 cucharadita menta picada
1/4 cucharadita de canela molida
1 cucharada garam masala
zumo de 1/2 limón
sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezclar todos los ingredientes en un bol y dejar media hora en la nevera para que se liquen los sabores.

Formar 8 salchichas con la carne y insertar un pincho a cada uno.

Calentar grill o horno y cocinar durante 15 minutos (dando vueltas si los haces en el grill)
Servir con pepino picado, tomate picado y yogur natural, o lebne (salsa de yogur con pepinos y menta).

KHAWLI BI BATATA



Ingredientes:

7 costillas de cordero
3 o 4 patatas
2 cebollas medianas
2 cabezas de ajo grandes
1 cucharadita de Azafran
Perejil
Cilantro
Aceite
Sal
Avecrem en polvo

Instrucciones:

Hacemos la salsa, cojemos un manojo perejil y cilantro, una cebolla y la partimos y las dos cabezas de ajo. Todo esto lo picamos bien.

Mezclamos la salsa, con el azhafran y una pizca de sal.

En una bolsa alimenticia metemos nuestras costillas y la salsa, lo mezclamos bien le damos

unos meneos y dejamos que se marine un poco en la nevera, mientras nos ponemos a cortar las patatas y las cebollas.

Cortamos las cebollas a tiras un poco gruesas y las patatas las laminamos e las dejamos tambien gruesas.

Ahora cojemos la bandeja del horno que vayamos a utilizar yo recomiendo una que sea un poco honda y la enfundamos con papel de plata, sacamos las costillas y con la salsa barnizamos bien la placa del horno ponemos las costillas al centro y le vamos echando las cebollas en tiras por encima de la carne y alrededores, con las patatas lo mismo pero sin que toquen la carne y expolvoremos un poquito por la superficie con el avecrem en polvo.

KOFTAS



Porciones / número de personas: 6
Categoría: *Especialidades internacionales*
Dificultad: *Fácil*

Introducción:

es un plato libanes

Ingredientes:

1/4 de taza de couscous ya hecho
750gr carne picada
1 cebolla picada
1 diente de ajo picado
1 cucharita de comino
1 cucharadita de canela
2 cucharadas de piñones picados
1 huevo batido
sal

Instrucciones:

mezclar todos los ingredientes y dividir la masa resultante en 12 porciones y enrollarlas en forma de salchichas, asar las koftas en una sartén o una parrilla, untada de aceite, a fuego medio, dándoles la vuelta hasta que estén bien doradas y hechas.

LUNAS GLASEADAS (postre arabe)



INGREDIENTES:

250 gr. de almendra en polvo,
125 gr. de azúcar,
1 cucharada de agua de rosas,
75 gr. de mantequilla
5 cucharadas de leche.

Para el glaseado:

2 claras de huevo,

1 limón,

200 gr. de azúcar glas

semillas de sésamo o ajonjolí (opcional)

Yo no le puse agua de rosas y le puse una cucharadita de zumo de naranja.

PREPARACIÓN:

Fundir la mantequilla. Mezclar las almendras en polvo con el azúcar, el agua de rosas y la mantequilla fundida templada. Añadir la leche poco a poco y amasar bien.

Poner la masa en una cacerola de base gruesa y cocer sin dejar de remover. Al cabo de 30 minutos la pasta empieza a separarse: es buena señal. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Preparar el glaseado. En un bol, batir las claras de huevo a punto de nieve. Añadir el zumo de limón sin dejar de batir y verter el azúcar glas.

Con la ayuda de un cortapastas, formar pequeños cruasanes con la pasta de almendra, luego glasearlos. Si os gusta, añadir el sésamo. Dejar secar de 2 a 3 horas.



Evelyn Rey

MAÂKOUDA



Los *maâkouda* son unos bocaditos árabes de patata, como guarnición o como aperitivo, están estupendos y son fáciles y rápidos de preparar.

Ingredientes:

3 patatas
1 huevo
perejil
3 dientes de ajo
comino
curcuma
sal y pimienta
Harina y huevo para rebozar.

Preparación:

Cocemos las patatas, yo las he hecho en la cocimix, menú cocina 8 minutos. Las pelamos y las troceamos, las metemos en el vaso de la thermomix, añadimos el resto de ingredientes y velocidad 5, unos segundos, hasta que veamos un puré bien mezclado. Lo pasamos a un bol y formamos bolitas que aplastaremos para rebozar, freír en aceite bastante caliente, tienen que quedar crujientes.

MAGHSHI (Egipto)



Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

1/2 kg. de calabacines
1/2 kg. de berenjenas blancas
1/2 kg. de pimientos verdes
1/4 kg. de carne picada
2 vasos de arroz
2 tomates medianos
2 cebollas medianas
1 diente de ajo
Badunis
Kosbara
aceite de oliva
sal
comino en polvo (si se quiere)
3 tomates medianos para la salsa

Instrucciones:

PASOS:

Vaciar los calabacines

Vaciar las berenjenas

Vaciar los pimientos verdes

El resto de los ingredientes

El Badunis es una especie de perejil menos aromático pero más sabroso que el español

La Kosbara es una especie aromática fresca

Se trituran en la minipimer por separado el Badunis, la Kosbara, las cebollas junto con el ajo y los dos tomates medianos

Se colocan en un bol los dos vasos de arroz, junto con la carne picada y las cebollas, los tomates y las especias trituradas, se añade sal, el aceite, un buen chorro y el comino

Se rellenan los vegetales y se ponen en una cazuela amplia

Finalmente se trituran los 3 tomates medianos en la licuadora y se añade un chorrillo de agua y una pizquita de azúcar para quitar la acidez, esta salsa se añade a la cazuela y se deja cocer hasta que casi se ha consumido la misma.

MAMUL (galletitas árabes)



Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

Ingredientes de la masa:

- 370 g. de harina
- 1 cucharadita de levadura química
- 180 g. de mantequilla o margarina
- 60 g. de azúcar lustre
- 50 ml. de leche de almendras (puede ser cualquier leche)
- 1 yema

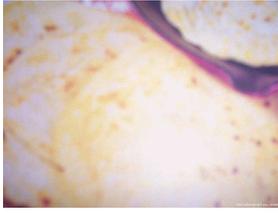
Ingredientes para el relleno:

- 100 g. de nueces picadas
 - 50 g. de azúcar glas
 - 1 cucharadita de canela
 - 1 cucharadita de agua de azahar
- azúcar glas para espolvorear

Instrucciones:

- Preparar el relleno de las galletas para que se vayan asentando los sabores mezclando todos los ingredientes y dejar a la espera.
- Echar en un recipiente la harina, azúcar, levadura y la mantequilla y amasar hasta que todo quede bien unido.
- Mezclar la yema con la leche, y agregar con todo lo anterior. Amasar hasta lograr una consistencia suave y elástica.
- Meter en el frigorífico media hora tapado con papel film.
- Una vez fría la masa, ir cogiendo pequeñas porciones. Darles forma de bolita, y aplastarlas con las palmas de las manos.
- Hacer un pequeño hueco en la masa ayudándose con los dedos, e ir echando cucharaditas del relleno.
- Cerrar la masa apretando los extremos, y colocar sobre una placa de horno, a la que se le pondrá papel vegetal, colocando la parte sellada para abajo (en contacto con la bandeja).
- Meter en horno precalentado a 170° y cocer unos 20 minutos (hasta que veamos que están un poco doradas).
- Sacar a una rejilla metálica y dejar enfriar.
- Una vez frías, espolvorear con azúcar glas.

MASA PARA RGHAIFS



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 30

Tiempo de cocción: 20

Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

500 gramos de Harina

1/2 cucharita de sal

20 gramos de levadura de panadero

1/4 a 1/2 litro de agua templada

Instrucciones:

Formar un volcán con la harina en la superficie de trabajo, añadir la sal y la levadura en un poco de agua. Seguir añadiendo agua y mezclar hasta obtener una masa consistente.

amasar la mezcla durante veinte minutos, añadir agua con regularidad. La masa debe quedar elástica y lisa.

Los *rghaifs* son una especie de creps salados o dulces que se utiliza tanto para dulces como para salados en Marruecos (pollo, carne, queso, gambas).

MEZZE



Porciones / número de personas: *Para 8 - 10 Personas*
Categoría: *Aperitivos y tapas*
Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

1 paquete de cus-cus
450 gr. de garbanzos en conserva
1/2 ajo
1/4 manojo de perejil fresco (al gusto)
Aceite de oliva al gusto
Sal y pimienta al gusto
8 raciones de pan de pita
1 pimiento rojo, 1 pimiento verde y 1 pimiento amarillo
2 calabacines
2 cebollas medianas
2 tomates grandes
200 gr. de queso feta
Zummo de limón al gusto

Instrucciones:

1. Cocinar el cus-cus siguiendo las instrucciones del envase
2. Cortar todas las verduras en dados pequeños y saltear rápidamente en una cazuela caliente

Humus:

1. Cocinar los garbanzos en el caldo de las verduras hasta que se ablanden.
2. Tostar el ajo en papel de aluminio con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Cuando los garbanzos estén blandos, pasar por el robot de cocina con el ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Triturar hasta que quede sin grumos.

Pan de pita frito:

1. Cortar el pan de pita en cuartos.
2. Freír en aceite de oliva abundante (para cubrir la mitad del pan).
3. Freír hasta que esté crujiente por fuera y sazonar con sal.

MHAJEBS (msemens farcis) receta argelina



Los *Mhajebs* es una comida árabe para Ramadán, pero es deliciosa en cualquier época, en Argelia se hace como la he hecho yo, en otros países árabes le ponen carne picada o queso, los próximos probaré a hacerlos así. La verdad que merece la pena hacerlos, están muy ricos.

Ingredientes:

Para la masa

250 gr. de sémola
150 gr. de agua tibia
1 cucharada de sal
aceite para embadurnar las manos y envolver las bolitas

Relleno:

Pimiento rojo
Pimiento verde
3 cebollas
4 tomates

sal

pimienta

1 buen puñado de cilantro o perejil

gingibre, pimienta, pimentón, comino (yo le puse 1 cucharada de *Al Ras Hanout*)

1 poco de harissa, al gusto, que pica mucho

Preparación:

Troceamos los ingredientes del relleno y lo ponemos con un poco de aceite, por la cantidad yo lo hice en la cocimix, aunque luego reduce mucho, hasta que esté todo hecho, añadimos las especias y dejamos enfriar.

Ponemos la sémola en el vaso, velocidad 5-7-9, añadimos el agua poco a poco y lo mezclamos en velocidad 6, añadimos la sal, cuando esté bien mezclado lo sacamos a la mesa donde lo trabajemos, que habremos embadurnado de aceite. Nos untamos las manos de aceite y amasamos. Hacemos bolitas, con esta cantidad me han salido 8, las untamos bien con aceite y las dejamos reposar 20 minutos.



Estiramos con un rodillo, que quede tan fino que se transparente, pero sin llegar a romper. Rellenamos y hacemos dobles para cerrarlos. No se deben secar, así que si vais a tardar los untáis con aceite. Cuando estén hechos se ponen en una plancha dándoles vueltas hasta que estén hechos. En algunos sitios los frien, pero a la plancha están buenisimos. Los sacamos y listos para comer.

MILFI



es el típico mil hojas.

Ingredientes:

Base:

3 laminas de hojaldre (yo congelado)

Relleno:

1 cucharadita de canela en polvo
1 corteza de naranja
250ml Leche
2 Yemas de huevo
3 o 4 cucharadas de azúcar (más si os gusta el dulce)
1 y media cucharada de harina

Adornar:

6 cucharadas Azúcar
Un poquito de Agua
1 cucharada de Agua de Azahar (cuidado que esto es como el perfume caro jeje)
Sirope de chocolate

Instrucciones:

Cortamos las laminas en tres partes alargadas y un corte en el medio, ponemos en una bandeja del horno, precalentado a unos 200°C unos 10 a 15 minutos (depende el horno).

Mientras vamos haciendo nuestra cremita para el relleno ponemos la leche, la piel de naranja y la canela en un cazito y a que hierva, agregamos las yemas del huevo, la azúcar y la harina. Quitar la piel de naranja y con mucho cariño removemos la crema a fuego lento, hasta que la

notemos espesa.

Ahora hacemos la cobertura con el azúcar, el agua y la agua de azahar. Que no haya mucha agua, porque lo que nos interesa, es que mientras removemos en el fuego nos quede una textura pastosa y blanquecina.

Sacamos el hojaldre del horno, con cuidado en el marmol encima de un paño de cocina y con ayuda de una bandeja, la chafamos (porque nos abra subido un poco) y lo montamos le ponemos crema, hojaldre, crema y hojaldre. Así con todas.

Ahora para terminar la parte de arriba del hojaldre que dejemos sin cubrir, le pondremos, nuestra base que ya sera blanquecina y tendra una buena textura homogenea. Y con el sirope de chocolate decoraremos la parte de arriba haciendo lineas finas verticales y con un palito lo pasaremos por encima con mucho cuidado como quien pasa un pincel de punta a punta en horizontal.

Dejar un ratito en la nevera.

MSMEN (Marruecos)



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 30 min

Categoría: *Panes y bollos, Especialidades internacionales*

Dificultad: *Moderado*

Introducción:

Este es mi desayuno de cada día (o casi)

Ingredientes:

- * 200g de semolina extra fina (para mi de trigo integral)
- * 200g de harina (para mi de escanda integral)
- * 200 - 220 g de agua templada
- * 1 cc de sal
- * aceite de girasol (para estirar la masa)

Instrucciones:

1º) Mezclar la harina, la sal y la semolina.

2º) Añadir el agua poco a poco amasando hasta obtener una pasta muy elástica, ni muy seca ni muy pegajosa. La cantidad de agua depende de la semolina, la harina, el clima...

3º) Amasar vigorosamente la pasta durante 5 buenos minutos. No dudar en estirar varias veces la pasta para que tome bastante aire en esta etapa.

4º) Dividir la pasta en bolas de unos 90g cada una (del tamaño de una mandarina, salen unas 8), engrasarlas con el aceite, envolverlas en papel film y dejar reposar media hora.

5º) Bien engrasar la mesa donde vayamos a trabajar, al igual que nuestras manos y extender una de las bolas de masa, formando un círculo, hasta que la masa se vuelva transparente (es necesario extenderla MUY MUY finamente, para ello tendremos que mojar nuestras manos en el aceite de vez en cuando).

6º) Espolvorear de sémola doblarla en 3 en un sentido, volverla a espolvorear y volver a plegarla en tres, como si de un pañuelo de tratase, de tal modo que obtengamos un cuadrado. Reservar.

7º) Hacer lo mismo con todas las bolas de masa.

8º) Coger uno de los cuadrados y extenderlo con la mano untándolo o engrasándolo generosamente hasta obtener un mayor cuadrado de 8 cms de lado más o menos.

9º) Cocinar en una sartén bien caliente, no es necesario poner mantequilla en la sartén, porque los msmens ya llevan aceite. Dar la vuelta regularmente. Una vez bien dorado, reservar y hacer otro de la misma forma.

10º) ¡Antes de servir, bañar de miel y... a disfrutar! (también podéis poner nutella, mermelada...)

Nota: si tenéis dificultades para estirar la masa sin que se rompa, hacedlo sobre papel de coccion y ayudaros del rodillo.

MSMEN O RGHAYEF (Crêpe hojaldrado)



Ingredientes:

500g de harina
250g de semola fina
350ml de agua tibia
200ml de aceite de girasol
1 cucharita de sal
1 cuchara de mantequilla

Instrucciones:

Mezclamos el harina con la mitad de la semola (125g), la sal y con el agua vamos trabajando la masa como mínimo 10 minutos y dejamos reposar 5 minutos.

Mientras derretimos la cuchara de mantequilla y lo ajuntamos con los 200ml de aceite, mezclamos bien. Dejar en un bol (tamaño de los cereales del desayuno).

La otra mitad de semola la reservamos en un bol (tamaño de los cereales del desayuno).

Ahora nos untamos las manos con la mezcla de aceite y mantequilla, vamos cojiendo de la masa unas pequeñas bolas como del tamaño de una mandarina pequeña. Todas de una vez y

las ponemos sobre una bandeja con un poco de mezcla de aceite y mantequilla para engrasarla.



Ponemos la mezcla de aceite-mantequilla y engrasamos un poco la encimera donde vamos a trabajar las bolas. Cojer una bola y estirla con el aceite-mantequilla.

Espolvorear una cucharita de sémola (Bol que teniamos reservado) y doblar la masa de los dos lados, poner un poco de mezcla chafar con cuidado con las manos y volver a espolvorear de sémola, doblarla para formar un masa cuadrada (Como si estubieramos doblando un pañuelo primero un lado y luego el otro encima de este).



Repetir lo mismo hasta acabar todas las bolas.

En una sartén poner un poco de la mezcla y empezar a calentar por un lado hasta que se vea un poco dorado y darle la vuelta con ayuda de una espátula de madera.

Nota: Se pueden comer dulces: miel (tipico), nocilla, mermelada, miel y coco..... o salados: Queso de untar... o Simplemente solos porque ya estan muy sabrosos con el aceite y mantequilla.

Para calentarlos los pasaremos por la sartén por los dos lados.

Servir con un buen té a la menta.

NARANJAS AROMÁTICAS.



Sanas y muy ricas, y además nos pueden sacar de un apuro por la rapidez con la que se preparan.

Ingredientes:

- 5 naranjas de mesa.
- azúcar.
- canela en polvo.
- agua de azahar.

Preparación:

Pelamos cuatro naranjas, cortándolas a continuación en rodajas. con la quinta, hacemos un zumo, al que le agregamos una cucharadita de esencia de azahar, removiendo bien.

Ahora ya sólo queda montar el plato, colocando las rodajas, espolvoreando con azúcar, agregando la canela en polvo y rociando con el zumo de la naranja.

PAN ARABE



Ingredientes:

300gr. de sémolina
200gr de harina de trigo blanca
1 cd.sopera de azúcar
25gr de levadura fresca o 8 gr. de levadura seca de panadería
3 cd.soperas de aceite o mantequilla fundida
3 cd.soperas de yogur natural
Agua tibia (300gr. aproximadamente)
sal

Preparación:

Amasar los ingredientes y dejar reposar una hora aproximadamente tapándolo bien con una tele enharinada.

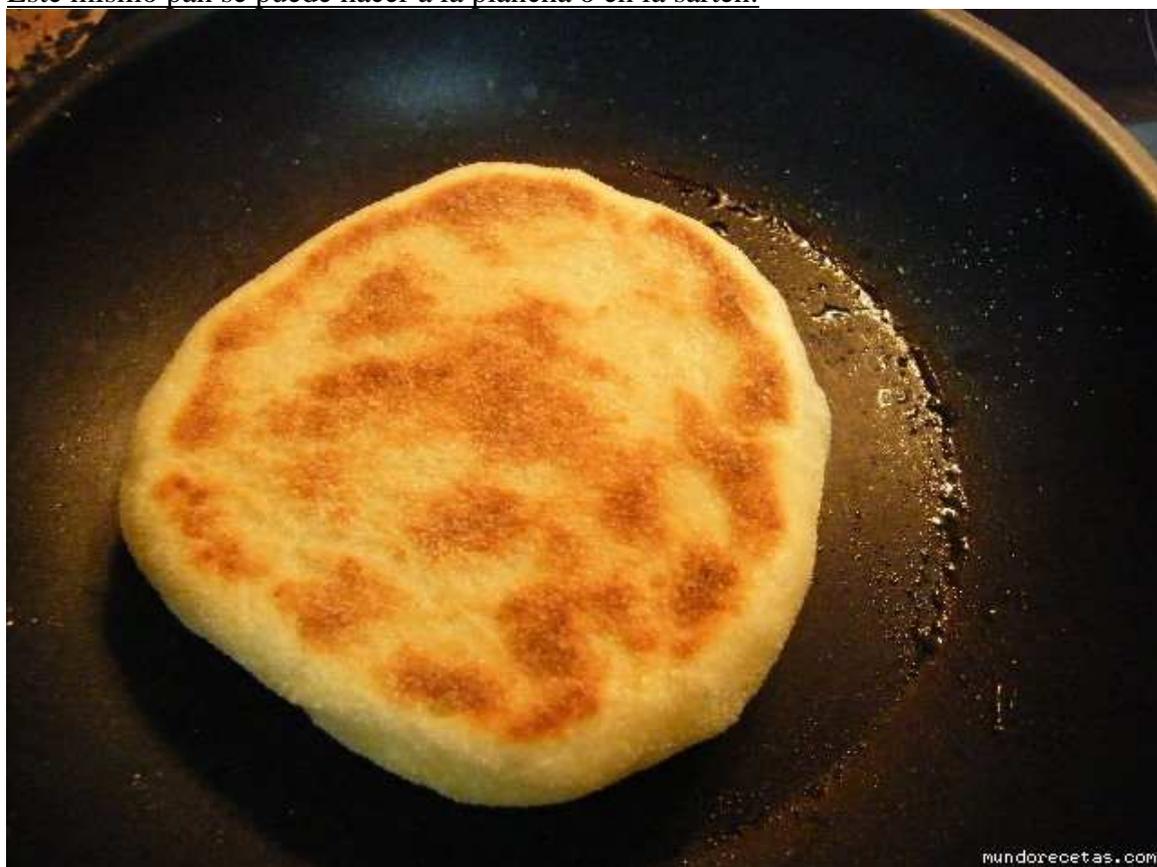
Luego hacer las formas de torta y dejar reposar sobre un lienzo de tela.(yo lo puse sobre láminas de silicona) y taparlas.

Una vez fermentado, calentar el horno y poner las tortas sobre la piedra de hornear (yo puse las láminas de silicona sobre la piedra) aplanándolas un poco con la mano.(la próxima vez las

aplanaré mas).



Este mismo pan se puede hacer a la plancha o en la sartén:





PAN ARABE boir



Categoría: *Panes y bollos*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

1/2 kg de harina.

25 grs de levadura.

1 cucharada al ras de sal.

250 cc de agua.

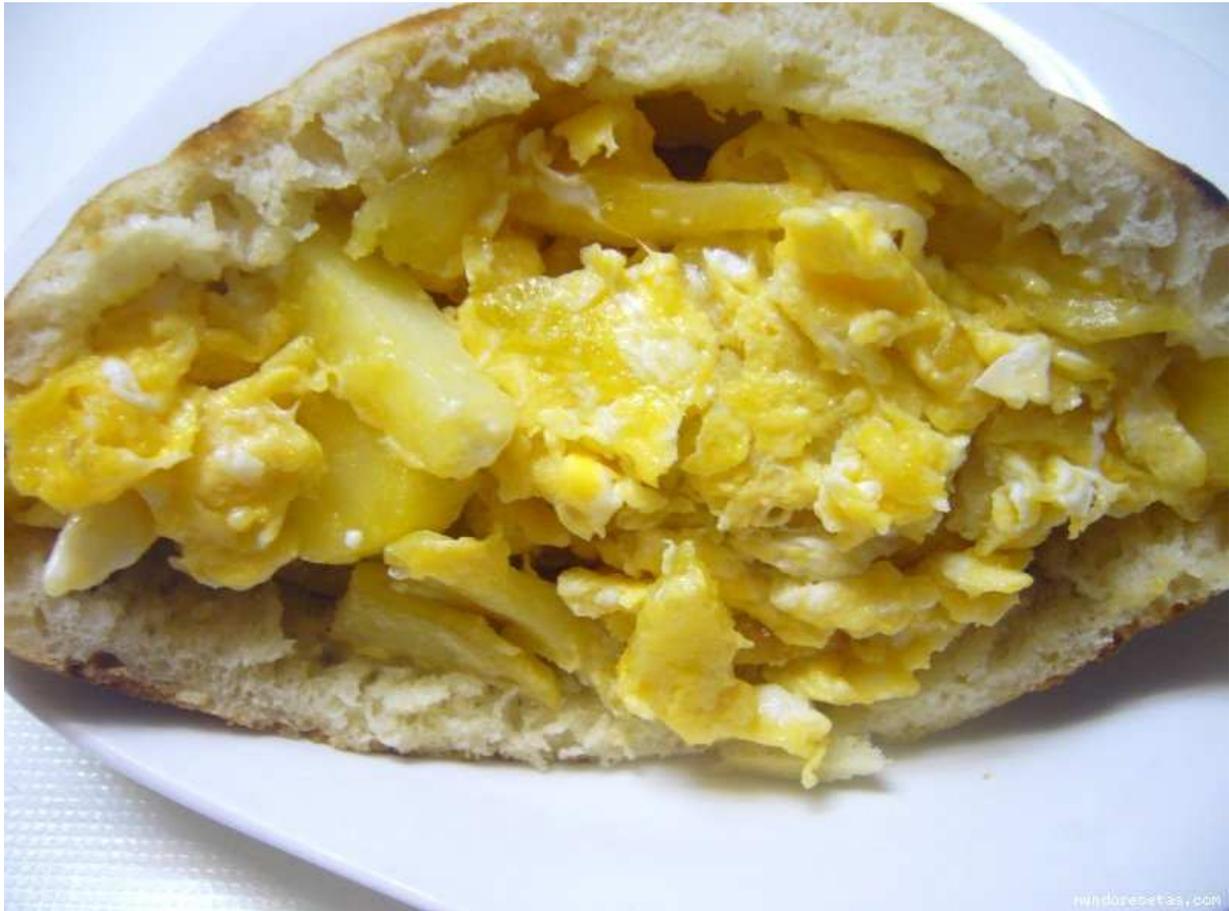
1 cucharada de aceite .

1 cucharada de azucar.

Instrucciones:

Mezclar la levadura con el agua, azucar. Dejar espumar en un lugar cálido. Poner en un bowl grande la harina, el aceite , agregar la preparación anterior y revolver energicamente. Amasar y lograr un bollo liso. Dejar levar bien tapado, hasta que duplique su volumen.Desgasificar. Repartir la masa en 15 partes iguales.Salen 15 panes grandes o 30 chicos, según el gusto de la persona. Estirarlos con un palote.Ubicarlos separados en placa anharinada. Dejar levar, cubiertos durante 15 0 20 minutos en lugar cálido.Cocinar en horno moderado a caliente 8 minutos. Retirar y taparlos con un trapo para que no se endurezcan. Salen iguales a los que se compran.

PAN ÁRABE y.....españolizado (batbout)



Aquí mi versión española, patatas fritas con huevo revuelto, , aquí veis lo esponjoso que queda.

Ingredientes:

250 gr. de harina
1 cucharada de levadura seca o 11 gr. de fresca
150 gr. de agua tibia
1 cucharada de sal
2 cucharadas de aceite

Preparación:

En la chefo, que es más cómoda de limpiar que la thermomix para las masas, y para mi, claro. Poner los ingredientes, programa 51. A mano, pues todos los ingredientes a la mesa de trabajo y amasar. Obtener una masa suave, homogénea y manejable. Dejar doblar el volumen.

Partir la masa en 2 trozos. Hacer las tortas y aplastar con la palma de la mano. Tapar con un paño y dejar levar por 2ª vez.

Calentar una plancha, yo lo he hecho en la pizza pan, poner las tortas y dejar cocer por los 2 lados, dar vueltas a menudo que se quema enseguida si lo poneis fuerte, tiene que quedar

crujiente por fuera y esponjoso por dentro.



PAN DE PITA



Porciones / número de personas: 8

Tiempo de cocción: 5 *MINUTOS*

Categoría: *Panes y bollos*

Dificultad: *Moderado*

Ingredientes:

1 vaso (250 ml.) y una cucharada de agua

3 vasos de harina normal y corriente (en este caso Gallo)

1 cucharadita de sal

1 cucharadita y media de azúcar

1 cucharada de aceite

1 cucharadita y media de levadura de pan seca (maizena, vahiné)

Instrucciones:

En Thermomix: Poner todos los líquidos, la sal y el azúcar y programar 3 minutos, 37° (o 40°) y Velocidad 1. Parar, añadir harina y el azúcar, hacer un hoyito en la harina donde pondremos la levadura (el orden de los ingredientes es importante). Amasar en velocidad espiga 8 minutos.

Mientras amasa mirar un poco por si hay que añadir más harina o más agua. La masa debe quedar elástica y manejable pero tirando a blanda. Cuando acaba, tapar el vaso, con el cubilete puesto, con una bolsa y un paño y dejar reposar una hora.

En máquina de Pan: Todos los ingredientes a la cubeta, en el orden en que indique cada máquina y programa sólo masa. Al principio del proceso de amasado vigilar por si hay que corregir de harina o de agua.

A mano: Cómo tenga la casa por costumbre. Haciendo el típico volcán con los líquidos en medio e ir incorporando la harina de los laterales.

Una vez la masa ha levado, se saca de donde la tengamos a la zona de trabajo que habremos espolvoreado ligeramente de harina. Suavemente, enrollar y estirar la masa hasta forma un rollo de unos 30 centímetros. Con un cuchillo bien afilado dividir la masa en ocho pedazos. Hacer una bola lisa con cada pedazo. Con el rodillo, extender cada bola en círculos de aproximadamente 15 cm. de diámetro. Cubrir las pitas con un paño y dejarlas reposar unos 30 minutos o hasta que han subido un poco. Precalentar el horno al máximo (260°) arriba y abajo y aire si se tiene.

Poner dos o tres pitas en la rejilla del horno e introducirlas en el horno precalentado, colocando la rejilla en la mitad del horno (la rejilla no la bandeja). Hornear durante 4 o 5 minutos hasta que vemos que se han inchado y empiezan a dorarse un poco (muy poco, apenas). Sacarlas del horno y cubrir las con un paño húmedo hasta que estén suaves. Una vez frías se pueden guardar en una bolsa de plástico en la nevera varios días o en el congelador (2 meses).

No hay que desanimarse si la primera vez no salen bien del todo, con un poco de paciencia y práctica salen de maravilla y están mucho más buenas que las compradas. Aquí pongo unos trucos que garantizan el éxito:

1. Evitar utilizar mucha harina durante el proceso de dar forma a la masa. Mientras se estiran las bolas con el rodillo, mantener el resto cubiertas con un paño.
2. Manejar las pitas con cuidado durante todo el proceso y, sobre todo, al traspasarlas a la rejilla del horno (Yo las paso con la ayuda de una pala de madera).
3. No poner agua en el horno.
4. Evitar sobrehornearlas, se pondrán duras y crujientes y parecerán otra cosa.
5. No desanimarse, aunque lo que se pretende es conseguir unas pitas que se puedan cortar y rellenar, si quedan planas pero blanditas también están muy ricas, por ejemplo para untar hummus.
6. También se pueden hacer con harina integral.

PAN DE PITA (Otra versión)



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 15

Tiempo de cocción: 10

Categoría: *Panes y bollos*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Vuelvo a recurrir al Libro "365 recetas de Pan" de Anne Sheasby", como en otras ocasiones la receta que os muestro hoy es de una sencillez que no quita que obtengáis un pan excelente. Tal vez no se pueda comparar al "Aprendiz de Panadero", y sus recetas no impliquen la elaboración y a veces la dificultad de este otro manual. Pero para aquellos que no tengan mucho tiempo y en una tarde o mañana quieran hacer un pan de forma un poco más rápida,

este libro es una excelente elección por los resultados que obtenemos.

Ingredientes:

250 gramos de harina de fuerza
1 cucharadita de sal
12 gramos de levadura prensada
1 cucharadita de azúcar blanquilla
1 cucharada de aceite de oliva
225 gramos de agua templada

Instrucciones:

Mezclamos la harina y la sal en un cuenco. Posteriormente le añadimos la levadura y el azúcar. Practicamos un hueco y agregamos el aceite y el agua poco para que podamos amasar.

Colocamos la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente espolvoreada de harina y amasamos hasta que obtenemos una textura homogénea y elástica. Formamos una bola, la colocamos en un cuenco ligeramente pintado con aceite, cubrimos con un trapo y dejamos levar en un lugar templado, hasta que doble el volumen.

Dividimos la masa en 8 porciones más o menos iguales. Extiendo cada pieza para obtener un ovalo de unos 3-5 milímetros de grosor y de unos 15 cm de longitud. Extendemos los óvalos de masa sobre un paño espolvoreado con harina, tapamos y dejamos levar a temperatura ambiente durante unos 30 minutos.

El horno lo precalentamos a 230 grados. Introducimos en el horno y horneamos durante 10 minutos.

Una vez que los sacamos los dejamos enfriar en una rejilla.

PAN DE PITAS



Porciones / número de personas: 14 pitas

Tiempo de Preparación: 4 minutos + 30 de reposo

Tiempo de cocción: 7 minutos

Categoría: Panes y bollos

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

250 g de agua

30 g de aceite de oliva virgen extra

15 g de azúcar

20 g de levadura prensada fresca de panadería.

500 g de harina, o 450 g de harina de fuerza

1 cucharadita de sal (10 g)

Instrucciones:

1. Ponga el agua, el aceite y el azúcar en el vaso y programe 1 minutos, 37° vel. 1
2. Agregue la levadura y mezcle 10 seg, vel. 4. Añada la harina y la sal y programe 30 seg. vel. 6.

3. Amase programando 3 min. vaso cerrado, vel. Espiga.
4. Deje reposar en el vaso hasta que doble su volumen, aporx. 30 minutos.
5. Precaliente el horno a 240°.
6. Por último, saque la masa sobre la mesa de trabajo y haga bolas de unos 50 g. Saldrán unas 14 -15. Extiéndala con el rodillo formando tortitas de unos 12 - 14 cm de diámetro. Puede hacerlas más o menos grandes, siempre que deje la masa fina.
7. Coloque las tortitas directamente en la bandeja del horno, sobre papel de hornear. Procure no enharinar mucho las tortitas al darles forma. Hornee durante 5 minutos.

NOTA: El pan de pita debe quedar hueco por dentro (para poder rellenarlo.) Para ello es muy importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Precalentar bien el horno.
- No dejar que las tortitas se doren mucho.
- Tápelas con un paño húmedo cuando salgan del horno.

PAN DE TUNEZ



Ingredientes:

4 huevos
1 vaso de pan rallado
1 vaso de almendras picadas
1 vaso de azucar
1/2 vaso de mantequilla (yo 180 gr)
1 cucharada de agua de azahar (yo 5 cdas de zumo naranja)
1 sobre de levadura

Preparación:

Mezclar todo (yo en thermomix) Pasar a una bandeja de horno untada de mantequilla.

A horno precalentado 160° unos 5 minutos.¡¡ Cuidado que se quema rapido.¡¡

Cuando enfrie cortar en diagonal formando rombos , echar por encima el chervet y dejar reposar (yo no lo he puesto entero)



Chervet:

1 litro de agua

1/2 de azucar (yo 1 vaso)

2 o mas cucharadas de agua azahar (yo zumo de naranja)

Hervir 5 minutos o mas hasta que veamos que cambia de color.

PAN MARROQUÍ



Ingredientes:

½ kg de harina normal y ½ kilo de harina de sémola
80gr levadura fresca
Agua caliente
Aceite de girasol
Sal y una pizca de azúcar

Preparación:

Disolver la levadura en un vasito de agua templada y reservar.

Se mezclan las dos harinas e ir añadiendo agua caliente poco a poco sin dejar de amasar añadir también el vasito con la levadura, cuando este la masa fina y manejable (se tiene que despegar bien de las manos), se tiene que dar una buena paliza a la masa, con las manos bien untadas en aceite de girasol, (unos 15 o 20 minutos apaleando la masa).

Hacer discos redondos y planos y ponerlos en una bandeja untada de aceite, con estas cantidades me salieron 8 panes, dejar reposar unos 30 minutos y al horno a 180°C hasta que estén dorados. Si no desaparecen nada más salir del horno (en mi casa los comieron calientes) los que os sobren, para que no se pongan duros envolverlos con un trapo y guardar en bolsas de plástico.

PAN PITA (Pan Libanés)



Porciones / número de personas: *1 por persona*

Tiempo de Preparación: *1 hora*

Tiempo de cocción: *5 minutos*

Categoría: *Panes y bollos, Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Receta extraída del libro "Cocina libanesa de Anne Wilson"

Ingredientes:

(Para 12 panes)

7 g de levadura seca de panadero

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de sal

375 ml de agua tibia

875 g de harina

Instrucciones:

Mezclamos el agua tibia, el azúcar y la levadura y dejamos reposar 5 minutos.

En un bol, ponemos la harina con la sal, la mezcla de la levadura y el aceite y amasamos hasta obtener una masa fina, dejamos levar tapado con papel film y un paño de cocina hasta que doble su volumen.

Golpeamos la masa para desgasificarla y la dividimos en 12 porciones, y con el rodillo formamos círculos de 5mm de grosor las ponemos en la bandeja del horno, las rociamos con agua y dejamos levar 30 minutos más.

Después del segundo levado, precalentamos el horno a 250° y las horneamos 5 minutos.

PD: Es muy importante respetar las medidas y los tiempos de levado y cocción.

PAÑUELOS MARROQUÍES (paso a paso)



postre internacional muy rico económico y fácil de hacer, a mi family le encantó:

Ingredientes:

Harina, una pizca de sal, agua fría, aceite de girasol.

Para el relleno

Fresas

Dulce de leche

Miel

Mermelada de arándanos

Preparación:

Mezclar la harina y la sal en un cuenco grandecito, y hacer un "volcán". Agregar el agua poco a poco, y trabajar la pasta hasta obtener una masa lisa, elástica, dejar reposar 5 minutos.

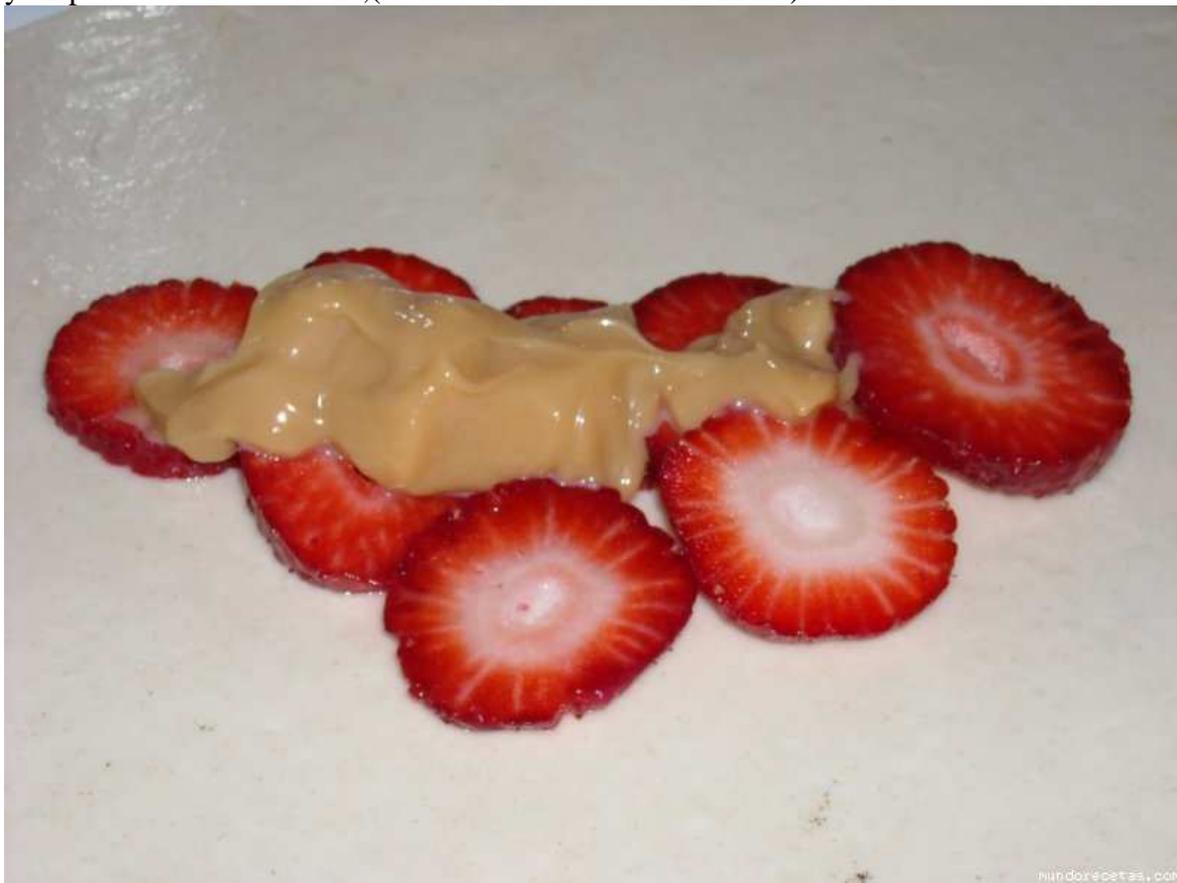
Volver a amasar con aceite de girasol engrasando bien las manos y la masa. Dividir la masa en bolitas del tamaño de una pelota de pin-pon. Colocarlas sobre una superficie plana bien engrasada con aceite de girasol, dejar reposar unos 20 minutos. Engrasamos las manos, y empezar a extender la masa hasta el máximo, partiendo del centro y trabajando hacia los bordes. No importa que aparezcan algunos agujeros.



Haciendo una lámina finísima y de superficie muy amplia. Poner en el centro unas fresas en rodajas finas



y un poco de dulce de leche,(leche condensada al baño maría).



A continuación, plegar la lámina sobre el relleno y doblar como si fuera un pañuelo.





De hecho, al final tiene que quedar aproximadamente del tamaño de un pañuelo doblado. Reservar sobre la superficie engrasada y proceder de la misma manera con el resto de la masa. Se pueden hacer de rellenos diferentes para tener más variedad. Ponemos una sartén al fuego, cogemos el primero de los "pañuelos, se cocina con unas gotitas del aceite hasta que estén dorados y blanditos.





Se adorna con mermelada de arándanos o fresa y miel para que no quede muy seco. Servir calientes.



PASTAS ÁRABES



Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 300 gr. de almendra molida
- 2 huevos
- 180 gr. de azúcar
- 1 cucharadita de las de café, de levadura Royal
- 70 gr. de harina
- 1 cucharada sopera de agua de azahar
- Azúcar glass para rebozar

Instrucciones:

- Poner en el vaso del thermomix la almendra, el azúcar, la levadura y la harina y mezclar unos segundos en vel. 6
- Añadir los huevos y el agua de azahar y mezclar 10 segundos en vel. 6
- Formar bolas con las manos, rebozar en azúcar glass y poner en la bandeja del horno cubierta con papel vegetal (no muy juntas porque se extienden).
- Hornear a 180° durante 15-20 minutos, que estén doraditas y craqueladas, es decir, rajaditas.

PASTELA MORUNA (Thermomix)



Porciones / número de personas: *6-8 personas*

Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Esto es un plato típico de Marruecos, no es un postre como puede parecer. Es una mezcla entre dulce y salado.

Ingredientes:

Masa de hojaldre

500 gr. de pechuga de pollo

2 cebollas medianas

3 huevos

200 g de mantequilla

100 grs. De azúcar

100 grs. de almendras

100 grs. De piñones

50 grs de pasas

Perejil, jengibre, azafrán en hebra y canela molida

100 – 120 ml. de agua

Instrucciones:

Poner a descongelar las 2 placas de masa de hojaldre.

Picar, por separado, las almendras, las pasas y los piñones a velocidad 5-7-9 y reservar.
Picar la carne y reservar.

Picar las cebollas y después poner la mariposa, añadir la mantequilla. Programar 5 minutos a 100° velocidad 1.

A continuación, añadir la carne, las almendras, perejil y una pizca de canela, un poco de jengibre y el agua. Programar 25 minutos a 100° velocidad 1.

Añadir los piñones, las pasas, el azúcar, sal, azafrán y los huevos batidos. Programar 3 minutos a 90° velocidad 1.

Poner en una bandeja de horno papel para hornear, colocar una placa de masa de hojaldre, cubrir con la masa preparada,



y colocar la otra placa encima del preparado.



Meter en el horno precalentado a 200° durante 20-25 minutos. Y el resultado es este:



PASTEL ORIENTAL DE CARNE



Categoría: *Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 2 cebollas picadas
- 1/2 pimiento rojo a daditos
- 1/2 cucharada de pasta de curry rojo
- 1 cucharada de piñones
- 1 cucharada de almendra picada
- 1 huevo batido
- 1/2 kg. de carne picada
- 4 cucharadas de pan rallado
- 1/2 cucharada de canela
- sal

Instrucciones:

sofreir la cebolla con el pimiento, añadirle los piñones, la almendra y la pasta de curry.
en un bol mezclar bien todos los ingredientes
colocar la masa en un molde e introducir en el horno 40 min. precalentado previamente a 200°C.
desmoldar y servir acompañado de arroz o patatas asadas.

PASTILA DE ALMENDRAS Y POLLO



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: 20

Tiempo de cocción: 15

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Moderado*

Ingredientes:

Para el relleno:

1 pollo

3 pocillos de perejil picado fino

1 Kg 1/2 de cebollas ralladas

200 g de mantequilla

1/2 cucharadita de canela

1 cucharadita de pimienta

1/2 cucharadita de azafrán natural

8 huevos duros

300 g de almendras limpias, fritas y molidas

1 taza de azúcar

sal

Para la pastila:

1 Kg de milhojas grandes de masa de filo para pastila

150 g de mantequilla
2 huevos batidos
canela y azúcar flor en pocillos

Instrucciones:

El relleno:

Coloque el pollo en la olla con el perejil, la cebolla, la mantequilla, la sal, la pimienta, el azafrán, la canela y un poco de azúcar. Deje cocinar a fuego lento y agregue un poco de agua si es necesario. Saque el pollo cuando esté cocido y deje reducir la salsa revolviendo hasta que se consuma todo el líquido. Deshuese el pollo en una fuente, mezcle las almendras con el resto del azúcar en otra fuente. Troce los huevos duros en pequeños pedazos en una tercera fuente.

Preparación de la pastila:

Enmantequille el molde con bordes lisos (molde grande) luego coloque una primera capa de milhojas (superficie lisa hacia abajo) que desborde 1/3 el borde del molde y vaya superponiendo las capas. Coloque algunas milhojas al centro para que quede firme.

Esparza una capa de salsa y coloque encima de ella pedazos de pollo, salpique con almendras azucaradas y migas de huevo. Cubra con milhojas. Repita la operación hasta que se termine el relleno.

Doble hacia arriba las milhojas que sobresalgan, péguelas con huevo batido y vuelva a cubrir superponiendo milhojas (la parte lisa hacia arriba) que sobresalgan. Doble estas milhojas hacia abajo como si estuviera arreglando el borde de una cama..

Recubra con mantequilla derretida y dore con huevo.

Cocine a fuego medio (termostato 4) durante 20 minutos.

Voltee la pastila sobre un gran plato y deslícela sobre la bandeja del horno, introduzca por debajo sin quebrarla, algunos trozos de mantequilla y dórela algunos minutos.

Deslice cuidadosamente la pastila sobre una fuente, decórela espolvoreando azúcar flor y canela y sívala acompañando con azúcar flor y canela en pocillos.

PECHUGAS DE POLLO MOZÁRABES. PASO A PASO



Porciones / número de personas: 6

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Conviene hacer este plato el día antes, gana mucho más en sabor.

Ingredientes:

2 pechugas de pollo, limpias y cortadas en trocitos

2 tomates medianos maduros

1 pimiento verde

1 zanahoria

1 cebolla grande

1 puñado de almendras

Unos cuantos higos secos

1 puñado de pasas sin hueso

1 vaso de agua

Pimienta negra molida, curry, comino y canela

Aceite de oliva



Instrucciones:

1. Se fríen las almendras, se reservan y se pican un poco



2. En la misma sartén se van haciendo las verduras, todas cortadas en trocitos pequeños, primero la cebolla, luego el pimiento y la zanahoria.



3. Se añade el tomate.



4. Añadimos la pechuga



5. Los frutos secos



6. Se agregan las especias y el agua.



8. Se deja hacer y que reduzca el líquido



9. Se sirve

PEZ ESPADA CON ALMENDRAS (*Bousif bil louze*)



Categoría: *Pescados y marisco*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- * 1 filete de pez espada por comensal
- * 1 puñado de almendras fileteadas
- * 1 chorreón de aceite de oliva
- * 1 cucharada de mantequilla (opcional)
- * zumo de dos limones
- * sal
- * guindilla cayena molida
- * perejil

Instrucciones:

Mezclar la sal con la guindilla molida y sazonar los filetes por las dos caras.

En una sartén calentar el aceite con la mantequilla y freir las almendras hasta que se doren, reservar.

En la misma sartén freir los filetes por las dos caras hasta que estén dorados. Poner las almendras por encima, regar con el zumo de limón, tapar y cocer a fuego lento 5 minutos.

Servir adornado con unas ramitas de perejil ó perejil picado.

PITA-PIZZA



Categoría: *Entradas frías y calientes*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- Pan de pita
- Salsa de tomate
- Mozzarella
- Orégano

Instrucciones:

- Cortamos las pitas a la mitad
- Esparcimos sobre cada mitad salsa de tomate
- Cubrimos con mozzarella y los ingredientes de relleno elegidos
- Espolvoreamos con orégano
- Horneamos de 10 a 15 minutos hasta que se deshaga el queso.

Pizza estilo turco.



Categoría: *Aperitivos y tapas, Entradas frías y calientes, Carnes.*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

Masa:

- 5 tazas de harina (he puesto 475 gr.)
- 4 cucharadas de mantequilla (he puesto 200 gr.)
- 2 cucharaditas de levadura
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 3 huevos (separar 1 yema para pintar)

Relleno:

- Mantequilla para sofreír
- 400 grs. carne cordero picada (he usado ternera)
- 1/2 ramita de perejil
- 1 cebolla mediana
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Preparación de la masa:

- Poner la levadura y el azúcar en la leche y dejar 10 minutos
hacer un volcán con la harina y verter en el centro todos los ingredientes restantes, amasar y dejar reposar

En thermomix:

- Poner en el vaso la leche, el azúcar y la levadura, mezclar unos segundos en vel.1 y dejar reposar 10 minutos.
- A continuación echar el huevo, la mantequilla y la sal y mezclar a 37° en vel. 5 durante 1 minuto, luego echar la harina, mezclar unos segundos en vel. 5 y programar 5 minutos en velocidad espiga.
- Dejar reposar mientras se prepara el relleno.

Preparación del relleno:

- Picar la cebolla y sofreirla hasta que quede transparente, añadir la carne, el perejil, la sal y la pimienta y terminar de hacer.

En thermomix:

- Cortar la cebolla en cuartos y ponerla en el vaso junto a la mantequilla (yo le puse un poquito de aceite en lugar de mantequilla (30 gr.) picarla en vel. 5 unos segundos y programar 9 minutos, 100° vel. 1
- Echar la carne picada, la sal, la pimienta y el perejil picado y programar 7 minutos, 100° giro a la izquierda y vel. 1

Finalización:

- Hacer bolas de masa como del tamaño de 1 huevo ¿? (yo un poco más grandes), enharinarlas, estirar con el rodillo haciendo una torta redonda como de 1/2 cm. de grosor, doblar los bordes dándole forma ovalada, poner encima el relleno y pintar los bordes con la yema que reservamos, hornear a fuego medio hasta que la veamos dorada, sacar y volver a pincelar los bordes con mantequilla, servir inmediatamente o taparla (no dice con que) y dejarla reposar unos minutos.

POLLO MORUNO



Porciones / número de personas: 4

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

Un pollo troceado.

2 cebollas grandes.

Un tomate

Aceitunas negras y verdes

Almendras tostadas o fritas sin piel

Pasas de Corinto

Ciruelas pasas

Sal

Aceite de oliva

Agua

Espicias morunas (la mezcla, según me han dicho, la venden en tiendas de productos árabes, y lleva comino, cilantro, pimienta, cardamomo, jengibre, canela y cúrcuma. Como yo no tenía, le puse una mezcla que ya viene preparada y que se llama “Toque especial Morocco”

Instrucciones:

Calentar el aceite de oliva en una olla o cazuela. Picar las cebollas o cortar en aritos muy finos, y poner a rehogar. Cuando estén transparentes, agregar el tomate pelado y picadito (se puede rallar también, con un rallador de agujeros grandes). Rehogamos unos minutos más y añadimos el pollo.

Dejamos sofreír el pollo unos minutitos, dándole vueltas hasta que tome un poco de color por los dos lados.

Añadimos las especias (en buena cantidad) y la sal, removemos, y agregamos un vaso de agua (sin que llegue a cubrir el pollo completamente). Tapamos la cazuela y dejamos hervir a fuego no muy fuerte entre media hora y tres cuartos de hora. En el último momento, añadimos las pasas, las ciruelas, y las aceitunas cortadas en rodajitas. Dejamos hervir uno o dos minutos, agregamos en el último momento las almendras (porque, si las ponemos antes, absorben demasiado líquido y no quedan buenas) y retiramos.

Se puede servir solo o acompañado de arroz o cuscús.

POLLO MORUNO CON CHAMPIÑONES



Porciones / número de personas: 4

Tiempo de Preparación: *MINIMA*

Tiempo de cocción:

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

las cantidades son al gusto. Yo las hice así. Esta dulce y muy rico es una forma más de variar la comida.

Ingredientes:

- 1 pollo troceado- o parte que más os guste yo puse contramurlos
- 6 ciruelas negras sin hueso
- 6 dátiles
- 1 puñado de almendras peladas crudas
- 1 puñado de pasas sin hueso
- 1 cebolla bien grande cortada en trozos grandes
- 1 vaso de aceite de oliva . yo le puse el extra virgen
- 1 pastilla de caldo de pollo avcren
- una pizca de sal

- 1 bandeja de champiñones chicos

Instrucciones:

se pone en la sartén que sea honda . con tapa - se pone el aceite y se echa la cebolla partida en cascotes- se deja que dore sin quemarse que quede floja .

Se echa el pollo se deja hasta que el pollo tome un poco de color y se le echa los demás ingredientes menos los champiñones . Se remueve un poco y se tapa se baja el fuego y se deja hasta que el pollo tome un color dorado.

Se le pone los champiñones bien lavados se tapa. Si veis que se queda seco de salsa se le puede añadir un poco de agua. Se remueve y se deja hasta que esté tierno el pollo .

Si no se quiere champiñones, se puede poner huevo duro partido en la mitad y se dejaría 10 minutos antes de retirar.

Rezz bi halīb (arroz con leche libanés).



He aquí una versión del arroz con leche libanés, realmente fantástica. Cremoso como deseamos, mas bien ligero, delicadamente perfumado y de fácil preparación. Obtenemos una textura deliciosamente suave como la que se busca en un arroz con leche.

Diferentemente a nuestro arroz con leche, éste, se prepara con arroz egipcio o, en su defecto, con arroz de grano largo, como el basmati.

Para 4 personas :

- * 1 L. de leche (para mi fresca y de oveja)
- * 100g de arroz egipcio o de grano largo tipo basmati o thai (yo lo puse integral)
- * 120g de azúcar
- * 1 gran cs de fécula de maíz " Maizena"
- * 1 cs de agua de azahar o de rosas o las dos mezcladas (si no os gusta mucho el sabor, reducir la cantidad).

Preparación:

1º) Cocer el arroz con agua durante 20 min. hasta que quede *al dente*, **que no quede cocido!** Escurrir muy bien.

2º) En un cazo, hervir la leche, bajar el fuego y añadir el arroz. Mezclar durante 5 minutos.

3º) Deshacer la fécula de maíz en 1 ó 2 cs de agua fría y adjuntar las agua florales.

4º) Incorporar esta mezcla a la leche junto al azúcar y continuar la cocción unos 15 min más (yo lo tuve con 25 min. porque es arroz integral) a fuego medio y removiendo sin parar.

5º) La mezcla debe de espesar ligeramente, quedando una textura como de sopa *veloutée* y untuosa.

6º) Verter el arroz en vasitos.

7°) Dejar enfriar mínimo 4h en la nevera o, aun mejor, toda la noche (sacarlo unos 30 min. antes de degustar).



R'FISSA



Porciones / número de personas: *4-6 personas*

Tiempo de Preparación: *1 h*

Tiempo de cocción: *1 h*

Categoría: *Carnes, Verduras y legumbres, Pastas, Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

El pollo R'fissa es uno de los numerosos platos verdaderamente típicos y específicos de Marruecos. Es un plato de fiestas (bautizos entre otras) puesto que requiere tiempo y paciencia para confeccionarlo (a mi me ha tomado unas 2h y media). Se compone de finas hojas de *m'semens* (especie de torta hojaldrada muy flexible y fina) desmenuzadas y de una salsa bien especiada, acompañadas de lentejas y de pollo que ha cocido en esta misma salsa, quedando una carne muy tierna.

La especia por excelencia de la R'fissa es, incontestablemente, la alholva o fenogreco (halba). Tiene un olor y un sabor muy particular, además de poseer bellas virtudes para la salud (http://es.wikipedia.org/wiki/Trigonella_foenum-graecum).

Es un manjar suculento. El tiempo que pasamos a prepararlo vale la pena puesto que la degustación de la R'fissa es todo un viaje para los sentidos. El conjunto es indescriptible, se deshace en la boca, es muy perfumado, no tiene igual. Las hojas de Msemens empapadas de la salsa con especias son esponjosas y nutritivas. La carne de pollo así cocida se deshace ella

misma de tan tierna que queda. Sublime ...

Ingredientes:

Para el caldo de especias con pollo:

- 1 pollo a trozos o 3-4 buenos muslos enteros, separando los muslos y los contramuslos (1.100/1.300 kg)
- 4 cebollas picadas
- 1 cc de comino molido
- 1 cc de fenogreco (en la receta original, son 2 cs, pero tener cuidado con esta especia. Puede amargar el plato, dosificar con cuidado para obtener el perfume que nos agrada)
- 1 cc de curcuma
- 1 CS de ras el hanout
- Una pizca de azafran
- una pizca de gengibre (facultativo)
- Sal,
- pimienta
- Aceite
- 1 cc de Smen (mantequilla salada racia, si tenéis)
- Un buen puñado de lentejas cocidas (unos 150-200g)

Para los Msemens (yo, para 2, hice 1/3 de la cantidad):

- 750 g de semolina muy fina
- 1 cc de sal
- 5 cl aceite
- 1 litro de agua

Instrucciones:

1º) En una gran cacerola u olla (yo usé el tayine) con algunas cucharas de aceite de oliva, saltar, durante algunos minutos, el pollo con la cebolla, las diferentes especias, el smen (si se desea), la sal y la pimienta para exhalar bien los sabores de las especias y que impregnen perfectamente el pollo y la cebolla.

2º) Cuando la carne haya tomado color, cubrir con un buen vaso de agua y dejar hacer a fuego flojo y tapado, durante una buena hora. Remover de vez en cuando para que el pollo tome bien el sabor de la salsa. Atención, no debe de quedarse seco, vigilar la cantidad de agua y si es necesario, añadir, rectificando las especias.

3º) Durante este tiempo, preparar los msemens. Yo, como no consigo hacerlo como los "profesionales", me ayudo del papel vegetal (para que no se me rompan al desplazarlos a la sartén) y del rodillo para estirarlos. Puede que los encontréis ya hechos en la carnicería islamica, os facilitara el trabajo. Vamo a ellos:

- Formar un pozo con la sémola y meter en el centro la sal y el aceite. Mezclar bien y añadir poco a poco el agua. Hay que amasar durante un buen tiempo, minimo 20 min (os podéis

ayudar de la maquina de pan o un robot).

- Formar unas bolas, engrasarlas y dejarlas reposar algunos minutos (durante este tiempo, podéis ir a voltear el pollo).

- Engrasar la mesa de trabajo y también vuestras manos (no tengais miedo con la cantidad de aceite). Coger una de las bolas y estirla muy fina (yo la estiro sobre papel vegetal), ayudandoos de vuestras manos (yo con el rodillo) hasta que sea casi transparente.

- En la sartén de los crepes o una sartén antiadherente caliente y engrasada, poner esta hoja de masa estirada. Cocer a fuego medio-flojo e ir preparando una segunda de igual manera.

- Cuando la hoja esté cocida por una de las caras, darle la vuelta, para que se vaya haciendo la otra y colocarle encima la segunda hoja que estabais preparando.

- Una vez que veais que la parte de abajo esta cocida, darle de nuevo la vuelta, para que la nueva hoja también se haga y disponer una tercera hoja encima (esta cubrira la primera).

- Proceder de este modo hasta un maximo de 12 capas (si nos salen menos no pasa nada). De esta forma se obtiene una torta hojaldrada.

- Dejar enfriar un poco y cortar con la mano en pequeños trozos y luego ir separando las capas. Si véis bordes un poco gruesos desecharlos.

4º) Cuando queden 5-10 min. para el fin de coccion del pollo, probar el caldo (tiene que quedaros suficiente para regar luego los msemens) y rectificar de sal y especias si necesario. Añadir las lentejas cocidas para que se calienten. Mezclar todo.

5º) Calentar también los pétalos de msemens (al vapor o en microondas en una ensaladera, cubierta de doble espesor de papel de cocina y de film).

6º) Verter los trozos de msemens bien calientes sobre una fuente profunda. Regar de forma generosa con la salsa perfumada (deben de quedar bien mojados). Esperar algunos segundos y añadir, si necesario, mas salsa. Disponer el pollo sobre los pétalos de msemens. Napar el pollo de salsa.

7º) Servir, muy, muy caliente, sin esperar.

ROOZ BI KHOUDRA (Arroz Con Verduras)



Ingredientes:

- 1kg Pollo (yo solo las pechugas)
- 2 Cebollas medias o 1 grande
- 4 Cabezas de Ajo
- Zanahoria
- Guisantes
- Arroz Basmati
- 3 pastillas de avecrem
- 1 Cucharada de colorante o azhafran
- Media cucharadita de Genjibre
- Media Cucharada de Pimienta Negra
- Cilantro
- Agua

Instrucciones:

En una olla ponemos a dorar la cebolla previamente picada y las cabezas de ajo dejamos dorar y ponemos las especies, solo dos pastillas avecrem y el pollo.

Le damos unas vueltas hasta que este dorado y le ponemos 1 litro de agua. Lo dejamos 20 min cociendose.

Mientras cortamos la zanahoria a rodajas y despues en cuatro trozos, si son muy hermosas y grandes pues en ves de cuatro trozos , pues seis. (Para que queden mas bien pequeñitos). Lo reservamos en un bol, hasta arriba del bol.

En otro bol ponemos guisantes, hasta arriba del bol.

Por otro lado lavamos el arroz basmati con agua fria y lo reservamos en otro bol.

Cuando hierva el pollo, bajaremos el fuego y con una ayuda de una espatula sacaremos los trozos de pollo y los pondremos en una bandeja del horno previamente calentado 180° unos 10 min hasta que veamos que se nos a dorado un poquito.

Cojeremos dos cucharones de este jugo que a dejado el pollo y lo ponemos en un bol, con un poquito del cilantro que habiamos picado.

Ahora en la olla del pollo pondremos el cilantro muy picado, las zanahorias y los guisantes y el otro avecrem que nos queda reservado de antes. Cuando veamos que comienza a hirvir pondremos el arroz basmati.

Cuando el arroz basmati haya absorbido todo el agua nuestro arroz estara echo, eso si vemos que aun no esta cocido bien, pues le ponemos un poquito de agua ya caliente para no romper la cadena de calor.

Cogemos un plato y ponemos el arroz al rededor como una corana, en el medio dispondremos los trozitos de pollo que teniamos en el horno y le echaremos el jugo (si hace falta darle una calentada al microondas) por encima del pollo y el arroz.



Nota:La receta original se hace con conejo (en este caso necesita 1,5 litro de agua y cortarlo en 6 trozos), pero en Inglaterra donde yo vivo los crían como animales de compañía, así que tuve que hacerlo con pollo.

ROSAS TURCAS



Porciones / número de personas: 6-8

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Categoría: *Panes y bollos, Especialidades internacionales*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Estas son unas pastas típicas de Turquía. El sabor es de una galleta crujiente algo avainillada, llevan por encima almíbar porque la masa no es dulce.

Ingredientes:

- 350 de harina. (yo necesité un poco menos).
- 1 cucharada de café de levadura royal.
- 1/2 taza de aceite (puse 90 gr).
- 50gr de mantequilla a temperatura ambiente.
- Esencia de vainilla.
- 1/2 taza de sémola de trigo (puse 90 gr).La mía de la marca royal, en mercadona.
- 2 cucharadas soperas de yogur.
- 1 huevo.
- 1/2 cucharadita de vinagre.

- Una pizca de sal.
- 2 cucharadas soperas de azúcar.

Instrucciones:

Poner en el vaso: el huevo, el yogur, el aceite, la mantequilla, el azúcar, la vainilla, el vinagre y la semolina, 40 segundos vel 4, tiene que quedar como una crema.

Cuando acabe incorporar la harina y la levadura, 20 segundos vel 3. Tiene que quedar una masa blanda pero no pegajosa. Yo no tiré toda la harina, la fuí añadiendo poco a poco hasta que vi que no necesitaba más.

Si no se hace con th, poner en un cuenco todos los ingredientes menos la harina y la levadura y batir hasta que quede como una crema, después ir añadiendo la harina con la levadura. Tiene que quedar una masa blanda pero no pegajosa.

Sacar del vaso y hacer una bola. Estirar con el rodillo, mejor si la ponemos entre dos films, cortar con el cubilete círculos y montarlos así, de 5 en cinco.

SALMÓN ESTILO ARABE (fussioncook)



Porciones / número de personas: 2

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 3 minutos

Categoría: *Pescados y marisco*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

2 rodajas de salmón

5 dientes de ajo

1 cucharada de aceite

½ cucharadita de cominos

½ vaso medidor de vinagre

Sal

Pimienta

Perejil

Instrucciones (fussioncook):

Ponemos el aceite en la cubeta y seleccionamos menú manual 5 minutos ,cuando esté caliente añadimos los ajos picaditos y dejamos que cojan color ,seguidamente añadimos el comino molido o machacado en un mortero y el vinagre, lo dejamos que se haga un poco, a continuación añadimos el salmón salpimentado y removemos un poco ,cancelamos el menú, cerramos nuestra fussioncook y seleccionamos menú pescado son 3 minutos con válvula cerrada ,cuando termine despresurizamos manualmente ,espolvorear con el perejil por encima y listo para emplatar.

SIMIT (Roscas de pan turcas)



Porciones / número de personas: 9

Categoría: *Panes y bollos*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

¿Qué es un Simit? Parece un cruce de pretzel y bagel pero no tiene nada que ver. Un Simit es un pan circular con semillas de sesámo o con unas semillas turcas que se llaman Nigrella, es muy común en Turquía y en Grecia (en Grecia se llama Koulouri). El tamaño, la forma y la textura varían de una región a otra. La variedad que hacen en Estambul es en forma de rosca y es muy crujiente. Normalmente se come solo o para el desayuno con mermelada, yogur o queso. En Estambul los venden por la calle por 25 céntimos de euro (0,50 liras turcas). Los vendedores van diciendo “Taze Simit”, literalmente “Simit recientes”, lo cual no siempre es cierto. Aunque de forma son parecidos a los bagels, aunque los simit son más finos y tienen el agujero más grande, la textura es muy distinta, los bagels son chiclosos y los simit crujientes.

Ingredientes:

Tres tazas y media de harina de fuerza
1 taza de agua más 100 ml
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de levadura seca de panadería

1 y ½ cucharadita de sal
2 cucharadas de melaza (puede servir la miel de caña)
1 taza de agua
Semillas de sesamo

Instrucciones:

Se puede hacer a mano, en amasadora, en breadman o en TH, según los procedimientos para hacer masa de pan de cada máquina.

- Mezclar la levadura, 100 ml. de agua templada y el azúcar y dejar reposar cinco minutos. (en la TH poner las tres cosas y programar 2 minutos, 37°, V.2)
- Añadir la harina y sal y amasar durante 10 minutos hasta que la masa esté suave y elástica (en la TH. 5 minutos, V.Espiga).
- Cubrir y dejar reposar la masa hasta que doble (en la TH dejar en el vaso tapado y abrigado).
- Sacar la masa a una superficie ligeramente enharinada y amasar un par de minutos quitando el aire. Dividir la masa en 18 y formar bolitas, tapar y dejar reposar 30 minutos.
- Con cada bolita hacer una tira y unir dos tiras enroscándolas y cerrándolas bien para que queden rosquillas bien cerradas.
- Precalentar el horno a 230° (arriba y abajo y aire)
- En un bol disolver la melaza en una taza de agua y en otro bol colocar las semillas.
- Pasar las rosquillas por la melaza y luego por las semillas, estirando la rosca para que quede fina y con un agujero grande, poner en una bandeja de horno forrada de papel y cocer en el horno de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados.

SLADA AL KHIZOU (Ensalada de zanahorias marroquí)



Categoría: *Entradas frías y calientes*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 4 zanahorias grandes
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada y media de azúcar glass
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- el zumo de 1 limón
- 1 cucharada generosa de agua de azahar
- 1 naranja
- sal y pimienta

Instrucciones:

Se cuecen las zanahorias con los dientes de ajo y un poco de sal. Se dejan enfriar y se cortan en rodajas gorditas. Se pica la cebolleta y se pone junto con las zanahorias en una ensaladera. Se mezclan bien, el aceite, el zumo de limón, el agua de azahar, el azúcar glass, el comino y un poquito de pimienta. Se añade esta salsa a las zanahorias, se revuelve bien y se deja reposar en la nevera al menos dos horas, cuanto más, mejor. Se sirve con rodajas finas de naranja.

TABULEH



Categoría: *Vegetarianas*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

bulgur - 1 vaso

cebollas grandes picadas - 2

tomates picados en pequeños dados - 4

pepino - 1

perejil picado - 3 cucharadas

menta fresca picada - 3 cucharadas

zumo de limón - 1/2

aceite de oliva - la misma cantidad que de zumo de limón

cominos, pimienta negra y canela molidos - 1 pizca de cada

Instrucciones:

Mezclar el perejil, la menta, el limón, el aceite, el comino, la pimienta negra y la canela y dejar macerar mientras se prepara la ensalada.

Enjuagar y cocinar el bulgur en dos vasos de agua durante 15 minutos y aclarar con agua fría.

Añadir el tomate, el pepino y la cebolla picados muy finos.

Mezclar bien y aliñar con la preparación anterior, removiendo bien para que la ensalada se impregne de su sabor.

TABOULÉ O CUSCÚS FRESCO



Categoría: *Ensaladas*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Hay diferentes maneras de preparar el Taboulé que es una ensalada típica en Oriente Medio se prepara con Bulgur que es una sémola de trigo duro , pero por aqui es difícil encontrarlo y se utiliza Cuscús.

Se suele hacer con tomate y cebolla y hierbas aromáticas, pero yo lo he preparado a mi manera.

Ingredientes:

Cuscús

la misma cantidad de agua que de cous cous

4 tomates de pera

1 pimiento verde italiano

1 pimiento rojo italiano

1 cebolla tierna

1 aguacate

2 limones medianos o 1 grande

Sal, aceite de oliva y perejil
aceitunas

Instrucciones:

Cortar menudita la cebolla y los pimientos y poner un rato en un cuenco con vinagre, esto es opcional, sin poner en vinagre también queda muy bueno pues lleva mucho limón.

Para hidratar el cuscús, pongo a calentar 250 gr. de agua con sal y un poquito de aceite, una vez caliente apartas del fuego y añades el cuscús, removiéndolo bien hasta que se embeba el agua.

Una vez frío aderezar con aceite de oliva y el zumo de uno o dos limones, remover bien con un tenedor para que se suelte todo bien.

Cortar a dados los tomates quitando las simientes y el aguacate también, añadir al cuscús enseguida para que el aguacate no ennegrezca.

Ecurrir las verduras si las has puesto en vinagre.

Añadir sal al gusto unas ramitas de perejil cortaditas y añadir un poco mas de aceite si quieres.

Poner en un molde o una ensaladera y dejar reposar unas horas en el frigorífico.

Servir adornado con aceitunas y unos hilos de corteza de limón.

TABOULÉ (Thermomix)



Categoría: *Ensaladas*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

- 100 gr. de cous-cous
- 100 gr. de agua
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- aceitunas negras
- dos ajos pelados
- el zumo de 1 limón
- 50 gr. de aceite
- hierbabuena
- 1 tomate

Instrucciones:

- Hidrato el cous-cous , como indica el paquete .
- Troceo , pequeñito , en la thermomix , pimiento rojo y pimiento verde , del grande y aceitunas negras

- Trituro dos ajos , hierbabuena fresca , el zumo de un limón y unos 40 - 50 grs. de aceite .
- Troceo tomate fresco en cuadritos .
- Mezclo todo y dejo en la nevera para que macere y se hidrate el cous-cous con los jugos que sueltan las verduras .
- En casa no gusta muy fuerte de sabores , pero podemos añadir especias morunas , pepino troceado y garbanzos cocidos.

TAJINE DE CORDERO CON ALCACHOFAS - reportaje -



Ingredientes:

- Cordero (yo he utilizado 1 pierna de cordero lechal y cuarto de costillar)
- 5 alcachofas, peladas y en cuartos
- 2-3 cebolletas pequeñas, solo parte blanca
- 3 zanahorias, peladas y partidas en mitades
- 2 tomates bien maduros pelados y en trozos (yo he usado de lata)
- Unas tiras de pimiento rojo
- Gengibre molido
- Perejil y cilantro solo las hojas, abundante y fresco bien cortados
- 1 limón
- Pimienta negra recién molida (yo uso de esa que son de varios colores)
- Sal
- Unas aceitunas negras deshuesadas
- 30 cl agua (1/3 vaso de los de vino)
- 2 cucharaditas de café de aceite de oliva (solo 2)

Preparación:

Ponemos el aceite en el tajine y ponemos en el mínimo.

Echamos la carne, volteamos un poco para que se moje en aceite y echamos la zanahoria, la cebolleta, y el tomate (todo en trozos grandes). Esto no se mueve ya, tal como cae se queda así hasta el final.

Echamos jengibre, azafrán (yo no tenía hoy), la pimienta negra recién molida, las aceitunas negras. Añadimos sal y el agua por encima.

TAPAMOS EL TAJINE y dejamos a fuego mínimo 1 hora (ver cada casa tiene fuegos diferentes, lo mejor es mirar a los 45 min.)

Pasada la hora, desparar y dejar que evapore el líquido unos minutos, sin subir el fuego.

Añadimos las alcachofas bien repartidas, añadimos unas peladuras de limón y añadimos el zumo de algo menos de medio limón. Añadimos sal bien repartida.

Picamos bien el perejil y el cilantro y lo echamos por encima. Tapamos.

Yo lo he tenido 30 min en el mínimo. Como he usado un poco mas de cordero que el que se recomienda en la receta, lo he dejado un poco más de tiempo, y he tenido cuidado de ir levantando de vez en cuando la tapa del tajine para que evaporara líquido.

Ponemos el tajine en el centro de la mesa, con su tapa, y la levantamos ante la expectación de los asistentes...**HOLALÁ.....**

Delicioso plato, la carne está suave, blandita y la verdura le da un sabor increíble. No se pierde nada del jugo y yo lo he acompañado con patatas hechas en el microondas, que cada cual se ha aliñado con aceite de oliva virgen, sal maldom y pimentón.

La carne



La verdura



ponemos la carne en el Tajine con **"muy poco aceite"**



la verdura por encima



Salamos y echamos el agua. Tapamos 1 horita al mínimo



1 hora chup chup...en su vapor, no se mancha nada de nada...

Abrimos con cuidado, echamos las alcachofas, el perejil con el cilantro unas tiras de piel de limón y jugo de medio limón, volvemos a tapar, aprox media hora.



tapamos y a la media hora



carne jugosa, deliciosa, la verdura una verdadera delicia



TAJINE DE POLLO AL LIMON Y ACEITUNAS



Ingredientes para 3 personas:

- 4 contramuslos sin piel de pollo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2-3 cucharas de zumo de limon
- 1 pequena cucharadita de jengibre en polvo
- 1 grande cuchara de perejil picada
- 1 grande cuchara de cilantro fresco picada
- 1 grande cuchara de minta picada
- 1 limon confitado al sal (o 1 confitado en aceite)
- 1 taza de aceitunas verdes o moradas (pongo una mezcla de los 2)
- aceite de oliva
- algunos "ramitos" de azafran
- pimienton
- sal

Preparación:

Algunas horas antes (o el dia anterior) dejar marinar el pollo con la cebolla , el ajo , el jengibre y las hierbas, mas la sal , 2 o 3 cucharas de zumo de limon, el azafran, el pimienton y 3-4 cucharas de aceite de oliva. Tapar con un film y dejar al fresco.

Sacar el pollo y hacerlo dorar en una sartén.

Echar la carne, la marinada, el limon cortado y las aceitunas en el tajine (o una olla).

Anadir agua y sel si necesario. Cocer a fuego lento mas o menos 1 hora (echar un ojo a veces).

Cuando esta hecho no queda mucho salsa.

Probalo si os parece un poquitin amargo (a veces pasa depende del limon), anadir una cucharadita de azucar.

Sirvo con semola de cuscus aromatazida a la canela (mas sal, pimienta y aceite de oliva) y pasas (removiendo en caldo de pollo).



Si os gusta se puede decorar con algunas hojas de cilantro.

PS: No es tradicional comer el tajine con sémola. Se come con las verduras o legumbres de la receta y pan pero a mi hija le encanta la sémola.

TAJINE DE POLLO CON MIEL EN HOJALDRE



El tajine (también llamado tayín) es el nombre genérico que se suele dar a los guisos y estofados en la cultura magrebí, ya que tradicionalmente éstos se realizaban -y algunos se siguen realizando- en un recipiente de barro llamado así.

Esta receta en concreto supone una mezcla de sabores espectacular, además de ser verdaderamente sencilla de elaborar. Las uvas, las aceitunas y la cebolla aderezados con miel y una mezcla de especias que incluyen jengibre y canela, le da al pollo un sabor delicioso.

Ingredientes (para 4 personas):

- * 4 láminas de hojaldre
- * 1 huevo batido
- * 450 g de pechuga de pollo
- * 50 g de mantequilla
- * 1 limón en salmuera (o confitado, o sin confitar, o una lima, como he puesto yo)
- * 2 cucharadas de miel
- * 125 g de aceitunas verdes
- * 150 g de uvas
- * 3 ramitas de tomillo
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 1/2 cucharadita de pimienta negra

- * 1/2 cucharadita de nuez moscada rallada
- * 1/2 cucharadita de jengibre rallado
- * 1/2 cucharadita de canela molida
- * 2 cucharaditas de cúrcuma
- * Sal

Elaboración:

Para el hojaldre:

- * Cortamos rectángulos del tamaño que deseemos, dos rectángulos por comensal.
- * De éstos dos rectángulos, a uno le cortamos otro rectángulo más pequeño, de forma que quede como un marco.
- * Este marco se coloca sobre el otro rectángulo completo que nos queda. Pintamos con huevo y horneamos a 200° hasta que se dore, unos 15 minutos.
- * Si al sacarlo del horno, vemos que ha subido en exceso por el centro, podemos recortar una capa para que se quede más hueco.

Para el tagine de pollo con miel:

- * Se corta el pollo en dados de 2 cm de lado. Se corta la cebolla en juliana. Se parte al medio el limón y se corta en láminas finas.
- * Se pone al fuego una sartén con dos cucharadas de aceite y se doran los dados de pollo por todos sus lados durante 2 minutos. Se reservan aparte.
- * Se baja el fuego al mínimo y se añade la mantequilla y las cebollas, que se pochan a fuego lento durante 5 minutos.
- * Se añade la miel y las especias y se continúa la cocción 8 minutos.
- * Se incorporan los trozos de pollo, se sazona con sal y se añaden las láminas de limón, las aceitunas y el tomillo, y se cuece a fuego medio durante 4 minutos.
- * Se echan las uvas y se prosige la cocción otros 4 minutos.

TORTITAS "BEGHRIR" CON MIEL



Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

Introducción:

Esta receta es de Marruecos, tiene un aspecto de tradición muy bonito porque se sirven a las mujeres que acaban de dar a luz.

Nosotros hemos añadido a la original el dulce de guayaba.

Ingredientes:

- 200 g de harina
- 2 huevos
- 125 ml de agua
- 125 ml de leche
- mantequilla
- 12,5 de levadura prensada
- 2 cucharadas de azúcar
- una pizca de sal
- miel

- dulce de guayaba

Instrucciones:

Primero se disuelve el azúcar y la levadura en el agua que habremos calentado un poco, después amasamos la harina con la sal y los huevos, removiendo bien hasta obtener una masa homogénea a continuación se añade la leche, el agua con la levadura sin dejar de remover.

Esta masa se deja reposar durante dos horas tapada con un paño.

Una vez pasadas las dos horas ponemos una pizca de mantequilla en la sartén y vamos haciendo las tortitas dorándolas por ambos lados hasta que se forman motitas negras en la superficie.

Para servir haremos pisos de tortitas untando unas con miel y las siguientes con el dulce de guayaba.

Terminamos espolvoreando con trocitos de almendras tostadas.

TRIANGULOS DE PASTA BRICK



Un aperitivo, cena o picoteo estupendo, además se puede congelar y tener para cuando nos apetezca. Está muy rico y se puede rellenar de muchas formas, éstos son con carne picada, los he rellenado como los bourek y están buenisimos.

Ingredientes:

1 cebolla grande o un puñado de cebolla de Ikea
400 gr. de carne picada
sal
perejil
2 huevos

Preparación:

Picamos la cebolla en la thermomix, añadimos un poco de aceite y lo dejamos 5 minutos a velocidad 3, 100°. Yo le puse cebolla de ikea y me ahorre estos pasos. Añadimos la carne, sal y perejil y 5 minutos más a velocidad 1. Ponemos los huevos 1 minutos antes de que acabe el tiempo, para que ligue la carne.

Lo sacamos a una fuente y lo dejamos enfriar, mientras cortamos la pasta brick en tiras. Cuando esté fría la carne, los rellenamos y cerramos. Se puede poner al horno o freir en abundante aceite, lo sacamos en papel absorbente y listo.

LABNIE



Necesitamos:

una gasa para colar el suero.

1 kg. De yogur natural.

Sal fina.

Tomate seco.

Orégano.

Aceite.

Romero.

Ajo.

Laurel.

Preparación:

Mezclamos el yogur con una pizca de sal, el tomate seco muy, muy picadito y el orégano. Seguidamente lo colocamos en la gasa, la que ataremos bien, colgaremos en algún sitio (se puede utilizar un tendedero, el mueble escurridor de platos, etc.), poniéndole un barreño debajo, para que escurra el suero. Lo dejamos así un par de días, o más, dependiendo de si lo queremos más o menos cremoso, he de decir que reduce bastante. En el momento de abrir la gasa, si vemos que está blando, podemos volver a atar y dejarlo más tiempo. Conviene en este momento probar si está bien de sal, por lo que recomiendo que se ponga poquísima al principio, ya que al reducir tanto, se nos puede quedar salado. En el momento que decidamos que nos gusta la textura que tiene, hacemos bolitas, y las metemos en un tarro con aceite, ajo, romero y laurel. Dejamos que tome gusto durante unos días y listo.

Al Hargma Pies de cordero



Ingredientes:

500gr Pies de cordero
150gr de Garbanzos
2 Cebollas
4 Cabezas de ajos
2 Cucharadas de aceite de girasol
2 Cucharadas de aceite de oliva
1 Cucharita de pimentón (páprika)
1 Cucharita de cúrcuma
1 Cucharita de cilantro
1 Cucharita de comino
2 Cucharitas de sal
1/2 Cucharadita de pimienta negra
1/2 Cucharadita de canela
1/2 Cucharadita de mace*
1/2 Cucharadita de azafrán

* Mace: especie poco usada obtenida de una cubierta o membrana que cubre la semilla de la nuez moscada.

(Las especias todas son en polvo)

Instrucciones:

Poner en la olla Express el aceite de girasol y seguido los pies de cordero, dar un par de vueltas.

Añadir la cebolla cortada a tiras y por encima el aceite de oliva, dar un par de vueltas.

Triturar los cuatro ajos y añadir.

Añadir las especias, remover y dejar 10 minutos a fuego lento.

Añadir agua hasta cubrir y dejar 45 minutos a fuego fuerte.

Por ultimo añadir los garbanzos y dejar 30 minutos a fuego moderado, dándole un par de vueltas a los 15 minutos de cocción.

Nota: Servir en un bol un aparte comino en polvo, da un gusto muy bueno.



Al Khobz Pan marroquí



Ingredientes:

200gr harina blanca
200gr harina integral
14gr levadura panaderia seca
15ml aceite de oliva
150ml agua tibia
1 cucharita de sal

Instrucciones:

Poner las harinas, la sal, la levadura, la sal y el aceite.

Mezclar los ingredientes e ir poniendo el agua poco a poco hasta obtener una masa compacta.

Dividir en dos partes la masa y dejar reposar 5 minutos.

Formar dos bolas con la masa ya acabada de reposar y con harina ir formando como si de una pizza se tratara, pinchar en el centro con el tenedor tres veces.

Disponer en la bandeja del horno previamente enharinada, tapar con un trapo y dejar reposar mínimo 1 hora.

Precalentar el horno 30 minutos antes, a 200°C (Gas 6).

Tayín de cordero y zanahorias.



Tayine de cordero y zanahorias.

Este tayín podría realizarse igualmente con pollo o ternera.

Receta extraída de "Ch'hiwate" de Choumicha.

Ingredientes para 2 personas:

- * 300 gr de cordero a trozos (yo puse pierna),
- * 1/2 cebolla o 1 pequeña picada,
- * 300 gr de zanahorias a dados (yo la puse en rodajas),
- * 2 dientes de ajo chafados,
- * perejil o cilantro o los dos,
- * 1 cc de gengibre,
- * 1/2 cc rasa de curcuma (opcional, pero es bueno para la salud),
- * una pizca de azafrán,
- * sal
- * 1/2 cc de pimienta,
- * aceite
- * agua.
- * La piel de un limón confitado (en casa no ponemos)
- * Para decorar, un poco de perejil picado.

Preparación:

1º) En una olla o tayine o cazuela de barro (yo usé la olla exprés esta vez porque tenía prisa), echar el aceite y freír un poco el cordero. Luego, añadir la cebolla y el ajo. Mantener a fuego lento unos 10 min, removiendo.

2º) Incorporar las especias, las hierbas y salpimentar. Remover un poco y adjuntar sin llegar a cubrir completamente la carne. Cubrir y dejar cocer a fuego lento. Si faltase agua (normalmente no), añadir.

3º) Mientras, preparar las zanahorias. Cuando la carne esté medio hecha, añadirselas (en la receta original dice de sacar la carne y cocer las zanahorias en el jugo, yo lo mezclé todo).

4º) Unos 10 min. antes del fin de la cocción, añadir las olivas (yo las escaldo antes para quitarles la sal. Alguna vez me ha pasado de lavarlas solo con agua fría y me han estropeado el plato, dejándolo muy salado) y unas tiritas de la piel del limón confitado.

5º) Espolvorear un poco de perejil picado y servir caliente, acompañado de un buen pan casero.

Ensalada marroquí de berenjenas.



Ingredientes:

- 750 de berenjenas
- una cucharada sopera de sal
- 20g de zumo de limón
- 50g de cebolla
- 2 o 3 dientes de ajo
- 350 de tomate natural de bote triturado
- 2 ramitas de perejil solo ojas
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 pellizcos de azafrán(optativo) yo si le puse
- 40g de aceite de oliva
- 40g de tomate concentrado
- 2 ramitas de cilantro solo hojas

Preparacion:

- Cortar las berenjenas en dados, poner en un recipiente, añadir sal, zumo de limón y mezclar

bien. Introducir en el cestillo, poner dentro de un cuenco y dejar escurrir 30 minutos hasta que se reduzcan hasta la mitad mas o menos.

-poner en el vaso la cebolla y el ajo y programar 5 segundos, vel 5, luego añadir tomate y programar 3 segundos, vel 6, luego añadir berenjenas, especias, aceite y tomate concentrado y programar 15 minutos, varoma, vel 2, poniendo cestillo en lugar del cubilete.

-añadir perejil y cilantro y programar 30 segundos, vel 2.

-verter en un bol y dejar enfriar antes de servir.

-poner en cuencos individuales como entrante y acompañar con rebanadas de pan.

Salen mas o menos 6 raciones individuales bien cumpidas.

ENSALADA MARROQUÍ DE BERENJENAS.



Aunque el libro indica, que hay que dejarla enfriar y servir en recipientes pequeños acompañado de pan, a mi me gusta más preparada con antelación, para que se asienten los sabores de las especias, y luego un pelín de microondas, templadita es como mejor la encuentro.

Del libro Thermomix: Cocino a mi manera (con modificaciones)

Ingredientes:

500gr de berenjenas, troceadas (+/- 2 berenjenas)
Un poco de sal y limón
50gr de cebolla
3 dientes de ajo
1 lata de tomate natural triturado (de 400gr)
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de orégano
40gr de aceite de oliva

Preparación:

1.- Cortamos las berenjenas longitudinalmente en cuartos , y los cuartos en rodajas de 1cm. (Podemos cortar una en cuartos y otra en octavos, así tendremos rodajas de varios tamaños). Las colocamos en un recipiente con agua, sal y zumo de limón, mezclamos bien y las dejamos en el cestillo para que se vayan escurriendo.

2.- Ponemos en el vaso la cebolla y los ajos. Troceamos durante 5 segundos, vel.5. Bajamos los restos de las paredes hacia las cuchillas. Añadimos el aceite y programamos 5 minutos, temp. Varoma, vel.1 (Este paso no lo lleva la original, pero a mi me parece que luego sienta mejor, si pochamos un poco la cebolla)

** Mientras tanto, si queremos aprovechar el calor de esta receta, para preparar un acompañamiento arriba, colocamos en el recipiente varoma, unos filetes finos, de manera que no tapen todos los agujeros para que pueda salir el vapor. Una buena opción son los escalopines de lomo adobado, que necesitan pocos minutos para su cocción*

3.- Una vez pochada la cebolla, añadimos el tomate, las berenjenas y las especias. Removemos unos segundos a velocidad 2 para mezclarlo todo. Programamos 16 minutos, temp. Varoma. Vel 1. Colocamos el recipiente varoma en su posición.

** Si no vamos a preparar los escalopines, pondremos el cestillo encima de la tapa, en lugar del cubilete, para que nos ayude a evaporar, sin salpicar.*

4.- Al terminar el tiempo, bajamos el varoma de su posición, y mezclamos 30segundos, a velocidad 2. Quedarán siempre algunos trocitos de berenjena.

NOTAS: Recordad, que lo importante es adaptarla a nuestro gusto, más que nada lo digo por las especias, si alguna en particular no gusta, se podría cambiar. Por ejemplo...en la receta original decía cilantro y yo lo cambié por orégano. O el comino, al tener sabor fuerte, si no os va mucho, tan solo una pizca, por darle un pelín de sabor exótico

Ensalada marroquí de berenjenas (TH)



Porciones / número de personas: 3

Tiempo de Preparación: **20 min**

Categoría: **Entradas frías y calientes**

Dificultad: **Moderado**

Ingredientes:

Berenjenas, 375 gr

Sal, 1/2 cucharada sopera

Zumo de limón, 10 gr

2 dientes de ajo

Tomate triturado, 175 gr [mejor usar naturales, pero sirve de bote]

Pimienta, 1/2 cta

Comino, 1/2 cta

Pimentón dulce, 1/2 cta

Azafrán, un pellizquito

Aceite de oliva, 25 gr o 2 cdas

Tomate concentrado, 20 gr

Perejil, 1 ramita, sólo las hojas

Semillas de cilantro, 1/2 cta [originalmente se deberían usar las hojas de una ramita de cilantro, pero yo no tenía y puse semillas]

Sésamo, para espolvorear [1 cta o 10 gr] MundoRecetas

Instrucciones:

Cortamos en dados las berenjenas, y las dejamos reposar con sal y zumo de limón unos 30 minutos, en un colador [o en el cestillo de la Thermomix] para que pierdan el agua. De cuando en cuando, damos vuelta y las espachurramos un poco para ayudarles a soltar el agua.

Ponemos en el vaso la cebolla y el ajo, troceamos 5 seg a vel 5.

Si los tomates son naturales, se añaden ahora y se trocean ligeramente a vel 6 unos 3 seg.

Si el tomate es triturado, se añade, junto con las berenjenas, las especias, el aceite y el concentrado de tomate, y se programa: 15 minutos, Varoma, vel. 2. Colocar el cestillo en lugar del cubilete sobre la tapa. Si usamos semillas de cilantro, las machacamos en el mortero con las demás especias y las añadimos ahora.

Añadir el perejil y el cilantro si lo usamos fresco, mezclar 30 seg a vel 2.

Servir la ensalada una vez esté fría.

SIN THERMOMIX

Cortamos en rodajas finas las berenjenas, y las dejamos reposar con sal y zumo de limón unos 30 minutos, en un colador para que pierdan el agua. De cuando en cuando, damos vuelta y las espachurramos un poco para ayudarles a soltar el agua.

Picamos finitos el ajo y la cebolla, así como el tomate si es natural.

Ponemos aceite en una sartén y cuando esté listo, añadimos el ajo y la cebolla. Dejamos sofreír unos segundos y mientras, picamos las rodajas de berenjena en trocitos pequeños [no conviene dejarlos así de pequeños desde el principio porque absorberán demasiada sal]. Cuando lo tengamos, añadimos a la sartén el tomate, las berenjenas, el concentrado de tomate y las especias. Se cocina sin dejar de remover durante unos 15 minutos aproximadamente.

Cuando falte nada y menos para que esté listo, añadimos el perejil y el cilantro si lo usamos fresco.

Servir la ensalada una vez esté fría.

Pastas marroquíes



Ingredientes:

300 gr. almendra cruda molida
2 huevos medianos
180 gr. azúcar
1 cucharada de azúcar vainillada
1 cucharadita de levadura de pastelería
70 gr. harina
1 1/2 cucharada sopera de agua de azahar
Azúcar glass para rebozar

Preparación:

1. Se precalienta el horno a 180° mientras se hacen las pastas.
2. Se mezcla la almendra molida con el azúcar, la levadura y la harina en un bol. Se incorporan después los huevos batidos como para tortilla y el agua de azahar. Se mezcla todo bien y se van haciendo pequeñas bolitas con la masa, se rebozan en el azúcar glass y se ponen en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear o silpat.
3. Hay que ponerlas un poco separadas, porque con el calor del horno crecen hasta casi doblar

su volumen. Se hornean durante unos 15 minutos, o el tiempo necesario para que se queden doradas y craqueladas.



ALBONDIGAS TURCAS AL HORNO CON PURE DE PATATAS



Porciones / número de personas: 20 *GRANDES*

Tiempo de Preparación:

Tiempo de cocción:

Categoría: *Carnes*

Dificultad: *Fácil*

Ingredientes:

1 kg. de carne de ternera blanca picada

2 tazas de pan rallado

2 cebollas pequeñas o dos o tres cebolletas grandes.

2 huevos (uno para la masa de carne y uno para el puré de patatas)

un puñado grande de perejil

Aceite de oliva

sal

pimienta negra

6 patatas medianas (unos 800 gr.) cocidas con su piel y un poco de sal.

1 taza de leche

+Para acompañar: tomates pepino, yogur, sal, pimienta y comino.

Instrucciones:

- Mezclar la carne picado con el pan rallado, la cebolla rallada, los huevos, el perejil picado sal y pimienta y amasar bien. Dejar reposar 15-20 minutos y volver a masar un poco. (la cebolla y el perejil lo hemos picado juntos en la TH 31 en V.5 unos segundos)
- Coger pedazos de la masa del tamaño de un huevo y con las manos mojadas hacer bolas y hacerles a las bolas un agujero profundo en el centro (como si fueran bols). Poner las albóndigas en una fuente apta para horno engrasada con un poco de aceite y poner unas gotitas de aceite de oliva dentro de cada hueco. Poner en horno medio (180°) precalentado y dejar hornear hasta que estén medio hechas. (unos 10 minutos)
- Mientras hacer el puré de patata, pelando las patatas , machacándolas y mezclándolas con el huevo, 2 cucharadas de aceite de oliva, media taza de leche, sal y pimienta. (El puré se puede hacer en la TH. Siguiendo las instrucciones del libro)
- Cuando las albóndigas estén a medio hacer poner en el hueco de las albóndigas puré de patatas y volver a meter en horno hasta que el puré y las albondigas estén dorados. (Si queremos que quede mas bonito el puré se puede meter en una manga pastelera).
- Servir con una ensalada hecha con tomates y pepinos cortados a cuadraditos aliñados con yogur, sal, pimienta y comino molido o con una ensalada al gusto de cada cual.

Para que se vea un poco el proceso:



Dorada de Agadir.

No tiene nada de complicado, una dorada al grill (en la barbacoa hubiera estado mas buena... pero por no encenderla...) marinada con chermula.



Ingredientes para 2 personas:

- 1 dorada de unos 700 gr limpia,
- cilantro y perejil frescos (medio manojo de cada),
- 1 buen diente de ajo,
- sal
- 1/2 limón verde (yo puse amarillo),
- 2 cs de aceite de oliva,
- 1/2 cc de paprika
- 1/2 cc de comino molino (bien cargada),
- la puntita del cuchillo de cayena

Preparación:

1º) En el mortero, picar las hierbas con el ajo y la sal. Incorporar el resto de los ingredientes y mezclar.

2º) Hacer tres cortes por cada lado a la dorada. Embadurnar bien de chermula, tanto al

exterior como al interior. Dejar marinar 3 horas cubierto de papel de aluminio.



3º) Meter en el horno, posición grill, a máxima potencia y la bandeja del horno debajo.



Darle la vuelta cada 10 min y regarla con la marinada y el jugo que suelta. En unos 30 min. está hecha.

Albóndigas árabes.



Ingredientes:

400 grs. de carne de ternera
Cuatro salchichas frescas
50 grs. de cous cous
Dos dientes de ajo
Dos cucharaditas de pimentón dulce
Sal
Perejil
Pimienta

Preparación:

A las salchichas les quitamos la piel y mezclamos bien con la carne de ternera.

Preparamos el cous cous como mande el fabricante, dejamos enfriar y mezclamos con el resto de los ingredientes.

Formamos las albóndigas un poco ovaladas y ponemos en una bandeja de horno untada con aceite.

Metemos en el horno (en este caso de turbo convección) precalentado a 200° hasta que estén doradas, diez o quince minutos.



Servimos calientes acompañadas de salsa de yogur.

Babuchas de cacahuete (Repostería árabe)



Ingredientes:

Pasta:

200 ml. nata líquida

Una pizca de sal

250 gr. de harina

Relleno:

500 gr. de cacahuets

100 gr. de azúcar glass

10 cucharadas de agua de azahar

Preparación:

Preparación de la pasta:

1. Ponga en un recipiente la nata y la sal, y después añada gradualmente la harina, mezclando hasta obtener una masa lisa y sin grumos. Dejarla reposar en la nevera durante una hora.

Preparación del relleno:

1. Tostar los cacahuets durante algunos minutos. Dejarlos enfriar.

2. Triturarlos con el azúcar y añadir el agua de azahar, hasta conseguir una pasta maleable.

Divídala en bolas y estire esta formando unos largos cordones de unos 5 cm de grosor.

Montaje:

1. Saque la masa de trigo de la nevera y divídala en trozos que estirará, uno a uno, con un rodillo de pastelería.

2. Disponga un cordón de cacahuete sobre la masa de harina estirada y enciérrelo con ella hasta que esté completamente cubierto. Con ayuda de un cuchillo, separe el rulo así formado del resto de la pasta.

3. Aplaste ligeramente los rollos y córtelos en rodajas al bias de medio centímetro de espesor, lo que les da una forma parecida a una babucha.

4. Colóquelas sobre una placa de horno con papel de vegetal y hornee 15 minutos, en el horno precalentado a 180 grados.

Os pongo un pequeño paso a paso en fotos:



Rollitos de almendra (Thx)



O *cigarretes d'amandes*, que es como se llama la receta, la traducción sería cigarrillos de almendra, pero a ver quien lo busca como cigarrillos en un foro de cocina

Lo podemos hacer con pasta filo o pasta brick que es más manejable.

Ingredientes:

Para el relleno:

300 gr. de almendras
100 gr. de azúcar
50 gr. de agua de azahar
100 gr. de mantequilla
1 cta. de canela

Para el sirope:

400 gr. de agua
200 gr. de azúcar
1 cucharada de agua de azahar
3 cucharadas de miel

Preparacion:

Ponemos todos los ingredientes del relleno, menos la mantequilla y el agua de azahar, en el vaso, trituramos vel. 5.7.9, y añadimos la mantequilla y el agua, vel. 6 que se mezcle bien.

Lo dejamos reposar un rato y preparamos los rollitos. Ponemos la pasta en una hoja y lo enrollamos, que quede muy apretado, lo cortamos en tiras como de 5 cm y lo pasamos a la bandeja del horno.

Encendemos el horno a 180° y precalentamos, cuando tengamos los rollitos preparados los metemos hasta que se doren, yo los tenia en 15 minutos.

Mientras preparamos en sirope, que quede un almibar espesito. Sacamos los rollitos y los ponemos en el almibar, bien bañados. Lo dejamos escurrir en una rejilla y cuando estén frios los ponemos en moldes de magdalena para la presentación. Espolvoreamos con almendra triturada, si tenemos, no es necesario, y *voilà*.

Galletes o Batbouts al horno

La verdad que no sabria deciros cual me gusta más, a la plancha sale estupendo, la pega es que se queda antes duro, nada que no se arregle con un toque de sartén en el momento de comer, pero al horno queda más blandito, y no hace falta recalentar, dura perfecto para el dia siguiente, a mi me encantan los dos.



El corte, como veis la miga es finita, pero esponjosa



Hummus



Ingredientes:

Garbanzas que me sobraron del guiso
zumo de medio limón
una cucharadita pequeña de comino
otra cucharadita de pimentón
1 diente de ajo
aceite de oliva extra virgen
sal y pimienta negra

Ya se que me falta el tahine, que es lo que realmente lleva, pero no tenía en casa y por eso le he puesto el comino.

Elaboración:

Introducir todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritarlo hasta que tengamos una crema fina (yo lo he triturado en la thermo).

Lo acompañamos de pan de pita que tostamos un poco en la tostadora.

Para decorar le ponemos un poco de pimentón y un chorrito de aceite de oliva.

Briouates o bourek de carne

Los briouates pueden ser tanto salados como dulces, es una receta árabe, en Argelia los llaman "bourek" y en Marruecos "briouates". Sirve como entremés o como segundo plato, dependiendo del tamaño, yo hago cuatro de cada hoja de brik para entremés y dos ó tres si es para segundo plato. A gusto del consumidor.



Ingredientes:

Pasta brick
Medio kilo de carne picada (yo mezclo ternera y cerdo)
1 cebolla
perejil
2 cucharadas de Al Ras anout
50 ml. de agua
4 huevos.

Preparación:

Ponemos en la olla (la mia cocimix) un poco de aceite, menú horno. Troceamos la cebolla y la pochamos, añadimos el perejil y la carne. Cuando veamos que está hecha, pero no mucho, añadimos Al ras anout, lo mezclamos bien y le echamos el agua. Cuando veamos que está casi consumida le ponemos los huevos y los revolvemos con el resto de la masa. Lo sacamos y dejamos enfriar para proceder al relleno.

Cortamos las hojas de brick a nuestro gusto y las cerramos en triangulos para que quede bien sellado. Freimos en aceite que habremos calentado a fuego fuerte, bajandolo en el momento de hacer los briouates.

El secreto, un buen Al Ras anout (lo mejor de cada casa).

BAQLAWA (Tmx)



aunque estais hartas de la receta os voy a poner como la he hecho porque creo que se va a quedar asi de ahora en adelante, porque es como más me ha gustado. Los dulces árabes, para mi, son muy, muy dulces, pero me encantan, y siempre busco como tunearlos y que no me resulten tan empalagosos, una que es rarita y no la va el dulce, dulce.

Ingredientes:

14 laminas de pasta filo
250 gr. smen
almendras molidas
almendras escaldadas
150 gr de azúcar
miel

Preparación:

Ponemos en la cubeta el azúcar, lo trituramos, velocidad 5, 7, 9. Añadimos las almendras y velocidad 5, que queden "trocitos". Ponemos el smen y programamos 3 minutos, velocidad 5, a 100°. Sacamos y reservamos en un bol.

En una plancha de horno ponemos 3 laminas de pasta. las untamos bien con el smen, como es una mantequilla muy balnda no suele hacer falta ponerla en el micro, pero si esta dura pasarla medio minuto. Ponemos relleno, laminas, relleno y acabamos con laminas.

Precalentamos el horno a 180° y unos 20 minutos, o hasta que lo veamos dorado. Mientras, ponemos a calentar 150 ml de agua, 100 gr. de azúcar hasta que se ponga un color doradito. Añadimos miel y lo movemos bien.

Cuando esté hecha la baqlawa, la dejamos enfriar un poco y la emborrachamos con el almibar.

Kebda mchermla (Hígado de ternera en salsa. Marruecos).



Ingredientes:

- 400 g de hígado de ternera o cordero a trozos,
- 1 gran cebolla picada,
- 3 tomates sin piel y a trocitos,
- ½ manojo de perejil y cilantro mezclados y picados
- 1 diente de ajo machacado,
- 1 c.c. rasa de jengibre molido,
- 1 c.c. rasa de paprika,
- ½ c.c. de comino molido,
- ½ c.c. de pimienta,
- azafran,
- cayena (si os gusta picante)
- Sal,
- Aceite de oliva
- agua

Preparación:

- 1º) Calentar el aceite y saltear el hígado.
- 2º) Añadir el resto de los ingredientes excepto el tomate y el agua. Dejar a fuego lento 10 min.
- 3º) Incorporar los tomates y remover durante 2 min.
- 4º) Añadir agua hasta cubrir y cocer 15 min a fuego medio. Los 2 últimos min. subir el fuego.
- 5º) Servir en un gran plato y acompañar de pan casero.

M'tabbal



Ingredientes:

Berenjenas, 3 uds grandes, lo más rectas posible [unos 600-800 grs]
Tahineh, 1/3 taza
Yogur natural cremoso, 1/3 taza
Zumo de limón, 1/4 taza
Ajo, 2-3 dientes, al gusto
Sal, pimienta
Aceite de oliva
Perejil
*Opcional: guindilla fresca

Instrucciones:

Lavar y secar las berenjenas, sin retirar los rabitos. Colocar en una sartén ligerísimamente engrasada (apenas) o en un grill, y cocinar a fuego vivo hasta que estén blanditas y la piel se empiece a tostar, no más de 10 minutos por cada lado.

Se pueden asar en el horno durante 40 minutos en lugar de pasarlas por la sartén, pero pierden parte del sabor tostado.

Dejar reposar las berenjenas.

En un cuenco de cristal (no uséis metal para esto!) se mezclan bien el tahineh y el zumo de limón hasta conseguir una pasta homogénea. Si es muy consistente, añadimos dos cucharadas de agua para aligerarla. Debe quedar con la consistencia de una papilla espesa.

Añadir el yogur y el ajo majado, y la guindilla picada si se utiliza a la mezcla de tahineh y limón.

Las berenjenas ahora ya deberían estar tibias, y podemos retirar la piel y los rabitos.

Separamos bien la pulpa, y la aplastamos con un tenedor hasta obtener una pasta, a la que incorporamos la mezcla de tahine que ya teníamos preparada.

Añadimos, ya en la fuente donde la vayamos a presentar, aceite de oliva y perejil picado. Se sirve habitualmente con tomate en daditos y rodajas de limón.

Tajen o kiftah con verduras [cocina palestina]



El tajen es una versión de los kiftah o albóndigas de carne especiada. Es un plato muy económico, y muy equilibrado, y está bastante extendido. Se puede preparar de diferentes formas, y en la receta daré las posibles variaciones.

INGREDIENTES [6-8 PERSONAS]

Para los kiftah

Carne picada de ternera, 800 grs

*Se puede usar mixta de ternera y cordero

Ajo majado, 6 dientes

Perejil fresco picado, un buen puñado (20 grs o media taza)

Sal, 1 1/4 cc

Pimienta, 1/2 cc

Allspice, 1/3 (allspice se puede sustituir por una mezcla de 5 pimientos, fácil de encontrar en España)

Canela, una pizca

Nuez moscada, una pizca

Aceite, 3 cs

Para el tajen

Berenjena, 500 gr

Calabacín, 500 gr

Zanahoria, 250 gr

Tomates, 500 gr

Cebolla, 100 gr

*Se pueden emplear las verduras y hortalizas que se quiera. Lo más habitual es añadir patatas, en la misma proporción que berenjenas y calabacín, y podemos usar cualquier verdura de temporada, respetando siempre que debe haber suficiente tomate o de lo contrario se podría quedar sin líquido.

Para la salsa

Tahineh, 3/4 taza

Zumo de limón, 1/4 taza

Agua, 1 1/2 tazas

=====

PREPARACIÓN

Los kiftah

Mezclamos en un bol la carne picada, el ajo majado, el perejil picado, todas las especias y el aceite. Hacemos albóndigas de tamaño pequeño (deberían salir unas 20 con estas cantidades).

El tajen

Escaldamos los tomates en agua hirviendo para poder pelarlos.

Mientras, lavamos y troceamos las berenjenas y los calabacines en dados de tamaño medio (un centímetro aproximadamente), y cortamos la zanahoria en rodajas no muy finas. Si usamos patatas, las cortamos en dados.

Retiramos la piel de los tomates, y troceamos. Cortamos la cebolla en juliana.

En una fuente de horno, colocamos todos los vegetales, y esparcimos los kiftahs entre las verduras a intervalos regulares. Salamos y especiamos (con pimienta, y si queremos, con allspice o especias al gusto). Los cubrimos con papel de aluminio y metemos al horno precalentado a 220° durante 1 hora.

No hay que preocuparse por meter los vegetales sin líquidos ni aceite, irán soltando agua durante la cocción, y el papel aluminio impedirá que este agua se evapore.

La salsa

Mientras tanto, preparamos la salsa: Mezclamos el tahineh y el zumo de limón hasta obtener una pasta homogénea y compacta. Añadimos una cucharada de agua y disolvemos, vamos añadiendo el agua a cucharadas hasta tener una pasta fina y sin grumos, y sobre ésta podemos añadir todo el agua restante y mezclar.

Si no lo hacemos así, nos arriesgamos a que salgan grumos. Si nos pasa, no es problema: los pasamos por la batidora o los mezclamos con unas varillas.

Cocinamos esta salsa en una cazuela al fuego unos 3 o 4 minutos, para que ligue, sin dejar de remover.

El plato final

Cuando saquemos del horno la fuente con los vegetales y los kiftahs, retiramos el papel de aluminio, añadimos por encima la salsa y lo mezclamos ligeramente.

Horneamos 15 minutos más, destapado.

Se sirve habitualmente con arroz y una ensalada verde.

Baklava



El *baklava* es un dulce de origen árabe por el que muchos países se disputan su propiedad. Es un postre que se ha ido haciendo absorbiendo las influencias culinarias de diferentes países como Grecia, Egipto, Turquía, e incluso Serbia y Hungría.

Es un dulce elaborado superponiendo láminas de pasta filo y frutos secos especiados. Una delicia a la que os invito hoy. ¿Queréis un trocito?

...: Ingredientes ...

Para el pastel:

- Un paquete de pasta *filo*
- 300 gramos de frutos secos a vuestro gusto (nueces, pistachos, almendras, avellanas, piñones, etc) Yo usé nueces, almendras, pistachos y piñones sin sal.
- 25 gramos de pistachos pelados y picados para decorar (opcional)
- 150 gramos de mantequilla derretida
- 2 cdas. de azúcar, preferiblemente moreno
- 1 cda. de clavo molido
- 1 cda. de nuez moscada
- 1 cda. de canela
- Almíbar

Para el almíbar:

- 225 gramos de azúcar
- 125 ml. de agua
- 1 cda. de zumo de limón o una rodajita de limón
- 1/2 cda de agua de azahar



...: Elaboración ...:

Del postre:

1. **A modo convencional**, picar los frutos secos a corte de cuchillo sin sierra y mezclar en un bol con el azúcar, el clavo, la canela y la nuez moscada. **Con Thermomix**, picar los frutos secos duros (avellanas y almendras) a tres golpes de turbo, retirar y reservar en un bol, y seguir con los frutos secos más blandos

- (pistachos, piñones y nueces) a dos golpes de turbo. Mezclar con los anteriores y con el azúcar, el clavo, la canela y la nuez moscada.
2. **A modo convencional**, en un mortero picamos los 25 gramos de pistachos que usaremos para decorar, hasta que queden totalmente molidos. **Con Themomix**, los picamos a golpes de turbo hasta que los veamos totalmente molidos.
 3. Fundir la mantequilla en el microonda durante unos treinta segundos. Si quedara algún trozo sin derretir del todo, no os preocupéis, removéis con el resto y terminará derritiéndose. Barnizar la fuente que vayáis a usar con un poco de esta mantequilla. Yo usé un molde de 20x26 cm.
 4. Abrir el paquete de pasta *filo*, y colocar una lámina en la base del molde, barnizarla con mantequilla derretida, poner otra capa encima y repetir la operación. Dependiendo de la cantidad de láminas de vuestro paquete, podéis superponer 4 ó 5 láminas.
 5. Repartimos uniformemente parte de la picada de frutos secos y continuamos superponiendo láminas de pasta *filo* tal y como lo estábamos haciendo. Recubrimos con más frutos secos y terminamos con las últimas láminas de pasta *filo*. Nos mojamos las palmas de las manos con agua y las pasamos por la superficie de la última lámina y terminamos barnizándola de mantequilla.
 6. Remetemos las láminas entre los bordes del molde con una espátula de plástico y con mucho cuidado para cerrar el pastel.
 7. Con un cuchillo de sierra marcamos las láminas hasta el fondo haciendo formas de cuadrados o de rombos, como véis en la foto.
 8. Hornear durante 30 o 40 minutos hasta que adquiriera un aspecto dorado. Una vez hecho, sacamos el *baklava* del horno y vertemos con cuidado el almíbar y cubriendo todo el pastel. Decoramos con los pistachos molidos. El olor en la cocina durante su cocción es absolutamente delicioso.

Del almíbar:

1. En un cazo ponemos el agua, el azúcar y la cucharada de zumo de limón (o la rodajita) y lo calentamos hasta que rompa a hervir. Bajamos el fuego y lo dejamos cocer suavemente durante unos 7 minutos o hasta que veamos que el almíbar ha cogido cuerpo. Lo retiramos del fuego y añadimos la media cucharada de agua de azahar.

**** Consejos:**

- Manipular la pasta *filo* es muy fácil, pero se seca en un suspiro. Una vez abierto el paquete, envolved las láminas en un paño humedecido para que no sequen. Si no queréis gastar todas, dejadlas envueltas en el paño y guardadlas en el mismo paquete en la nevera.
- El paquete de pasta *filo* que yo usé contenía 12 láminas. Si es vuestro contiene más, tendréis que añadir mayor cantidad de frutos secos.
- Para el relleno de frutos secos, podéis especiarlos únicamente con canela si no os atrevéis con el clavo y la nuez moscada, pero os aseguro que el sabor con ellos es único.
- Para hacer el almíbar, también podéis incorporar unas semillas de cardamomo que tendréis que retirar antes de verter el almíbar sobre el pastel.
- El *baklava* se conserva en perfectas condiciones hasta tres semanas guardándolo en la nevera.

Galletas marroquies



Ingredientes:

300 gr de almendra cruda molida
2 huevos
180 de azúcar
1 cucharadita de levadura
70 de harina
1 cucharada de agua de azahar (yo puse zumo de mandarina)
azúcar glas para rebozar

Preparación:

Mezclar unos segundos en la thermomix almendra y azúcar (yo no las pulverice totalmente porque me gusta que quede más enterilla, cada cual que lo triture según la textura que le guste).

Añadir harina , levadura y mezclar unos segundos.

Por último añadir los huevos y el agua de azahar (zumo de mandarina) y mezclar bien. Sacamos del vaso, hacemos bolitas, rebozamos en azúcar glas y metemos al horno precalentado a 180°.

Cuando doren y craquelen un poco estaran listas. En mi horno han tardado como unos 12 minutos, pero es orientativo porque cada horno es distinto.

BALILAH o ENSALADA DE GARBANZOS



INGREDIENTES

Garbanzos cocidos, 3 tazas
Cebollas dulces [cebolletas], 3 unidades
Perejil picado, media taza
Zumo de limón, 1/4 taza
Aceite de oliva, 1/4 taza
Sal, 1 1/2 cc
Comino, 1 1/2 cc
Pimienta, 1/3 cc

PREPARACIÓN

Lavar y secar bien el perejil, eliminar los tallos. Cortar la cebolleta en juliana fina.

En un bol, mezclar el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal, el comino y la pimienta. Añadir la cebolleta y el perejil y mezclar nuevamente. Añadir los garbanzos, remover y servir.

Crema moruna de calabacín con garbanzos



Ingredientes:

- * 2 kilos de calabacín sin pelar
- * 1 bote de garbanzos cocidos
- * 1 cebolla mediana
- * 3/4 de litro de caldo blanco
- * aceite de oliva
- * aceite de sésamo
- * semillas de sésamo
- * sal
- * limón
- * especias al gusto: jengibre, comino molido, pimienta blanca y pimienta negra, nuez moscada, canela, cúrcuma...

Preparación:

Troceamos la cebolla y el calabacín bien limpio.

En una olla rápida ponemos un chorreón de aceite de oliva, doramos la cebolla a fuego vivo.

Añadimos el calabacín, medio bote de garbanzos, las especias al gusto y el caldo.

Cocemos durante dos minutos desde que coja presión, apagamos el fuego y dejamos templar ligeramente hasta que podamos abrir la olla.

Pasamos por una turmix o por la thermomix para triturar.

Añadimos el zumo de medio limón, un chorrito de aceite de sésamo, rectificamos de sal y de alguna especia que querramos resaltar un poco mas.

Servimos junto con unos garbanzos salteados en aceite de sésamo y unas semillitas de sésamo.

Arroz "Maa Al Khoudar" (con carne y verduras)



INGREDIENTES (Para 4 personas):

200 gramos de arroz largo.
400 gramos de carne picada (yo le puse ternera)
6 zanahorias medianas
80 gramos de guisantes (frescos o congelados)
750 gramos de caldo de verduras o carne
70 gramos de aceite de oliva
1 puñadito de piñones o de almendras
1 cucharadita de canela
Pimienta negra recién molida (yo, el molinillo 5 pimientas)
Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

A)CON THERMOMIX:

Pelamos y troceamos las zanahorias. Las picamos durante 4 segundos a velocidad 5 y reservamos.

Ponemos el aceite en el vaso, y lo calentamos 2 minutos, temperatura 100°, velocidad 1.

Agregamos la carne, la canela, la pimienta y la sal, y programamos 12 minutos, temperatura

90°, velocidad cuchara, giro a la izquierda. Cuando falten 7 minutos, agregamos las zanahorias; y, cuando falten 2, los guisantes.

Añadimos el arroz, (si fuera necesario, agregaríamos un pelín más de aceite), y sofreímos 1 minuto, temperatura 90°, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

Agregamos el caldo, y programamos 16 minutos, Varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

Comprobamos el punto de cocción, por si necesitara un pelín más.

Volcamos el vaso en el cestillo, que habremos puesto sobre un bol, para escurrir el exceso de líquido. Ponemos en la fuente de servir, y a comer.

Decoramos con las almendras o piñones salteados (a mí se me ha olvidado saltearlos, y los puse en crudo)

B)SIN THERMOMIX:

Calentamos el aceite en una cazuela, y cuando esté caliente, rehogamos a fuego lento la carne con la canela y la pimienta, durante unos minutos.

Agregamos la zanahoria y mezclamos bien. Añadimos los guisantes, la sal y el caldo, y cocinamos a fuego medio unos 20 minutos.

Agregamos el arroz, y cocemos a fuego lento unos 25 minutos.

NOTAS:

1)En la receta pone que se puede hacer, en vez de con aceite, con mantequilla (2 cucharadas).

2)La cocción de 25 minutos de la “versión original” me parece un pelín larga, pero sería cuestión de probarlo.

Ensalada Tabbouleh

Está deliciosa. Es muy adecuada para tiempo caluroso, porque resulta muy refrescante. Y también queda muy bien como acompañamiento de carnes asadas (sobre todo, del cordero)

La receta original lleva bulgur, pero, si no encontráis, podéis sustituirlo por cuscús. Aunque está más rica con bulgur.



Debo confesar que le he puesto un poco menos de perejil que el que dice en la receta... ¡pero estaba buenísima!.

INGREDIENTES:

Media taza (utilicé una taza de desayuno "normalita) de bulgur o de cuscús ya cocido

2 tazas (yo le pongo taza y media) de perejil picadito

1/2 taza de hojas de hierbabuena picaditas

1/2 kg de tomates rojos, que estén sabrosos pero firmes.

1/4 de taza de cebolla dulce, picada muy finita

Sal

Aceite de oliva

Zumo de limón

Pimienta recién molida (utilicé la mezcla de 5 pimientos, porque la receta lleva pimienta de Jamaica, pero no la encontré).

PREPARACIÓN:

Picamos los tomates en daditos pequeños.

Si usamos bulgur, lo ponemos en un bol, junto con los daditos de tomate, para que se humedezca y se hinche (durante unos 20 minutos). Si utilizamos cuscús, lo cocemos previamente, lo dejamos enfriar un poco y lo mezclamos con el tomate.

Picamos finito, como se ha dicho, la hierbabuena, el perejil y la cebolla.

Mezclamos con el tomate y el bulgur o cuscús, aliñamos con la pimienta, la sal, el limón y el aceite, y removemos bien.

Servimos fresquita.

EMPANADILLAS MORUNAS



**** Ingredientes ****

- 1 paquete de empanadillas
- 2 pechugas de pollo asadas - yo usé carne picada de pollo
- 250 gr de champiñones - yo usé seta shii-take
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 naranja
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 cdta. de menta picada
- 1/2 cdta. de canela
- aceite, sal, pimienta molida



**** Elaboración ****

1. Picar la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo. Rehogar en dos cucharadas de aceite, y en cuanto comience a coger color, añadir los champis - o las setas shii-take - lavados y laminados. Salpimentar.
2. Trocear el pollo - o añadir la picada de pollo. Hacer la naranja zumo y añadirlo, junto con la canela a la carne. Cocer a fuego suave hasta que el zumo se haya consumido. Picar la menta finamente, mezclar. Retirar el relleno del fuego y dejar templar. Rellenar las empanadillas. Disponerlas en una bandeja de horno y barnizarlas con el huevo batido.
3. Precalentar el horno a 200°. Introducir la bandeja en el horno y dorarlas durante aproximadamente 15 minutos.

ENSALADA TUNECINA EN BARQUITAS



Esta ensalada tunecina la tomé en Túnez, y consta del picadillo de verduras sin endivias, aliñado de la misma forma. Sin aceitunas ni cebollitas (Yo las puse para dar colorido y dar un toquecillo diferente) y a veces con atún...

Ingredientes para 3 personas:

2 tomates
1 pimiento verde
1/2 cebolleta
1/2 pepino
Unas cebollitas en conserva
1 puñado de aceitunas negras
3 ó 4 endivias

Para el aliño:

El zumo de 1 limón
1 buen chorro de aceite de oliva virgen
sal gorda
un poco de hierbabuena picadita

Elaboración:

Picamos las verduras lavadas y las ponemos en las hojas de endivia.
En el centro colocamos las cebollitas y las aceitunas y regamos con el aliño.