



**cocina  
MULTICULTURAL  
Recetario**

**Rocío Aguilar Díaz  
David Martín Fernández  
Esteban Barajas Martínez**

¿Qué es este libro?

En primer lugar, quisiera dejar claro que no estamos antes un libro de cocina, no hemos querido extendernos en la historia de las distintas cocinas de cada cultura, ni sus peculiaridades o idiosincrasia.

Estoy convencido de que la gastronomía, y más concretamente, la cocina, es tal vez la más importante manifestación cultural de un pueblo, de ahí que cada una de las cocinas de las distintas culturas que conviven en la Ciudad Autónoma de Melilla sean merecedoras de mucho más que este pequeño homenaje.

Lo que tiene entre manos no es más que un simple recetario, sencillo y humilde, como debe ser la base de la buena cocina, sin importar su origen o localización.

Lo primero que pensé cuando decidimos arrancar este proyecto, fue la tremenda dificultad que entrañaba, más aún cuando va disfrazada de la aparente sencillez de elaborar un recetario de “platos de toda la vida”. La primera dificultad, las limitaciones de espacio. Hemos querido hacer un recetario manejable, asequible para todo el lector, desde el avezado cocinero al neófito, que fuera muy gráfico y explícito. Decidir qué recetas incluir y cuales dejar para otra ocasión, ha resultado todo un reto, ya que cada una de las cocinas de las distintas culturas, necesitaría una enciclopedia.

En segundo lugar, la propia naturaleza de los “platos de toda la vida”, que tras un velo de presunta sencillez, encierran un mundo de complejidad. La mayoría de los platos cuentan con infinidad de versiones, no ya de una zona geográfica a otra, sino que cada cocinera (y uso el femenino con toda la intención, puesto que disfrutamos la mayoría del recetario tradicional gracias a la labor de “madres y abuelas” que siempre han jugado un papel fundamental en preservar y transmitir el patrimonio gastronómico y cultural) tiene su propia versión y suele recelar de las demás versiones. Junto a los “platos de toda la vida” hemos incluido platos que si bien no pertenecen a este grupo, sí que cada vez están más presentes y nos resultan más familiares.

El formato del libro está pensado no para ser guardado en una estantería, sino para ser un elemento de consulta en la propia cocina. Si dentro de un tiempo, veo en una cocina un ejemplar con signos de uso y alguna que otra mancha, habremos cumplido nuestro objetivo.

No quisiera terminar sin aprovechar para dar las gracias a la Ciudad Autónoma de Melilla y a Proyecto Melilla por hacer posible, junto a la Fundación Hispano Árabe de la Dieta Mediterránea, la Escuela de Hostelería de Melilla. Por otro lado, quisiera agradecer a Aixa Mohamed Mohamedi su colaboración y a María José Saura su infinita paciencia e indispensable ayuda con la maquetación del libro.

Alguna vez escuché a alguien decir que son pocos los que se dan cuenta de que la felicidad más grande que comer, es cocinar. Gracias a Dios, creo que cada vez son más los que sí se dan cuenta

Esteban Barajas Martínez.

# TERMINOLOGÍA CULINARIA

## • **A punto de nieve**

Claras emulsionadas por medio de un batidor incorporando aire hasta conseguir un aspecto de nieve o algodón.

## • **Ablandar**

Trabajar y poner blanda una grasa u otro producto o elaboración a mano para darle consistencia menos firme; es sinónimo de empomar cuando se aplica a una grasa.

## • **Abrellantar**

Dar brillo con mermeladas, gelatinas, jalea, grasa o huevo a diferentes elaboraciones tanto en el caso de piezas para hornear como elaboraciones ya hechas para darles brillo.

## • **Acanalar**

Realizar canales o estrías en el exterior de un género crudo, antes de utilizarlo, para decoración. Se practica sobre fondos de calabacín, rodajas de pepino, frutas...

## • **Acaramelar**

Acción de cubrir total o parcialmente una elaboración con caramelo de baño.

## • **Acortezarse**

Se dice de una masa o crema que, por estar en contacto con el aire se seca y se forma una costra en la superficie.

## • **Aderezar**

Ajustar de sal, aceite o especias una comida. Realzar el sabor de un manjar por medio de condimentos, como el vinagre, las especias...

## • **Adobar**

Introducir un género crudo en un preparado denominado adobo (principalmente mezcla de aceite, vino y especias diversas) con objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un sabor o aroma especial.

## • **Agarrarse**

Dícese de los preparados culinarios que se pegan a la olla, sartén, etc., por efecto del calor, alterando su olor y sabor.

## • **Agitar**

Remover una crema, salsa o mezcla, con ayuda de una espátula o batidor para que recuperar su homogeneidad y evitar que se forme costra en la superficie.

## • **Albardar**

Cubrir con láminas de bacon o tocino un género para evitar que se seque al cocinarlo o mejorar su sabor.

## • **Aligerar**

Volver más fluida una composición.

## • **Aliñar**

Aderezar o sazonar.

## • **Alisar**

Dejar lisa una superficie con la ayuda de una paletina.

## • **Almibar**

Solución de agua y azúcar a partes iguales (TPT) llevado a ebullición.

## • **Amasar**

Acción de mezclar o trabajar a mano o a máquina, diferentes ingredientes para obtener una masa homogénea.

## • **Aplastar**

Reducir el grosor de un género mediante rodillo, mazo, etc.

## • **Aromatizar**

Introducir una sustancia aromática en un preparado para aportarle sabor y olor.

## • **Arropar**

Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación. Cubrir un género con el fin de que no se seque.

## • **Asar**

Cocinar al horno o la parrilla un género, con solamente grasa, para que el exterior quede dorado y jugoso su interior.

## • **Asustar**

Añadir un líquido frío a un preparado en ebullición para que deje de hacerlo.

### • **Atemperar**

Trabajar una cobertura de chocolate previamente fundida, que se coloca sobre una superficie de mármol, removiéndola con una rasqueta hasta que se enfríe y espese, sin llegar a solidificar, antes que alcance su temperatura de utilización. Por extensión, dejar que una preparación o género alcance la temperatura necesaria.

### • **Aumentar**

Acción de esponjar o meter aire cuando se bate; también aumentan en el horno ciertas elaboraciones durante su cocción, aumentan de tamaño las masas leudadas durante su fermentación.

### • **Aviar**

Preparar completamente un ave para su cocción, asado, etc.

### • **Bajar**

Experimentación de pérdida de volumen de una elaboración que había subido previamente.

### • **Bañar**

Cubrir la superficie de un pastel o tarta con cualquier tipo de baño (chocolate, glasa, gelatina...)

### • **Batir**

Sacudir con una varilla una materia hasta que adquiera la consistencia deseada.

### • **Bistec**

Corte que se le practica a determinadas piezas de carne de buey o de vaca de primera categoría, con un peso entre los 150 y 200g, dependiendo del tipo de menú.

### • **Blanquear**

1. Batir enérgicamente las yemas y el azúcar hasta que la mezcla adquiera consistencia cremosa y blanquecina. 2. Poner un género al fuego en agua fría y llevarlo a punto de ebullición e incluso cocer a medias para quitarle impurezas, mal sabor, mal olor o color, desalarlo, etc.

### • **Bolear**

Aportar forma redonda y lisa a porciones de masa.

### • **Brasear**

Cocinar a fuego lento, durante largo tiempo, con condimentos (generalmente hortalizas, vino, caldo y especias).

### • **Breseat**

Cocinar a fuego lento, durante largo tiempo, con condimentos (generalmente hortalizas, vino, caldo y especias).

### • **Bridar**

Fijar con bramante una pieza para que no se deforme el cocinado.

### • **Caer**

Cocinar lentamente, en grasa, hasta ablandar el género.

### • **Camisar o Encamisar**

Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto.

### • **Caramelizar**

Colocar caramelo en estado líquido en un molde o preparado hasta que se cristalice.

### • **Chateaubriand**

Corte de carne que se obtiene de la cabeza y centro del solomillo de vacuno. Su peso puede oscilar entre los 300 y los 600g.

### • **Clarificar**

Dar limpieza o transparencia a una salsa, gelatina o caldo, ya sea espumándola durante su cocción lenta o por la adición de clarificantes.

### • **Clavetear**

Pinchar con clavo un género o introducir bastoncitos de trufa en un paté o carne para aromatizar.

### • **Cocer**

Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género.

### • **Cocer a la inglesa**

Consiste en cocer un género en abundante agua hirviendo con mucha sal y destapado. Esta técnica se utiliza para las verduras verdes, para la pasta y para bastantes productos congelados.

### • **Cocer al Baño María**

Cocer lentamente un preparado introducido en un recipiente rodeado de agua, sin que llegue al punto de ebullición.

### • **Cocer al vapor**

Cocinar, principalmente verduras, con su propia humedad, o con vapor de agua, con la ayuda del horno a vapor o bacteria específica.

### • **Cocer en blanco**

Cocer al horno una pasta sin su relleno, sustituyéndolo en algunos casos por legumbres secas para mantener la forma.

### • **Cocer en papillote**

Técnica que consiste en cocer un alimento (con su guarnición o sin ella), dentro de una bolsa cerrada herméticamente, confeccionada con papel de aluminio.

### • **Cocinar al vacío**

Cocinar en ausencia de aire para preservar el género y mantener mejor sus cualidades, humedad, aroma y sabor.

### • **Colar**

Pasar un líquido por un colador o estameña para privarle de impurezas.

### • **Concasser**

Picar un género en grueso.

### • **Condimentar**

Añadir condimentos a un género para darle sabor.

### • **Confitar**

1. Introducir y cocer las frutas en un almíbar para conservarlas más tiempo. 2. Término que define la acción de cocer a una baja temperatura (entre 50 y 70 °C, sin llegar en ningún momento al punto de ebullición) en el interior de una materia grasa (aceite de oliva, grasa de pato, aceite mixto. ). La grasa se puede aromatizar o no.

### • **Cornet**

Cucurucho de papel o plástico, a modo de pequeña manga que se utiliza para realizar decoraciones muy finas, escribir, realizar cenefas, etc.

### • **Corregir**

Modificar sabor, color o ligazón de una preparación, para una mejor adecuación o presentación.

### • **Coulis**

Salsa o mermelada de frutas u otras materias primas, de ligera consistencia.

### • **Crocanti**

Preparado de pastelería, compuesto por azúcar y frutos secos tostados y semicaramelizados.

### • **Cuajar**

Coagular o espesar, principalmente leche o gelatina, por acción del frío o del calor.

### • **Decantar**

Suprimir en trasvase y con la ayuda de un filtro impurezas.

### • **Decorar**

Embellecer un género con adornos, para su presentación.

### • **Desalar**

Introducir, durante horas, un género en agua fría, para que pierda la sal.

### • **Desangrar**

Sumergir un género en agua fría para que pierda sangre.

### • **Desarrollar**

Aumento del volumen de una preparación por el efecto de la fermentación o por el calor durante la cocción.

### • **Desbarasar**

Desocupar el lugar donde se ha trabajado, colocando cada cosa en su lugar habitual.

### • **Desecar**

Secar un preparado, por evaporación, poniéndolo con su cacerola al fuego y moviéndolo con la espátula de madera o similar, para que no se pegue al utensilio.

### • **Desescamar**

Quitar, con la ayuda de un desescamador, las escamas del pescado.

### • **Desglasar**

Añadir un líquido a un utensilio en el que haya sido cocinado un género, para diluir y recuperar la glasa o jugo depositados.

### • **Desgrasar**

Retirar la grasa de un caldo o preparación culinaria.

• **Deshuesar**

Separar los huesos a una carne.

• **Desmoldar**

Sacar un preparado del molde, del que conservará la forma.

• **Desollar**

Desposeer de su piel a una res sacrificada.

• **Desplumar**

Despojar de las plumas a los animales sacrificados

• **Dorar**

Dar un ligero golpe de horno a una elaboración con la intención de que adquiera un color dorado.

• **Emborrachar**

Empapar o bañar una elaboración en almíbar aromatizado con algún licor.

• **Embridar**

Fijar con bramante una pieza para que no se deforme el cocinado.

• **Empanar**

Pasar por harina, huevo batido y pan rallado un género previamente sazonado. Podemos diferenciar tres tipos de empanado: Inglesa: enharinado, pasado posteriormente por huevo batido con un poco de aceite, sal y pimienta y terminado con pan rallado. Milanese: Empanado con miga de pan y queso gruyere. Francesa: Rebozado de la pieza con mantequilla clarificada, empanado con ralladura de pan fresco.

• **Emplatar**

Poner los preparados culinarios terminados en el plato o fuente en el que han de servirse.

• **Emulsionar**

Se denomina así al batido de huevo o yemas, bien solos o mezclándolos con otros ingredientes; también se pueden emulsionar otros ingredientes o mezclas de ellos siempre que se introduzca aire mediante unas varillas.

• **Encamisar**

Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto.

• **Encolar**

Adicionar gelatina a un preparado líquido para que, al enfriarse, tome cuerpo y brillo.

• **Endurecer**

Dar más consistencia y solidez a una elaboración, depositándola más o menos tiempo en una cámara de refrigeración para poder trabajarla mejor a la hora de glasearla o acabarla.

• **Enfondar**

Cubrir un molde con una masa.

• **Enfriar con hielo**

Poner un preparado dentro de un recipiente, y a la vez éste dentro de otro que contenga hielo y sal o agua.

• **Engrasar**

Untar con grasa o mantequilla el interior de un molde.

• **Enharinar**

Espolvorear de harina la superficie de un género.

• **En marinar**

Poner en maceración; en vino, hortalizas, hierbas aromáticas, etc.; géneros (principalmente carnes) para ablandarlos y/o aromatizarlos.

• **Envejecer**

Dar tiempo a una carne (generalmente caza) para que logre cierto punto de "pasada". También se conoce como "dar tiempo de cámara" a una carne.

• **Envolver**

Dicho del hojaldre, se denomina a la acción de introducir la grasa en el interior de la masa, para envolverla y proceder al plegado del hojaldre.

• **Escabechar**

Método de conservación de un alimento a través de una cocción en vinagre, aceite y agua. Se puede aromatizar con especias, y sustituir el agua por vino.

• **Escaldar**

Sumergir en agua hirviendo un género por poco tiempo.

### • Escalfar

1º. Cocción de pocos minutos.  
2º. Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido, un género sumergido en él. 3º. Cocer un género en líquido graso y corto.

### • Escalopar

Cortar lonchas más o menos delgadas.

### • Escarchar

Cocer frutas en un jarabe concentrado de tal forma que al evaporar el azúcar cristalice como si fuera escarcha.

### • Escarchar

Cubrir una elaboración con almíbar a 33°C; pasado un tiempo sacarla y escurrirla, una vez fría, quedará cubierta de una fina capa de azúcar que parecerán cristales brillantes.

### • Escudillar

Formar piezas o figuras con manga y boquilla.

### • Espalmar

Aplastar un género con la espalmadera para hacerlo más fino y delgado.

### • Espolvorear

1.- Cubrir la superficie de una elaboración con cacao en polvo, azúcar glasé u otros productos. 2.- Echar en forma de lluvia encima de un producto un polvo o un género muy picado.

### • Espumar

Retirar con la espumadera las impurezas que flotan.

### • Esquinar

Dividir una res en dos por la espina dorsal.

### • Estirar

1º. Presionar una masa o pasta con un rodillo para adelgazarla. 2º. Mejorar el rendimiento de un género al racionarlo.

### • Estofar

Cocinar en su propio jugo y el de sus condimentos a fuego suave. Esta técnica de cocción requiere cierre perfecto del recipiente y fuego muy suave.

### • Estufar

Colocar una masa con levadura en un lugar atemperado para facilitar su desarrollo.

### • Faisandé

Sabor parecido al del faisán que toman algunas especies de caza cuando se dejan envejecer.

### • Fermentar

Acción de fermentar una masa de levadura entre el tiempo que comprende entre el formado y el horneado.

### • Filetear

Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas.

### • Flambear o Flamear

Rociar una preparación caliente con una bebida de alta graduación alcohólica que se hará arder.

### • Fondear

Cubrir el fondo de un braseado con legumbres, láminas de tocino u otro género, braseando el género encima de éste.

### • Fondearse

Agarrarse ligeramente.

### • Forrar

Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto.

### • Freír

Introducir un género en una sartén o freidora con abundante grasa caliente para su cocinado, debiendo formar costra dorada.

### • Glasear

1º. Cubrir un preparado de pastelería con azúcar fondant, mermelada, azúcar glas, etc., y en otros casos, caramelizar azúcar en el preparado. 2º. Dorar la superficie lisa de un preparado (de pescado generalmente), sometiendo al calor de la salamandra o gratinadora u horno.

### • Glucosa

Jarabe espeso, viscoso y transparente que se obtiene por la sacarificación del almidón de ciertos vegetales, generalmente el maíz.

### • **Gratinar**

Dorar en horno fuerte o gratinadora determinadas preparaciones espolvoreadas con queso rallado, mantequilla o pan.

### • **Guarnecer**

Acompañar un género principal con otros sólidos menores, que reciben el nombre de guarnición.

### • **Helar**

Coagular mediante el frío, generalmente helado.

### • **Heñir**

Trabajar una porción de masa de levadura con el fin de que quede unida, lisa y extraer total o parcialmente el aire producido por la fermentación. Amasar.

### • **Hermosear**

Suprimir los elementos inútiles a la presentación de un manjar. Ejemplo: suprimir los huevos superfluos de las chuletas.

### • **Hervir**

1º. Cocer un género, por inmersión, en un líquido en ebullición. 2º. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.

### • **Levantar**

Poner al fuego por poco tiempo una preparación líquida o guiso con salsa. Mientras se produce el hervor se espuma. Así se evita el deterioro o comprueba su estado.

### • **Ligar**

Espesar un preparado por la acción de un elemento de ligazón, fécula, harina, etc.

### • **Llamear**

Pasar por una llama un género en crudo para su limpieza, en particular restos de plumaje y pelo.

### • **Lustrar**

Espolvorear de azúcar glas.

### • **Macerar**

Poner a remojo en vino, licor y/o especias, géneros diversos a fin de que adquieran sabor. Generalmente se aplica a frutas, pero por extensión se aplica también a las carnes en adobo o en marinada.

### • **Majar**

Machacar en un mortero.

### • **Marcar**

Preparar las operaciones básicas para confeccionar un plato, a falta de su cocción. Dicho de la carne, sellar.

### • **Marchar**

Comenzar la elaboración de un determinado plato.

### • **Marinar**

Poner en maceración; en vino, hortalizas, hierbas aromáticas, etc.; géneros (principalmente carnes) para ablandarlos y/o aromatizarlos.

### • **Masa Madre**

Cultivo de levadura fresca y de microorganismos diversos en una mezcla de harina y agua, de consistencia bastante firme, que se utiliza para dar más consistencia a las masas de levadura.

### • **Mechar**

Introducir en el interior de una carne cruda, con una aguja mechadora, tiras de tocino principalmente, pero también pimienta, trufa, zanahorias, etc., para mejorar el sabor y la presentación.

### • **Modelar**

Manipular una elaboración para darle forma o relieve manualmente o con ayuda de algún utensilio especial o molde.

### • **Mojar**

Añadir el líquido necesario a un preparado para su cocción.

### • **Moldear**

Poner un preparado dentro de un molde.

### • **Montar**

1º. Batir. 2º. Colocar los géneros sobre una fuente o simplemente Emplatar.

### • **Mortificar**

Dejar envejecer una carne para que se ablande.

### • **Napar**

Recubrir un preparado con una salsa espesa.



### • **Pasado**

1º. Punto de los géneros crudos que no están frescos y bordean el punto de descomposición, sin llegar a él. 2º. Excesivamente cocinado. 3º. Colado.

### • **Pasar**

1º. Despojar un preparado de sustancias innecesarias por medio de colador o estameña. 2º. Tamizar.

### • **Pastón**

Porción de masa de hojaldre o croissant, al que se le ha incorporado la grasa, y que se ha plegado.

### • **Perfumar**

Aromatizar.

### • **Picar**

1º. Cortar un género finamente. 2º. Mechar superficialmente un preparado.

### • **Pinchar**

Hacer pequeños agujeros en una masa, con un tenedor o con un rodillo de púas, para evitar que en la cocción se encoja o se abombe.

### • **Plegar**

Operación que consiste en extender un pastón de hojaldre o croissant con el rodillo o a máquina en forma de rectángulo para ir procediendo a darles los diferentes pliegues al hojaldre.

### • **Pochar**

Cocción de un género en grasa (a veces también se considera en agua o fondo) sin que llegue a su ebullición.

### • **Pomada**

Mantequilla, grasa o crema que se trabaja para ablandarla y darle consistencia de pomada.

### • **Prensar**

Compactar.

### • **Puesta a punto**

Preparación y acercamiento de todo lo necesario para empezar un trabajo.

### • **Punto**

Cuando un artículo alcanza su grado justo de cocción o sazonomiento, se dice que está "a punto" para utilizarlo.

### • **Racionar**

Fracccionar un género en porciones para su distribución.

### • **Rallar**

Desmenuzar un género por medio de la máquina ralladora o rallador manual.

### • **Rebozar**

Pasar un género por harina y huevo batido antes de freírlo.

### • **Rectificar**

Ajustar el sazonomiento o color de una salsa.

### • **Reducir**

Disminuir por evaporación el volumen de una preparación líquida, para que resulte más sustancioso o espeso.

### • **Reforzar**

Añadir a una salsa o sopa un preparado que intensifique su sabor o color.

### • **Refrescar**

1º. Enfriar con agua fría un género inmediatamente después de cocido o blanqueado, para cortar la cocción de forma rápida. 2º. Añadir pasta nueva a una ya trabajada.

### • **Regar**

Verter un líquido, generalmente vino, sobre un género de manera uniforme.

### • **Rehogar**

1. Cocinar total o parcialmente a fuego lento en una pequeña cantidad de materia grasa.  
2. Calentar la grasa, en un recipiente de material inalterable a una temperatura suave. Incorporar la materia prima y rehogar suavemente. Si se observa que el alimento toma color, se puede adicionar sal (para ayudar a expulsar los jugos) o un poco de agua, que se evaporará al finalizar el proceso.

### • **Remojar**

Poner un género desecado en un líquido para que recupere humedad.

### • **Revestir**

Verter y formar una capa de azúcar cocido o gelatina sobre las paredes de un molde; también forrar un molde con papel para evitar que se pegue la elaboración sobre él.

• **Rezumar**

Se dice de la salida de grasa o líquido de una masa o de otra preparación del interior al exterior, detectándose visiblemente en el exterior.

• **Risolar**

Dorar un género a fuego vivo, con grasa, que resultará totalmente cocinado. Cuando es específico de carne se llama sellar.

• **Salar**

Poner en salmuera o capas de sal un género crudo para su conservación, toma de sabor o color característico.

• **Salsear**

Cubrir o rociar un género de salsa, generalmente al servirse.

• **Saltear**

Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa, total o parcialmente y a fuego violento para que queden jugosos por dentro y dorados por fuera.

• **Satinar**

Acción que denomina al trabajo que se le da a un caramelo caliente para que quede blanquecino.

• **Sazonar**

1º. Añadir condimentos a un género para darle olor o sabor.  
2º. Añadir sal a un género.

• **Sazonar**

Añadir condimentos a un género para darle sabor.

• **Sellar**

Dorar a fuego fuerte una carne con el fin de cerrar sus poros y que mantenga sus jugos dentro de la pieza.

• **Sofreír**

Cocinar ligeramente alimentos en una grasa dejando que se doren. Sinónimo de rehogar.

• **Sudar**

Cocción lenta de ciertos géneros en un recipiente tapado y con grasa, sin adición de líquido o punto en el que aparece la primera gota de jugo en el cocinado de una carne o un pescado.

• **Sufratar**

Napar un alimento con una salsa que permanece sobre el producto después de enfriarse.

• **Tamizar**

1º. Separar con la ayuda de un tamiz o cedazo las impurezas de la harina o similar. 2º. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz.

• **Templar**

Bajar la temperatura de un producto de una temperatura elevada a una temperatura media.

• **Tomar Cuerpo**

Denominación que se le da a una masa cuando comienza a ligar en su amasado, cuando una crema comienza a espesarse, etc.

• **Tornear**

Dar forma ovalada a determinadas hortalizas con un cuchillo llamado puntilla, para embellecerlas.

• **Trabajar**

Batir o remover salsas, pastas o masas, con una espátula o con la mano para conseguir homogeneidad.

• **Trabar**

Ligar una salsa, crema, etc., por medio de huevos, farináceas, sangre, etc.

• **Trinchar**

Cortar géneros cocinados.

• **Triturar**

Aplastar frutas cocidas o no y pasarlas por un tamiz para convertirlas en puré; también a la acción de trocear frutos secos a mano o monillillo especial.

• **TPT**

Tanto por tanto. Dicho de una receta o preparación, que las cantidades de sus ingredientes son las mismas.

• **Volcán**

Hueco que se hace con la mano con un montón de harina colocado sobre la mesa de trabajo o un bol en forma de corona, con el fin de retener los líquidos que contiene la masa que vamos a elaborar.



# Recetario



## • BISQUE DE MARISCO •

### INGREDIENTES

*8 langostinos o carabineros*

*1 zanahoria*

*1 puerro*

*1 diente de ajo*

*3 tomates tipo pera*

*100ml de brandy*

*50g de pan*

*600ml de fumet*

*40ml de nata*

*aceite de oliva virgen*

*sal y pimienta*

#### **Notas:**

Si añadimos menos fumet y concentramos, obtendremos una maravillosa salsa americana para acompañar otros platos.

## ELABORACIÓN .....

- Picamos las verduras y pelamos los langostinos • Reservamos los cuerpos • Freímos el pan en aceite de oliva.



- Rehogamos las cabezas con aceite en una cacerola, añadimos las verduras a excepción del tomate • Una vez dorado, añadimos los tomates y dejamos que pierdan el agua • Añadimos el pan frito junto con el brandy y flambeamos.



- Por último añadimos el fumet y dejamos que cocine durante unos veinte minutos • Rectificamos de sal y pasamos todo por un chino fino apretando bien para que cuele todo el caldo.



- En el momento de consumir, lo ponemos nuevamente al fuego y le añadimos la nata para suavizarlo un poco • Los cuerpos que hemos reservado los salteamos ligeramente y lo usamos como guarnición.





## • HARIRA •

### INGREDIENTES

2 tomates  
1 zanahoria  
1 cebolla  
2 ramas de apio  
1 ramillete de perejil picado  
1 taza de garbanzos remojados  
1 taza de tomate triturado  
1 cucharada de tomate concentrado  
1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de harina  
500g de carne de ternera sin grasa en dados  
100g de carne con hueso  
100g de fideo fino  
½ cucharada de: jengibre, colorante, pimentón, pimienta molida y cominos  
sal  
agua

## ELABORACIÓN .....

- Lavar las verduras y cortar en trozos grandes
- En ½ litro de agua cocer las verduras junto al perejil hasta que queden tiernas
- Separar el agua de cocción.



- Una vez que estén tibias las verduras, triturar todo excepto las hojas del apio, que desecharemos para evitar las fibras
- En una olla amplia, añadir el aceite y el puré de verduras cocidas junto al tomate triturado, el concentrado de tomate, los garbanzos, las especias y la carne en crudo
- Cocinar 10 minutos.



- Añadir 1l de agua y dejar cocinar hasta que la carne esté tierna
- A mitad de la cocción, añadir la harina desleída en un poco de agua
- Bajar el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 1h, moviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.



- Pasado el tiempo de cocción, añadir los fideos y dejar cocinar 10 minutos más antes de servir
- El tradicional acompañarlo de un trozo de limón y dátiles.







## • AJO BLANCO •

### INGREDIENTES

*200gr de almendras peladas*

*100gr de aceite*

*75gr de pan*

*1 diente de ajo*

*un chorrito de vinagre*

*750ml de agua*

*sal*

#### **Notas:**

Un buen acompañamiento son las frutas dulces (uva, mango, melón...), las pasas o pescados ahumados o marinados (salmón, anguila, bacalao...).

## ELABORACIÓN

- Dejamos en remojo las almendras durante al menos 4 horas
- Trituramos las almendras con el ajo, la sal, el pan previamente humedecido y un chorrito del aceite
- Añadimos el resto del aceite poco a poco mientras continuamos triturando hasta conseguir que quede bien emulsionado.



- Pasamos por un chino o colador para que nos quede una textura fina y elegante.



- Añadimos el agua en función del espesor que deseemos
- Ponemos a punto de vinagre y corregimos el punto de sal.



- Dejamos enfriar y reposar para que se integren todos los sabores.





## • SOPA DE AJOS •

### INGREDIENTES

*6 dientes de ajos*

*5 cucharadas de aceite de  
oliva*

*200g de pan de la víspera*

*1 cucharada de pimentón*

*1'5l de caldo de ave*

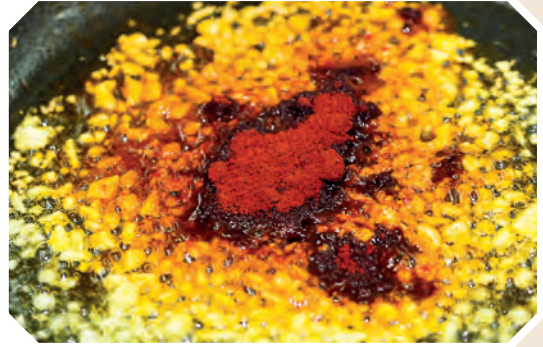
*4 huevos.*

#### **Notas:**

Añadir unos dados de jamón curado durante los últimos minutos de cocción y añadir el huevo entero en lugar de la yema, para obtener un plato mucho más contundente.

## ELABORACIÓN

- En una olla doramos bien los ajos sin que lleguen a tostarse • Añadimos el pimentón y rehogamos a temperatura suave para evitar que se queme.



- Incorporamos el pan cortado en rebanadas y dejamos que se fría un poco.



- Añadimos el caldo y dejamos hervir durante, al menos 20 minutos.



- En el momento de servir, añadimos una yema de huevo.





## • FOIE MICUIT •

### INGREDIENTES

*1kg foie de pato crudo*

*5g azúcar*

*15g sal*

*5g pimienta negra*

*4 cucharadas brandy*

#### **Notas:**

Podemos personalizar nuestro foie sustituyendo el brandy por otros vinos o licores, como un Pedro Ximenez u Oporto.

## ELABORACIÓN .....

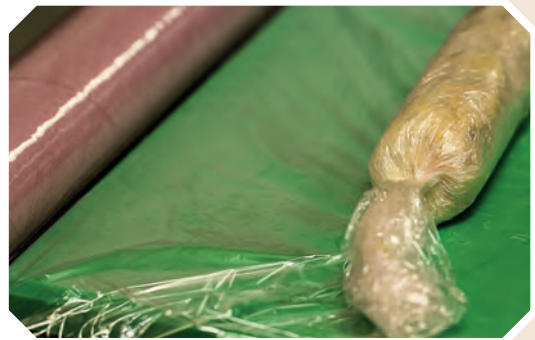
- Abrimos el foie y lo limpiamos de venas
- Si observamos que tiene restos de sangre (dependerá de la calidad del foie empleado) colocamos los trozos en agua con hielo y sal durante 1h y después, secamos bien.



- Una vez limpio, maceramos el foie con azúcar, sal, pimienta y el brandy • Disponemos sobre papel film y rulamos apretando muy bien, para que no quede aire en el interior y anudando fuertemente los extremos del rulo.



- Tras dejar macerar el foie un mínimo de 8h, ponemos una olla con abundante agua a hervir, y cocinaremos al vapor 15 minutos de un lado, y 7 minutos del otro lado del rulo • Tras la cocción, inmediatamente lo enfriamos con agua y hielo para cortar la cocción.



- Es recomendable dejar reposar en la nevera durante 24 horas antes de consumir
- En el momento de servir, cortar con un cuchillo que hemos sumergido en agua caliente, y consumir al momento, pues se oxida fácilmente.





## • MILHOJAS DE FOIE Y MANZANA •

### INGREDIENTES

*300g de foie mi-cuit*

*2 manzanas ácidas*

*150g de queso Philadelphia*

*150g de queso de cabra*

*azúcar*

#### **Notas:**

Cualquier guarnición dulce y/o ácida combinan perfectamente con este plato.

## ELABORACIÓN

- Laminamos la manzana lo más finamente posible sin que llegue a romperse • Esta operación es más sencilla con una mandolina o trinchadora.



- Trabajamos el foie para que quede blando y se pueda extender • Por otro lado, mezclamos los dos quesos hasta obtener una pasta uniforme y fácil de untar • Forraremos con film un molde, preferiblemente rectangular o cuadrado.



- Usando el molde forrado montamos la terrina alternando capas de ingredientes • Comenzaremos y terminaremos siempre con manzana • El grosor y número de capas dependerá de nuestro gusto • Dejaremos en la nevera unas horas para que el milhojas coja cuerpo.



- Cuando el milhojas se haya compactado, cortaremos la terrina del tamaño que decidamos para cada ración • Espolvorearemos azúcar y caramelizaremos con ayuda de una pala de quemar o soplete.







## • SAMOSA •

### INGREDIENTES

#### **Para el relleno:**

50g cebolla  
150g patatas cocidas  
100g guisantes.  
comino  
Cilantro  
garam masala  
guindilla  
cilantro fresco  
sal y aceite

#### **Para la masa :**

150g harina  
comino  
levadura  
2 cucharadas de aceite de girasol  
sal  
agua

## ELABORACIÓN .....

- Comenzamos elaborando la masa de la empanadilla para que repose • Mezclamos todos los ingredientes en un bol, añadimos el agua (unas 4 cucharadas) y amasamos hasta que se despegue del bol.



- En una sartén, freímos la cebolla • Cuando esté transparente, añadimos la patata, los guisantes y las especias. Una vez cocinado, dejar enfriar.



- Formar las empanadillas y freír en abundante aceite bien caliente hasta que la masa dore y quede crujiente.



- Dejar reposar sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite de la fritura y servir.





## • PAKORA •

### INGREDIENTES

*200g harina de garbanzos*

*1 huevo*

*pizca de sal*

*pizca de levadura química*

*agua*

*300g de diferentes tipos  
de verduras como cebolla,  
zanahoria, berenjena, brócoli,  
calabacín, etc.*

*1 litro aceite oliva para freír*

#### **Notas:**

La pakora admite infinidad de versiones, manteniendo siempre la fritura con harina de garbanzo. Si espesamos la masa, podemos hacer pequeños buñuelos de verduras.

Una salsa a base de yogur resulta ideal para refrescar el plato.

## ELABORACIÓN .....

- La pakora es una fritura de verduras en una masa a base de harina de garbanzos
- Comenzaremos preparando las verduras que hayamos seleccionado, las limpiamos bien y cortamos en bastones o finas rodajas.



- En un bol, realizamos la masa para la fritura mezclando todos los ingredientes menos el agua, la cual añadimos poco a poco hasta obtener una pasta que cubra la verdura.



- Sumergimos la verdura en la masa • Según la proporción de harina y agua, la masa tendrá más o menos consistencia, resultando en una capa más ligera o más espesa que hasta permite hacer montoncitos con la verdura.



- Freír en aceite abundante y bien caliente
- Una vez dorada la masa, retirar el exceso de grasa con papel absorbente y servir.





## • ENSALADA MALAGUEÑA •

### INGREDIENTES

*400g de patatas*

*2 naranjas*

*1 cebolleta*

*100g de bacalao desalado*

*1 diente de ajo.*

*15 aceitunas negras*

*sal*

*vinagre de Jerez*

*aceite de oliva virgen*

#### **Notas:**

Podemos confitar ligeramente el bacalao para realzar su sabor.

## ELABORACIÓN

- Laminamos el ajo y lo doramos. Cortar la patata pelada en cuadros regulares y cocer con agua y sal
- Reservar y dejar enfriar
- Picamos finamente el resto de ingredientes.



- Sacamos los gajos de naranja en vivo, es decir, eliminando la piel y la membrana que recubre la pulpa
- El zumo resultante del proceso y del resto de naranja, valdrá para el aliño.



- Desmenuzamos el bacalao desalado. El proceso de desalado es conveniente realizarlo durante 36 horas con, al menos, 4 cambios de agua, y manteniéndolo en la nevera en todo momento
- Las porciones deben de tener un grosor homogéneo.



- Mezclamos con el resto de ingredientes y aliñamos
- Terminamos decorando con los gajos de naranja
- Dejamos reposar en la nevera, para que se enfríe y sobre todo, que se integren los sabores.





## • PASTELA DE POLLO •

### INGREDIENTES

*4 láminas de pasta filo  
300g de pollo deshuesado  
1 cebolla  
2 vasos de caldo de ave  
3 huevos  
100g de almendras  
1 cucharada de azúcar glass  
(otra para decorar)*

*1 cucharada de canela  
(otra para decorar)  
1 cucharada de perejil  
azafrán , cúrcuma  
agua de azahar  
aceite de oliva  
sal y pimienta*

## ELABORACIÓN .....

- Cortamos la cebolla y hacemos a fuego lento con aceite
- Añadimos el pollo junto con el caldo y dejamos hacer lentamente junto con la cúrcuma, el perejil, el azafrán y la canela
- Freímos las almendras para después picar y mezclar con el azúcar glass, canela molida y un chorrillo de agua de azahar.



- Cuando el pollo esté cocido lo retiramos, y tras reducir el caldo, añadimos los huevos para que se cuajen con el caldo e incorporamos el pollo desmenuzado.



- Formamos la pastela con una hoja de pasta filo sobre la que disponemos una porción de la mezcla de pollo y de las almendras, una vez cerrada, cubrimos con una última hoja para que quede bien sellada
- Si preferimos hacerla de un tamaño mayor, necesitaremos usar un molde del tamaño elegido, previamente untado de mantequilla.



- Pintamos de huevo y horneamos a 180° hasta que esté dorada
- Una vez fría, decoramos con canela molida y azúcar glass.







## • PASTELA DE MARISCO •

### INGREDIENTES

*hoja de pasta filo*  
*150g de calamares*  
*100g pescado blanco*  
*150g de gambas*  
*200g de fideos chinos*  
*huevo*  
*limón*

#### **para la marinada:**

*½ vaso de aceite de oliva*  
*1 manojo de cilantro*  
*1 manojo de perejil*  
*1 cucharada de zumo de limón*  
*3 dientes de ajos machacados*  
*azafrán, pimentón dulce,*  
*comino, pimienta y sal*

## ELABORACIÓN .....

- Cocer los fideos en agua hirviendo • Trocear los calamares y el pescado blanco
- Pelar las gambas e introducir todo en la marinada dejar unos diez minutos.



- Escurrir el pescado de la marinada y saltearlo con un poco de aceite.



- Añadir los fideos y dejarlo cocinar unos minutos, para que se impregnen bien los sabores • Retirar del fuego y escurrir el exceso de jugos.



- Colocar en el centro de la pasta filo un poco de relleno y cerrar, remetiando bien los bordes • Pintar con huevo batido y hornear diez minutos a unos 220°C.





## • ARROZ AL ESTILO ALCANTINO •

### INGREDIENTES

*4 dientes de ajo*  
*20g de pulpa de ñora*  
*300g tomate rallado*  
*azafrán.*  
*1 conejo*  
*200g de caracoles cocidos*  
*400g arroz*  
*Sal*  
*Aceite*

#### **Notas:**

A diferencia del estilo valenciano, aquí vamos a sobreir generosamente el arroz y es de vital importancia el caldo que elaboraremos previamente.

## ELABORACIÓN .....

- Deshuesamos el conejo y con los huesos hacemos un caldo • Cocer los caracoles. Juntar ambos caldos • En una paella amplia, freír el conejo cortado en trozos pequeños y, una vez dorado, añadir el ajo, la pulpa de ñora y el tomate rallado • Sofreír hasta consumir todo el agua del tomate.



- Añadir el azafrán y el arroz • Rehogar todo durante 3-4 minutos.



- Añadir el caldo del conejo y de la cocción de los caracoles • Doble volumen de caldo que de arroz • Rectificar el punto de sal. Cocer durante 15 minutos • Al final de la cocción, añadir los caracoles sin concha y subir el fuego • Dejar reposar 5 minutos fuera del fuego antes de consumir.



- Una de las principales características de este arroz es el grosor del arroz en la paella, muy fino, apenas llegando a cubrir el fondo de la paella • Otra característica es el socarrado del arroz: el tostado (que no quemado) del fondo del arroz.





## • ARROZ AL ESTILO VALENCIANO •

### INGREDIENTES

*4 dientes ajo*

*200g pimientos verdes.*

*300g tomate rallado.*

*Unas hebras de azafrán*

*20g pulpa de choriceros*

*200g conejo*

*200g pollo.*

*90g garrofón o judía blanca*

*90g caracoles.*

*100g judías verdes.*

*100g alcachofas.*

*400g arroz*

*Sal*

*Aceite*

## ELABORACIÓN .....

- Doramos la carne y sofreímos junto con el ajo y el pimiento verde • A continuación añadimos el azafrán, la pulpa de choricero y el tomate rallado y cocinamos hasta consumir el agua del tomate.



- Incorporamos las alcachofas y las judías verdes limpias y troceadas • Añadir agua y elaborar el caldo del arroz cocinando durante 20 minutos • Probar el punto de sal.



- Añadir el arroz y cocinar durante 18-20 minutos • Los primeros 10 a fuego vivo y el resto, a fuego medio • La proporción de arroz y caldo, ha de ser 1 a 2 • Otro método tradicional, es echar el arroz formando una cruz, de lado a lado de la paella y que apenas sobresalga del caldo.



- Cuando queden 5 minutos para terminar la cocción, añadiremos los caracoles y el garrofón • Una vez terminado, dejaremos reposar 5 minutos más • En este tipo de arroces, el caldo se elabora dentro de la propia paella, y el arroz no se rehoga.





## • ARROZ NEGRO •

### INGREDIENTES

100g calamares  
100g rape, rosada o algún  
pescado blanco  
4 dientes de ajo  
150g de pimientos verdes  
100g tomates  
800g caldo de pescado blanco  
4 bolsitas de tinta de calamar  
400g arroz

#### **Notas:**

Un buen acompañamiento es un alioli tradicional, sólo a base de ajo, sal y aceite. Si queremos suavizarlo, podemos añadir una yema de huevo.

## ELABORACIÓN

- Rehogamos los calamares y añadimos el ajo picado y el pimiento verde • Cuando esté bien rehogado, incorporamos el tomate rallado y dejamos hacer hasta consumir el jugo del tomate.



- Añadimos el arroz y sofreímos durante 2-3 minutos, hasta que el arroz comience a transparentarse • Añadimos la tinta de calamar y el caldo de pescado.



- Llevamos a ebullición y cocinamos durante 18 minutos • Los 10 primeros a fuego vivo, para terminar a fuego medio • Cuando queden 5 minutos, incorporamos los trozos de pescado, sin piel ni espinas.



- Una vez transcurrido el tiempo, dejamos reposar 5 minutos antes de servir • El acompañamiento ideal es un buen alioli.







## • ARROZ CON POLLO, SETAS Y PARMESANO •

### INGREDIENTES

*2 dientes de ajo*  
*media cebolla*  
*1 pimiento verde*  
*100g de setas*  
*400g de arroz*  
*1 pechuga de pollo troceada.*  
*850g de caldo de pollo*  
*150g de parmesano*  
*aceite*  
*sal*

#### **Notas:**

Es importante recordar que el parmesano es un queso salado, a la hora de poner a punto de sal durante la cocción.

## ELABORACIÓN .....

- Salteamos el pollo cortado en trocitos en el aceite, tiene que quedar bien dorado • Retiramos.



- En el mismo aceite, rehogamos la cebolla, el ajo y el pimiento finamente picados • Cuando estén pochados, añadimos las setas picadas y dejamos hacer, para añadir el pollo.



- Incorporamos el arroz y rehogamos durante 3 minutos, hasta que el arroz comience a transparentarse, momento en el que añadimos el caldo y dejamos cocer durante 8 minutos.



- A mitad de cocción, incorporamos el queso y dejamos terminar de cocinar en el horno a 200° durante otros 8 minutos • Se puede terminar también en el fuego • Una vez terminada la cocción, dejar reposar 5 minutos antes de servir.





## • BACALAO PIL-PIL •

### INGREDIENTES

*4 lomos de bacalao desalado*

*5 dientes de ajo*

*1/2 guindilla*

*300 ml de aceite*

#### **Notas:**

Al ser un plato sencillo en cuanto a su número de ingredientes, es fundamental que los mismos sean de la máxima calidad.

## ELABORACIÓN .....

- Pon el aceite en una cazuela baja y amplia
- Pela los ajos y dóralos
- Cuando estén dorados, pásalos a un plato y reservar
- Limpia la guindilla, saltéala brevemente y retírala a un plato.



- En el mismo aceite, pon a hacer los trozos de bacalao (primero con la piel hacia arriba)
- Fríelos cuatro minutos por cada lado y retíralos a un plato.



- Separa el suero (gelatina) que ha soltado el bacalao en un bol y el aceite en otro
- Deja templar el aceite.



- Pon un poco del aceite en la cazuela y un poco del suero y lígalo con un colador moviendo suavemente
- Cuando haya ligado, añade el resto del aceite y del suero poco a poco y sin dejar de mover hasta que quede un pil pil espeso
- Incorpora las tajadas de bacalao y calienta bien sin que hierva.





## • MERLUZA EN SALSA VERDE •

### INGREDIENTES

*4 lomos de merluza*  
*250g de almejas*  
*5 dientes de ajo*  
*100ml de vino blanco*  
*2 cucharadas soperas de harina*  
*1 manojo de perejil*  
*aceite de oliva*  
*sal*  
*caldo de pescado o agua*

#### **Notas:**

Otra variante es añadir junto a la merluza, espárrago blanco cocido y huevo duro.

## ELABORACIÓN

- Freír los ajos finamente picados • Cuando estén dorados, añadir la harina y freír durante unos minutos a fuego medio para eliminar el sabor a crudo de ésta.



- Añadir el vino blanco y dejar reducir
- Añadir el caldo de pescado o agua y trabajar para evitar grumos • El volumen de líquido dependerá de la textura que busquemos en la salsa.



- Añadir los lomos de merluza, ya salados, con la piel hacia abajo • Cuando estén casi cocinados, dar la vuelta, añadir las almejas y dejar que se abran.



- Cuando las almejas abran, rectificar el punto de sal, incorporar abundante perejil finamente picado y dejar reposar 2 minutos ya fuera del fuego antes de servir.





## • PESCADO A LA SAL •

### INGREDIENTES

*1 pieza de pescado (lubina,  
rodaballo, besugo...)*

*sal gruesa*

*agua*

*aceite de oliva para servir*

#### **Notas:**

Unas patatas al vapor y un buen aceite de oliva resultan una guarnición ideal.

## ELABORACIÓN .....

- Limpiar el pescado de tripas, pero manteniendo las escamas, que protegerán al mismo
- Esta operación puede realizarla el pescadero
- Humedecer la sal gruesa.



- En una bandeja de horno, dispondremos una capa de sal gruesa, previamente humedecida, de al menos un centímetro de grosor
- Sobre esta base, dispondremos el pescado, y lo cubriremos con otra capa del mismo espesor.



- Introducir en el horno, previamente precalentado a máxima temperatura (nunca por debajo de 200°C) y hornear atendiendo a la siguiente regla: 20 minutos por cada kilogramo de peso de la pieza de pescado.



- Transcurrido el tiempo de horneado, romper la costra de sal con ayuda de dos cucharas soperas, desprender la piel emplatar los lomos (el pescado ha de conservar todos sus jugos, y un buen indicativo de su óptima cocción es que la piel se desprende con facilidad).







## • PESCADO COCHO •

### INGREDIENTES

1 pieza de pescado de un 1kg  
(mero, lubina, merluza...) en  
trozos  
300g pimiento rojo  
5 dientes de ajo  
aceite  
20g pimentón  
sal  
agua  
1 manojo de cilantro

#### **Notas:**

Si incorporamos tomate a la preparación, no es necesario añadir agua, pues la sustituimos por el jugo que suelta éste, enriqueciendo la salsa.

## ELABORACIÓN .....

- En una cazuela con un tamaño adecuado para disponer todas las tajadas de pescado, ponemos aceite suficiente para cubrir el fondo • Sofreir brevemente el pimiento cortado en tiras y el ajo machacado.



- Disponemos el pescado troceado y salado sobre el fondo de verduras y añadimos el pimentón y agua hasta casi cubrirlo.



- Picamos el cilantro y lo incorporamos al pescado.



- Dejamos cocer a fuego medio hasta que el agua se haya consumido y quede el pescado con su salsa.





## • FABADA •

### INGREDIENTES

*500g de fabes*

*2 chorizos ahumados*

*2 morcillas ahumados*

*100g de lacón o tocino veteadado*

*1 cebolla*

*sal*

#### **Notas:**

Dependiendo de las zonas donde se elabora, la receta sufre importantes cambios en cuanto a ingredientes (azafrán, suprimir la cebolla, añadir ajos...). Lo fundamental es la calidad de las fabes, que deben resultar mantecosas en boca.

## ELABORACIÓN .....

- Poner las fabes en remojo en agua fría el día antes
- Un poco antes de empezar a cocinar poner también en remojo, pero en agua templada los productos cárnicos.



- En una cazuela, poner las fabes y cubrir con agua fría
- Añadir la cebolla entera, y la carne
- Llevar a ebullición e ir desespumando las impurezas
- Cocinar siempre a fuego lento.



- Durante la cocción y a medida que se consume el agua, será añadir un poco de agua fría ("asustar") y cortar el hervor brevemente
- Probar el caldo y poner a punto de sal.



- El tiempo de cocción variará muchísimo en función de la dureza del agua, de si las fabes sin "viejas" o "del año, etc..." por lo que habrá que ir probando cuando hayan transcurrido al menos 2-2.5 horas
- Si el caldo quedara muy claro, machacar unas cuantas fabes para ligar el mismo.





## • CUSCÚS •

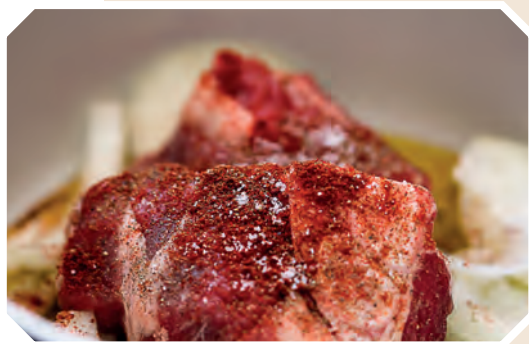
### INGREDIENTES

*500g sémola  
tomate, calabacín  
cebolla, zanahoria  
garbanzos  
nabo, col  
ciruelas  
perejil*

*carne de ternera sin hueso  
pimentón, jengibre y  
pimienta  
colorante  
aceite de oliva  
sal  
agua*

## ELABORACIÓN .....

- Cubrir el fondo de una olla con aceite y cocinar la carne con las especias y el tomate y cebolla cortados en trozos grandes
- Cuando la carne esté a medio hacer, añadir zanahoria, nabo, garbanzos y ciruelas. Cubrir de agua y dejar cocer.



- Por otro lado, mezclamos la sémola con un poco de aceite de oliva y agua, debiendo quedar suelto antes de dejar reposar
- Pondremos caldo del guiso en la parte inferior y la sémola en la superior de la cuscútera y coceremos el cuscús (consultar receta cuscús dulce, sin pasas, leche ni mantequilla).



- Cuando el guiso del cuscús esté casi terminado, añadir la col y el calabacín y retirar del fuego cuando la col esté tierna.



- Emplatar la sémola, y sobre ésta, disponer las verduras cocidas y la carne
- Regar generosamente con el caldo de la cocción
- Servir junto con el resto del caldo aparte para que cada comensal añada a su gusto.





## • POLLO AL AJILLO •

### INGREDIENTES

*1 pollo troceado*

*8 dientes de ajos*

*aceite de oliva*

*1/2l de caldo de ave*

*150ml de vino blanco*

*laurel*

*sal*

#### **Notas:**

Podemos sustituir el pollo por conejo, costillas, etc...

## ELABORACIÓN .....

- Dorar el pollo, ya salado, en aceite muy caliente donde previamente hemos rehogado la mitad de los ajos • Una vez bien dorado, retiramos el pollo.



- Retiramos el aceite y añadimos aceite limpio, doramos el resto de los ajos y añadimos el pollo y el laurel.



- Añadimos el vino blanco y el caldo y dejamos cocer para obtener un pollo jugoso y tierno.



- Dejamos reducir la salsa hasta que casi se consuma el líquido y quedará listo para servir.







## • POLLO EN PEPITORIA •

### INGREDIENTES

1 pollo troceado  
harina  
150g de almendras  
1 diente de ajo  
1 ramita de perejil  
4 rebanadas de pan  
1 cebolla  
1 huevo duro  
aceite de oliva  
1l de agua o caldo de ave

#### **Notas:**

Si sustituimos las almendras por otro fruto seco, como anacardos o avellanas, obtendremos variantes de este delicioso plato tradicional.

## ELABORACIÓN .....

- Pasamos los trozos de pollo por harina y los doramos en aceite
- Retiramos los trozos una vez dorados y rehogamos la cebolla picada.



- Freímos por separado las almendras, el pan, el perejil y el ajo y lo majamos en el mortero.



- Añadimos a la cebolla, el pollo, el majado y el azafrán
- Cubrimos con agua o caldo y llevamos a ebullición.



- Transcurridos 20 minutos, el pollo debe estar en su punto
- Servimos y decoramos con huevo duro.





## • POLLO RELLENO AL HORNO •

### INGREDIENTES

*1 pollo de 1,5kg deshuesado  
600g ternera picada  
100g de panceta ahumada  
50g de orejones de melocotón  
50g de pasas  
50ml de vino blanco  
1 cebolla  
1 huevo grande*

*2 cucharadas de pan  
rallado  
perejil  
sal, pimienta y especias al  
gusto  
1 cucharada de maicena  
express*

## ELABORACIÓN .....

- Mezclar en un bol la ternera, panceta, cebolla, pasas y orejones picados con el huevo, el vino, pan rallado y el perejil hasta conseguir una masa homogénea.



- Rellenar el pollo deshuesado (esta operación se la podemos encargar al carnicero) con la mezcla anterior y bridar el pollo para mantener el relleno dentro y evitar que se salga.



- Introducir el pollo en el horno y hornear a 190° durante 90 minutos. El tiempo puede variar en función del tamaño del pollo. Una manera para saber si está listo, es pinchar y observar el color del jugo: si es transparente, está en su punto; si es rosado, poco hecho; si no sale jugo... nos hemos pasado.



- Una vez horneado, retirar el pollo y desglasar la fuente con agua, poniéndola directamente sobre el fuego y raspando con una espátula • Verter el jugo resultante en un cazo y espesar con la cucharada de maicena express (si es normal, diluir en agua fría antes de añadir) para obtener una deliciosa salsa.





## • CONFIT CON GASTRIC DE NARANJA •

### INGREDIENTES

4 piezas de confit de pato

50ml de vinagre

100g de azúcar

100ml de agua

300ml de zumo de naranja

1 cucharada de mantequilla

#### **Notas:**

Esta salsa puede ser la base para otras más complejas, adicionando frutas (frutos rojos, mango...) o jugos de otras frutas ácidas.

## ELABORACIÓN .....

- Hornear, retirando el exceso de grasa, el pato en el horno hasta que la piel quede bien crujiente.



- En una sartén, preparar un caramelo TPT (“tanto por tanto”, a partes iguales) con el azúcar y el agua.



- Cuando el caramelo esté rubio, añadir el vinagre y dejar reducir • En este momento, añadir el zumo de naranja y volver a dejar reducir hasta obtener una consistencia untuosa.



- Justo antes de apagar el fuego, añadir la nuez de mantequilla para terminar la salsa
- Emplatar el confit de pato y napar con la salsa.





## • COCHINILLO AL HORNO •

### INGREDIENTES

*1 cochinito limpio de 4kg*

*(aprox.)*

*3 dientes de ajo*

*Laurel*

*Manteca de cerdo*

*Agua*

*Sal*

#### **Notas:**

Pulverizar un poco de agua fría sobre el cochinito cuando subimos el horno, ayuda a obtener una piel más crujiente.

## ELABORACIÓN .....

- Pedir al carnicero que deje el cochinito limpio y abierto a la mitad • Salar bien tanto el exterior como el interior • Untar la piel con la manteca, a la que habremos añadido los ajos machacados.



- Colocar el cochinito en una fuente de horno, donde añadiremos agua en el fondo
- Es importante que el cochinito quede elevado y no esté en contacto directo con el fondo, para un mejor asado
- Introducir al horno precalentado.



- Hornear durante aproximadamente 90 minutos (dependerá del tamaño del lechón) a 180°, regando cada 15-20 minutos con el jugo del fondo de la bandeja.



- Pinchar la piel para evitar que se formen burbujas y quede lisa y crujiente
- Subir la temperatura del horno a 200-215° y hornear durante 15 minutos más, hasta obtener una piel crujiente y tostada.







## • COCHINILLO CONFITADO •

### INGREDIENTES

1 Cochinillo

1l de aceite de oliva

2l de aceite de girasol

sal

1 cucharada de aceite de oliva

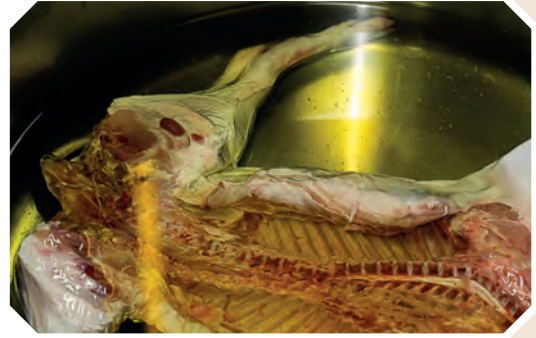
para dorar

#### **Notas:**

Una salsa de Oporto o vino tinto resulta ideal para contrastar con la grasa del cochinillo.

## ELABORACIÓN .....

- Confitamos el cochinillo en el aceite durante 2 horas y media • Si el cochinillo es mayor de 4kg, troceamos el cochinillo en seis partes, los cuartos delanteros, los cuartos traseros y las costillas y vamos retirando las partes a medida que están listas.



- Dejamos templar y desmigamos la carne intentando dejar la piel lo más entera posible • Forramos un molde con film y ponemos primero la piel, luego vamos poniendo los trozos de cochinillo de manera que quede toda la terrina bien cubierta • Salamos uniformemente • Forramos y dejamos en la nevera aplicando presión.



- Racionamos, cortando la forma que deseemos, y doramos cada taco por la parte de la piel, en una sartén con el aceite bien caliente.



- Cuando la piel esté bien crujiente, damos la vuelta y terminamos de calentar en el horno • Si la sartén tiene el mango metálico, introducirla directamente en el horno, para evitar manipular y desarmar el taco de cochinillo.





## • SOLOMILLO STROGONOFF •

### INGREDIENTES

*1kg de solomillo*  
*2 cebollas*  
*6 pepinillos*  
*1 cucharada de alcaparras*  
*50g de mantequilla*  
*1 cucharada de pimentón*  
*200ml de nata*  
*1 cucharada de demi glace\**  
*aceite de oliva*  
*un chorrito de brandy*

#### **Notas:**

En el mercado existen productos con características similares (Bovril, Concentrados de carne...).

Podemos agregar unos champiñones en el momento en que salteamos la carne.

## ELABORACIÓN .....

- Picamos finamente todos los ingredientes y cortamos en tiras el solomillo y salpimentamos la carne.



- Sellamos la carne junto con un poco de la cebolla y reservamos • Desglasamos flambeando con el brandy.



- Rehogamos la cebolla con la mantequilla, y a continuación añadimos el pimentón
- Antes de que se queme, incorporamos la nata y la demi glace • Dejamos reducir
- En este paso podemos añadir unos champiñones laminados.



- Añadimos la carne sellada y dejamos en la salsa un par de minutos a fuego suave • Ya fuera del fuego, añadimos los pepinillos en juliana y las alcaparras • Listo para servir.





## • PIONONOS •

### INGREDIENTES

*Crema pastelera*

**Para el bizcocho plancha:**

*240g de huevo*

*130g de azúcar*

*130g de harina*

**Para el almíbar:**

*250g de agua*

*250g de azúcar*

**Notas:**

La técnica para elaborar un brazo de gitano o tronco navideño, sería la misma, pero aumentando el grosor del rollo de bizcocho.

Podemos elaborar variantes saladas de los piononos cambiando el relleno: salmón y queso azul, foie y queso de cabra, etc...

## ELABORACIÓN

### Para el bizcocho plancha:

- Montar los huevos con el azúcar, añadimos la harina tamizada
- Con una manga pastelera, extender en una placa de horno sobre papel sulfurizado y hornear a 180° durante diez minutos
- Una vez frío, extendemos la crema pastelera.



- Enrollamos apretando bien
- Cortamos cada tira en trozos y mojamos cada trozo en almíbar.



- Ponemos un poco de crema pastelera sobre cada pionono, y reservamos hasta el momento de servir.



- Justo antes de servir, ponemos un poco de azúcar sobre cada pionono y caramelizamos con la pala de quemar
- También podemos usar un soplete de cocina.





## • PLUMCAKE DE PLÁTANO •

### INGREDIENTES

*500g de plátanos pelados y*

*maduros*

*175g de mantequilla*

*125g de harina tamizada*

*125g de azúcar glass*

*2 huevos enteros*

*1 sobre de levadura*

*25g de miel*

*3g de sal*

#### **Notas:**

Sustituyendo los plátanos por cualquier otra fruta, obtendremos plumcake de distintos sabores, sólo debemos tener la precaución de que la fruta no tenga un exceso de agua o cocinarla previamente.

## ELABORACIÓN .....

- Mezclamos con varilla el azúcar glass, la pizca de sal, 135g de mantequilla y los huevos, importante, incorporándolos de uno en uno • Por otro lado, salteamos el plátano picado con el resto de la mantequilla y la miel.



- Encamisamos el molde de plumcake con harina y mantequilla, y añadimos la masa a la que hemos incorporado el plátano salteado.



- Horneamos a 175°C durante 45 minutos.



- Una vez desmoldado, es conveniente dejar enfriar un poco para poder cortarlo con facilidad.







## • VOLCÁN DE CHOCOLATE •

### INGREDIENTES

*5 Huevos*

*175g de mantequilla*

*175g de azúcar*

*175g de chocolate negro*

*80g de harina*

*un poco de mantequilla y*

*harina para encamisar*

#### **Notas:**

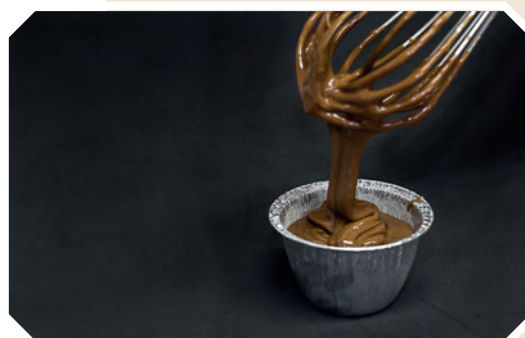
El tiempo de cocción es crítico para obtener un núcleo fluido, por lo que es recomendable hacer una prueba con 1-2 unidades antes de hornear una tanda mayor, con el fin de controlar el punto de nuestro horno.

## ELABORACIÓN .....

- Empezamos encamisando los moldes: los pintamos con mantequilla y luego los espolvoreamos con harina, evitando que se peguen y resultando mucho más fácil desmoldarlos • El tamaño ideal es de 100-125ml.



- Fundimos la mantequilla a fuego suave y ya fuera del fuego, añadimos el chocolate muy picadito para que se funda • Por otro lado batimos los huevos con el azúcar y le añadimos la mezcla de mantequilla y chocolate • Unimos bien y añadimos la harina tamizada • Rellenamos  $\frac{3}{4}$  partes de los moldes y los congelamos.



- Horneamos a 180°C durante trece o catorce minutos, dependiendo de nuestro horno.



- Desmoldar con cuidado y consumir al momento para evitar que el calor siga cociéndolo y termine de cuajar el núcleo.





## • BROWNIE •

### INGREDIENTES

*140g de chocolate negro de cobertura*

*250g de mantequilla*

*200g de huevos*

*300g de azúcar*

*120g de harina*

*200g de nueces.*

*75g de chocolate negro de cobertura troceado*

#### **Notas:**

Debido a la cantidad de mantequilla que lleva, es recomendable consumirlo tibio o caliente, ya que frío resulta demasiado compacto.

## ELABORACIÓN .....

- Mezclamos la mantequilla y el azúcar con las varillas eléctricas, luego vamos añadiendo los huevos uno a uno.



- Fundimos los 140g de chocolate, al baño maría, y añadimos a la mezcla anterior junto con la harina tamizada.



- Con la lengua de pastelería, mezclamos con movimientos de abajo a arriba y añadimos las nueces troceadas y los 75g de chocolate troceado.



- Ponemos la mezcla en un molde encamisado con mantequilla y harina (consultar receta de volcán de chocolate) y cocemos en el horno a 180°C durante 35 minutos.





## • ARROZ CON LECHE •

### INGREDIENTES

*1l de leche entera*

*250g de nata*

*120g de azúcar*

*90g de arroz*

*canela, piel de naranja y*

*piel de limón*

**Notas:**

Si lo vamos a reservar, enfriar en la nevera y sacar un rato antes de consumir para que se atempere y poder apreciar mejor su sabor.

## ELABORACIÓN .....

- Infundar la leche y la nata con la canela y las pieles de los cítricos y llevar a ebullición.



- Lavar el arroz para eliminar parte del almidón • Poner en una olla un cazo de la leche infusionada y el arroz, dejando cocer a fuego lento hasta que se haya reducido el líquido a un cuarto del volumen inicial • Remover en todo momento para evitar que se pegue.



- Continuar añadiendo la leche infusionada a medida que se reduce el líquido, un cazo cada vez, continuar moviendo en todo momento.



- Junto al último cazo de leche, incorporar el azúcar y remover bien para una completa disolución • Extender sobre una bandeja y dejar enfriar a temperatura ambiente para evitar que quede sobre cocido.





## • CHALLAH - PAN HEBREO •

### INGREDIENTES

1 huevo  
1 huevo para pintar  
45g de levadura prensada  
1kg de harina  
6 cucharadas de aceite  
1 cucharada de sal  
4 cucharadas de azúcar  
375ml agua tibia (aprox.)  
Sésamo o amapola para decorar

#### **Notas:**

A diferencia de otros panes dulces (brioche, pan del molde) no lleva mantequilla o lácteos para que pueda acompañar cualquier comida sin incumplir los preceptos del cashrut.

## ELABORACIÓN .....

- Hacemos un volcán con la harina, la sal y el azúcar • Agregamos el aceite, el huevo, el agua y la levadura previamente disuelta en un poco de agua tibia con un poco de azúcar.



- Amasamos durante al menos 10 minutos, hasta formar una masa uniforme que se despegue con facilidad.



- Dejamos elevar la masa durante 1h, en un lugar calido, para que multiplique su volumen.



- Formamos el pan en forma de trenza, y volvemos a dejar subir la masa durante 10-15 minutos • Pintar con huevo y agregar semillas de sésamo antes de hornear a 180° durante 30-35 minutos aproximadamente.







## • CREMA PASTELERA •

### INGREDIENTES

*1 litro de leche*

*80g maicena*

*250g azúcar*

*150g mantequilla*

*10 yemas*

*vaina de vainilla*

#### **Notas:**

Si variamos la proporción de leche y su espesor podemos obtener deliciosas natillas o salsas como la crema inglesa.

## ELABORACIÓN .....

- Abrir longitudinalmente la vaina de vainilla y raspar las semillas del interior • Infundionar la vainilla con la leche y la mitad del azúcar.



- Mezclar las yemas con el azúcar restante
- Disolver la maicena con un poco de leche fría y mezclar bien ambas preparaciones con unas varillas.



- Mezclar la preparación de las yemas con la leche caliente, añadiendo la leche caliente poco a poco y sin dejar de trabajar con la varilla • La leche no ha de estar hirviendo, para evitar que la yema cuaje y quede una textura no deseada.



- Cocinar a fuego muy lento hasta que la crema obtenga el espesor adecuado • Si vamos a conservarla, tapar con film en contacto directo con la crema para evitar que forme costra.





## • TORRIJA •

### INGREDIENTES

*8 rodajas de pan para torrijas*

*500g leche*

*piel de naranja , limón, canela*

*100g harina*

*3 huevos.*

*80g azucar.*

*azúcar y canela molida para*

*decorar*

*1l de aceite de girasol para freir*

*las torrijas*

#### **Notas:**

Resultan deliciosas con pan de brioche o bizcochos que hayan quedado duros.

## ELABORACIÓN .....

- Infundar en la leche la canela con la piel de naranja y limón (podemos elegir otros aromas y sabores, como la vainilla, coco etc... obteniendo torrijas de diferentes sabores) • Fuera del fuego, y con la leche aún caliente, añadir el azúcar.



- Cuando la leche esté templada, empapar la rebanada de pan • La leche debe penetrar en el pan, pero éste debe mantener su consistencia.



- Pasar la torrija por harina, sacudir el exceso y pasar por huevo batido.



- Freír en aceite de girasol hasta que dore
- Escurrir el exceso de aceite y espolvorear con la mezcla de azúcar y canela molida.





## • HOJALDRE •

### INGREDIENTES

#### **Masa 1**

600g mantequilla

200g harina repostería

#### **Masa 2**

10g sal

50g yemas

200g leche

400g harina repostería

15g azúcar

#### **Notas:**

Es importante que la masa esté compacta y con cierta dureza durante todo el proceso, si notamos que pierde solidez es indicativo de que la mantequilla se está atemperando y debemos enfriar rápidamente antes de continuar.

## ELABORACIÓN

- Amasamos por separado la masa 1 y la masa 2, teniendo cuidado de que no se derrita la mantequilla (de derretirse, meter en la nevera y esperar que solidifique para continuar amasando).



- Una vez realizadas las dos masas, tenemos que mezclarlas introduciendo una dentro de otra como si estuviéramos envolviendo un regalo, siendo la masa 1 la que se encuentra en el interior.



- Estirar la masa y doblarla como si fuera un tríptico de papel y volver a estirar la masa • Repetir 5 veces el proceso, girando la masa 90° cada vez • La masa siempre ha de estar solida, si la mantequilla se ablanda, volver a enfriar antes de continuar.



- Una vez dadas las 5 vueltas que hay que realizar, estiraremos y cortaremos según el formato que necesitemos y hornearemos 180°C durante unos 20 minutos.





## • CUSCÚS DULCE •

### INGREDIENTES

*500g de sémola fina*  
*50g azúcar*  
*50g mantequilla*  
*2 cucharadas aceite de oliva*  
*4 cucharadas de leche*  
*100g pasas de corinto*  
*agua*

#### **Para la decoración:**

*canela*  
*almendra frita picada*  
*azúcar glas*  
*miel*

## ELABORACIÓN .....

- Poner la cuscuttera con agua a hervir • En un bol, añadir la sémola seca junto el aceite de oliva y agua templada mientras removemos con la mano hasta que el cuscús queda húmedo y suelto • Dejamos reposar 5-7 minutos antes de echar en la cuscuttera, sin apelmazar.



- Hacer pequeños agujeros en el cuscús para que el vapor pase de manera uniforme y dejar cocinar 15-20 minutos • Cuando observemos que aumenta el vapor que sale de la sémola, añadir las pasas y remover • Añadir un poco de agua tibia y dejar cocinar otros 15 minutos.



- Pasar el cuscús a una bandeja para enfriar ligeramente • Añadir la mantequilla y la leche • Dejar enfriar y añadir el azúcar • El cuscús debe quedar suelto en todo momento.



- Cocinar de nuevo 15 minutos o hasta que vuelva a salir vapor de la sémola • Decorar en el momento de servir con la canela, las almendras, el azúcar glas y la miel.







## • TARTA DE MANZANA •

### INGREDIENTES

*plancha hojaldre (consultar receta)*

*crema pastelera (consultar receta)*

*Para montar la tarta:*

*2 manzanas*

*50gr de mantequilla.*

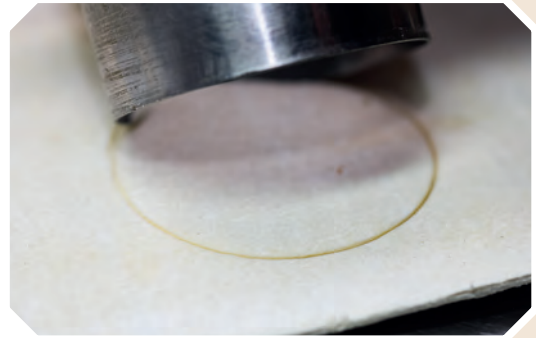
*25gr de azúcar*

### **Notas:**

Esta receta es la base para elaborar infinidad de tartaletas, sustituyendo la manzana por otras frutas.

## ELABORACIÓN .....

- Estirar el hojaldre y cortar la forma que queremos dar a nuestra tarta.



- Cortar la manzana (los trozos no deben tener más de 2mm de grosor para que se cocinen completamente mientras se hornea la tarta).



- Proceder al montaje de la tarta disponiendo una capa de crema pastelera sobre el hojaldre • Colocar la manzana y sobre ésta, añadir azúcar y pequeños trocitos de mantequilla.



- Hornear a 180° durante 20 minutos • Opcionalmente, podemos pintar la tarta, una vez terminada, con mermelada, para dar brillo.





## • BEGHRIR - JERINGO •

### INGREDIENTES

*200g semolina*

*150g harina*

*625ml agua tibia*

*1 sobre levadura química*

*25g levadura de pan*

*1 cucharadita de sal*

*2 cucharaditas de azucar*

#### **Notas:**

Es muy importante fermentar correctamente para obtener los "ojos" en el jeringo.

Admite infinidad de acompañamientos, tanto dulces como salados.

## ELABORACIÓN .....

- Mezclar la sémola, la harina la sal y la levadura química
- Disolver la levadura de pan en agua tibia con azúcar
- Mezclar ambas preparaciones en una batidora hasta obtener una crema líquida.



- Dejar reposar en un lugar cálido la mezcla para que la levadura fermente
- Remover la crema y verter en una sartén caliente.



- Debe cocerse solo por una cara, sin darle la vuelta, a fuego medio.



- Servir caliente acompañado de aceite de oliva.





## • M'SEMMEN - PAÑUELO •

### INGREDIENTES

250g de harina

50g de semolina

1 pizca de sal

150ml agua tibia

*Para trabajar la masa:*

½ vasito de aceite

½ vasito de mantequilla fundida

#### **Notas:**

Admite infinidad de acompañamientos: miel, azúcar, mermeladas, mantequilla...

## ELABORACIÓN .....

- Mezclar ambas harinas con la sal y el agua
- Amasar energicamente, doblando sobre si misma, hasta obtener una masa firme y homogénea, que debe ser elástica.



- Dividir la masa en bolitas y untarlas con el aceite mezclado con la mantequilla fundida para evitar que se pegue
- Estirar cada bolita con la yema de los dedos hasta formar un rectángulo.



- Doblar la masa para obtener un rectángulo con 3 capas
- Doblar de nuevo hacia el centro, como si fuera un pañuelo (de ahí el nombre) obteniendo un cuadrado con 9 capas en total.



- Freír a la plancha los cuadrados de m'semmen en una sartén engrasada ligeramente con un poco de aceite
- Primero un golpe fuerte y luego a fuego medio
- Estará listo cuando esté dorado y crujiente.





## • PASTAS MORUNAS I •

### INGREDIENTES

#### **Cuarnos de Gacela**

*Relleno: 1kg almendras molidas, 500g. azúcar, ralladura de un limón, 100cc. agua de azahar, 2 yemas.*

*Pasta: 250g harina, 1 clara, 20g mantequilla, 100cc. agua de azahar.*

#### **Waclawa**

*125g almendras peladas, 125g medias nueces, 50cc. agua de azahar, 1 pizca de nuez moscada, 2 cucharitas de canela, 50g azúcar, 1/4 vaso de mantequilla derretida, 250g pasta de hojaldre, 125g miel liquida, aceite para freír*

## ELABORACIÓN .....

### **Cuernos de Gacela**

#### Elaboración

Para la pasta, mezcla en un bol grande la harina, formando un volcán, con la mantequilla derretida, la clara y el agua de azahar. Remueve y amasa con las manos hasta que quede una pasta uniforme. Deja reposar 15 minutos.

Mientras tanto prepara el relleno mezclando las almendras molidas con el azúcar, la ralladura de limón, el agua de azahar y las yemas. Amasa todo bien.

Con las manos untadas de aceite vamos formando pequeñas croquetas alargadas con la masa del relleno, dejamos reposar sobre una bandeja untada de aceite.

Extiende con el rodillo pequeñas porciones de la pasta preparada al principio, poniendo en el centro una croqueta de relleno de almendras. Dobla la masa sobre el relleno, como una empanadilla, dando forma de cuerno o media luna, recortando la masa sobrante con cortapastas o cuchillo afilado.

### **Waclawa**

#### Elaboración

Calentamos el aceite, freímos las almendras, dejando unas 12 para decorar.

Ecurrir en papel absorbente, para eliminar el exceso de aceite. Picamos en el robot de cocina junto con las nueces.

En un bol ponemos la mezcla anterior, y le vamos añadiendo el azúcar, la canela, la nuez moscada, el agua de azahar y la mantequilla fundida. Amasar con la mano.

Extender la pasta de hojaldre sobre la superficie de trabajo. Corta un rectángulo del mismo tamaño que la fuente para el horno y colocalo dentro.

Cubrela con el relleno de nueces y almendras, y extiendelo uniformemente. Coloca por encima el otro rectángulo de pasta de hojaldre.

Cortar el pastel para formar bocaditos cuadrados – rectangulares.

Decorar cada uno de ellos pinchando en el centro una almendra pelada de las reservadas.

Hornear 15 min. a 220°.

Cuando el hojaldre esté hecho, retirar y pintar con la miel líquida., Colocar los pastelillos de hojaldre en una fuente y dejar que se enfríen.





## • PASTAS MORUNAS II •

### INGREDIENTES

#### **Pastelillos de Dátiles**

*Relleno: 500g dátiles, 1 cdita canela, 1 cdita mantequilla, 1 cda de semillas de sésamo, 1 cda de agua de azahar, clara de huevo.*

*Pasta: 500g harina, 2 cda de azúcar glas, 250g de margarina, 1 yogur (sabor vainilla) azúcar glas para decorar*

#### **Babuchas de Cacahuete**

*Pasta:*

*200g nata  
una pizca de sal  
250g harina*

*Relleno:*

*500g cacahuetes  
100g azúcar glas*

## ELABORACIÓN .....

### **Pastelillos de Dátiles**

#### Elaboración

Para la pasta, mezcla en un bol grande la harina, formando un volcán, con la mantequilla derretida, la clara y el agua de azahar. Remueve y amasa con las manos hasta que quede una pasta uniforme. Deja reposar 15 minutos.

Mientras tanto prepara el relleno mezclando las almendras molidas con el azúcar, la ralladura de limón, el agua de azahar y las yemas. Amasa todo bien.

Con las manos untadas de aceite vamos formando pequeñas croquetas alargadas con la masa del relleno, dejamos reposar sobre una bandeja untada de aceite.

Extiende con el rodillo pequeñas porciones de la pasta preparada al principio, poniendo en el centro una croqueta de relleno de almendras. Dobla la masa sobre el relleno, como una empanadilla, dando forma de cuerno o media luna, recortando la masa sobrante con cortapastas o cuchillo afilado.

### **Babuchas de Cacahuetes**

#### Elaboración

Para la pasta, mezclar la harina con el azúcar glas, la margarina y el yogur. Amasar hasta que la mezcla quede blanda y homogénea.

Para el relleno, limpiar los dátiles, deshuesarlos y cocerlos al vapor durante 20 minutos (también se puede comprar compota de dátiles en conserva). Añadir la canela, la mantequilla, las semillas de sésamo y el agua de azahar. Mezclar bien.

Extender la masa hasta dejarla muy fina y recortar pequeños círculos del mismo tamaño.

Untar el borde con clara de huevo.

Formar unas bolitas con la preparación a base de dátiles y colocarlas en medio de los círculos.

Doblar la masa.

Colocar los pastelillos en una placa de horno engrasada con aceite, pincharlos con un tenedor y cocer 15 minutos en el horno precalentado a 180°. Los pastelillos han de quedar dorados.

Una vez cocidos, espolvorearlos con azúcar glas por ambas caras.



## • PASTAS MORUNAS III •

### INGREDIENTES

#### **Pastas de Nueces**

*Pasta: 370g harina, 1 cdita de levadura química, 180g mantequilla, 60g azúcar glas, 50ml. leche, 1 yema*  
*Relleno: 100g. nueces picadas, 50g. azúcar glass, 1 cdita de canela, 2 cditas de agua de azahar, azúcar glas para decorar*

#### **Pastas de Almendras**

*75g almendras molidas*  
*75g harina de repostería*  
*75ml aceite de girasol*  
*75g azúcar glass*  
*2,5g azúcar avainillado, levadura química y bicarbonato*  
*pizca de sal, pizca de canela, ralladura de ½ limón, 1 yema, almendras enteras*

## ELABORACIÓN .....

### **Pastas de Nueces**

#### Elaboración

Preparar el relleno de las galletas, para que se vayan integrando los sabores, mezclando todos los ingredientes y dejar reposar.

Echar en un recipiente la harina, azúcar, levadura y la mantequilla y amasar hasta que todos los ingredientes queden integrados y quede una masa bien unida.

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 o silicona, colocando la parte sellada para abajo (en contacto con la bandeja).

Meter en horno precalentado a 170 grados 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 glass.

### **Pastas de Almendras**

#### Elaboración

Mezclamos todos los ingredientes en un bol, excepto el aceite, la yema y las almendras enteras. Vamos añadiendo el aceite en hilillo, poco a poco y mezclando con la mano hasta integrarlos bien, amasamos hasta formar una bola.

Forramos una bandeja con papel de horno. Lo vamos precalentando a 180 grados.

Extendemos la masa con un rodillo dejándola de medio centímetro de grosor aproximadamente.

Cortamos con cortapastas y las vamos colocando en la bandeja del horno con suficiente espacio entre ellas.

Pintamos con yema de huevo.

Colocamos una almendra sobre cada una de las pastas.

Horneamos durante unos 15 minutos a 180 grados con el horno previamente precalentado.

Enfriamos sobre una rejilla una vez terminada la cocción

Hay que tener cuidado al sacarlas del horno y colocarlas sobre la rejilla para enfriar porque en caliente son muy frágiles. Endurecerán cuando enfríen.

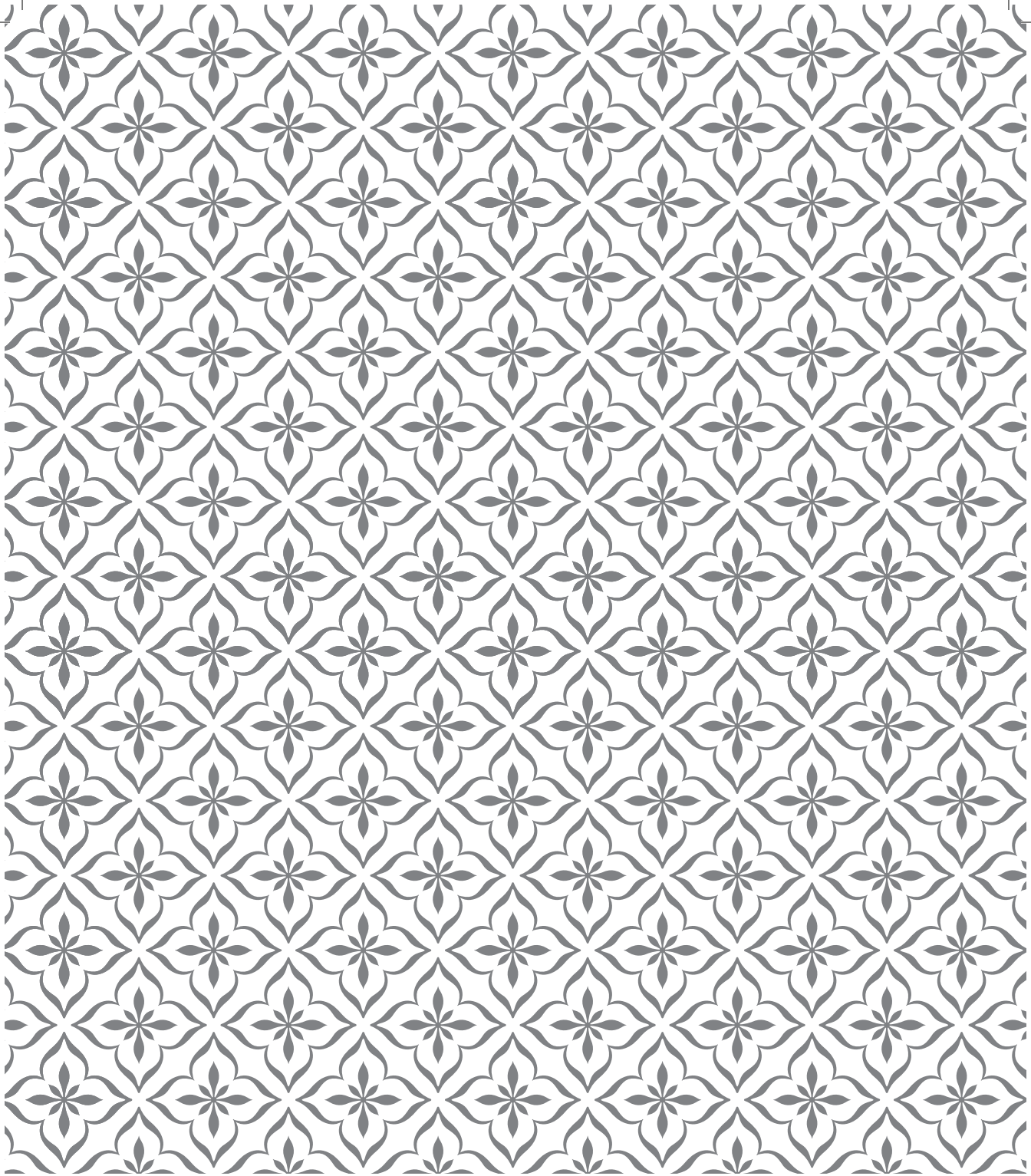
Recetas: Rocio Aguilar Díaz  
David Martín Fernández  
Esteban Barajas Martínez

Fotografía: Esteban Barajas Martínez

Maquetación: Maria José Saura  
Esteban Barajas Martínez

Escuela de Hostelería de Melilla 2013  
Fundación Hispano Árabe de la Dieta Mediterránea





Financiación



Cofinanciado al 75%

Organiza

