

Talleres COCINA DEL MUNDO 2013
Sabores de las tres culturas

De la huerta judía y musulmana

Aprenderemos a preparar:

- Ensalada (versión judía y árabe)
- Alcachofas rellenas (gastronomía árabe)
- Coca de Boraja (gastronomía cristiana)

Aves y carnes en las tres culturas.

Aprenderemos a preparar:

- Empanada Brik (gastronomía árabe)
- Schnitzel pollo aromatizado con miel y naranja (gastronomía judía)
- Albóndigas tontas (gastronomía cristiana)

Vinos frutados, té y dulces de las tres culturas

Aprenderemos a preparar:

- Té árabe e infusión de Nana (judío y árabe)
- Vino frutado (judío)
- Pudding de frutos secos (gastronomía judía)
- Dátiles con leche (gastronomía árabe)
- Mazapán (gastronomía cristiana de origen árabe)

Con la colaboración de:

A. de Argelinos en Aragón
Móvil: 603 772366

A.C. Sefarad Aragón

<http://sefaradaragon.org>

sefarad.aragon@gmail.com

Móvil: 657.508604

**Distintos en
la Igualdad**



Apartado 7011 50080 Zaragoza, España

<http://distintosenaigualdad.org>

distintosenaigualdad@gmail.com

Móvil 655.437272

De la huerta judía y musulmana

Ensalada Israelí (versión judía y árabe)

Ingredientes:

Para la ensalada: Tomate, pepino, cebolla, pimiento (rojo, verde, amarillo...)

Para la salsa: Limón, aceite de oliva, sal, queso de untar o yogurt.

Preparación:

La base de la ensalada israelí son el tomate y pepino pero se puede añadir cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, pimiento amarillo y perejil fresco todos ellos cortados en pequeños cubitos. Se alinea con limón y aceite de oliva, pero se puede también añadir queso de untar o yogurt.

Alcachofas rellenas (gastronomía árabe)

Ingredientes:

- | | | |
|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| - 1,5kg de alcachofas. | - una nuez de mantequilla. | - 2 dientes de ajo. |
| - 1c/c de aceite. | - queso rallado. | - hojas de menta. |
| - 2 limones. | El relleno: | - 150gr de queso rallado. |
| - sal. | - 350gr de carne picada. | - 1 yogurt natural. |
| - 1c/s de pan rallado. | - 1 cebolla rallada. | - pimienta negra, sal. |
| | | - 3c/s de aceite. |

Preparación:

Limpian las alcachofas y guardar solo la base, hervirlas con sal, aceite, y el zumo de limón. Una vez cocido escurrirlos. En una sartén poner el aceite, la cebolla, la sal, la pimienta, y la carne, luego añadir 1/2 vaso de agua y dejarlo cocinar hasta evaporación total. En un cuenco mezclar los huevos, el yogurt, el queso rallado, los ajos picados, las hojas de menta, la sal, y la pimienta negra.

Añadir la carne picada cocinada y mezclar bien todo. Rellenar las alcachofas ponerlas en un plato untado de mantequilla, espolvorear el pan rallado sobre las alcachofas y decorarlas con queso rallado. Poner encima de cada alcachofa una nuez de mantequilla. Poner el plato al horno hasta que se doran las alcachofas.

Coca de borraja (gastronomía cristiana)

Ingredientes:

Borraja, patas, huevo, harina, pan rallado, aceite de oliva, sal y pimienta roja dulce y picante.

Preparación:

Cocemos los tallos de borraja troceados y la patata en cubitos hasta que estén tiernos, los escurrimos y reservamos. Hacemos una bechamel con el agua de la cocción, la espaciamos a gusto y reservamos. Extendemos aceite en una bandeja de horno y la cubrimos de pan rallado. Añadimos uno o más huevos (depende de la cantidad) al bechamel y lo mezclamos, añadimos la borraja y las patatas y mezclamos con cuidado para no chafarlos. Echamos la mezcla en la bandeja, ponemos un chorro de aceite de oliva o trozos de margarina. Lo metemos al horno (180º unos 10 a 20 minutos - depende de la cantidad) hasta que dore.



Aves y carnes en las tres culturas

Schnitzel pollo aromatizado con miel y naranja (gastronomía judía)

Ingredientes:

- 300 gr Pechuga de pollo en filetes
- ½ L Zumo de naranja
- ½ vaso de Miel
- 2 Huevo batidos
- Harina
- Pan rallado o harina de maza
- Sésamo o almendras en láminas
- Aceite para freír

Preparación:

Mezclamos el zumo de naranjas con la miel. Dejamos en remojo los filetes de pollo limpios entre 4 y 12 horas. Rebosamos con harina, huevo y pan rallado mezclado con el sésamo o almendras. Freímos hasta que doren. Servir con la salsa bechamel hecha con el zumo de naranja del remojo.

Empanada Brik (gastronomía árabe)

Ingredientes:

- hojas de Brick
- puré de patata.
- olivas verdes cortadas
- cebolla picada.
- perejil picado.
- queso rallado.
- huevos.
- sal y pimienta negra.

Preparación:

- Hacemos un puré de las patatas, freímos la carne con la cebolla y espaciamos a gusto
- Ponemos enzima de una lámina de Brik el puré, la carne, olivas verdes cortada pequeña, perejil, queso y un huevo y lo envolvemos
- Freímos hasta que dore.

Albóndigas tontas (gastronomía cristiana)

Ingredientes:

- Aceite, Sal, Pimienta al gusto

Albóndigas:

- 1/4 k de carne molida (res o pollo)
- 1/4 k Pan viejo remojado en agua y escurrido
- 1 huevos
- Pan rallado

Salsa:

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- ¼ Tomate triturado
- Agua o caldo

Preparación:

Mezclar la carne molida con el pan escurrido y el huevo, agregar sal y pimienta al gusto, y unas dos cucharadas de pan molido (depende del la mezcla). Formar las bolitas del tamaño deseado y pasándolas por un poco de pan rallado.

En una sartén profunda o olla, calentar ligeramente el aceite y sofreír la cebolla con el ajo muy picado o molido, agregarle el tomate y una pizca de azúcar. Añadir un poco de agua o caldo, dejar que rompa el hervor y poner las albóndigas a cocinar durante unos 25 minutos (depende del tamaño).



Vinos frutados, té y dulces de las tres culturas

Pudding de frutos secos (gastronomía judía)

Ingredientes:

- 2-3 rebanadas de pan blanco de molde o Jala.
- 50 gr de mantequilla
- 1/3 vaso de pasas
- 25 gr de orejones, frutos azucarados, dátiles, etc. (depende do lo que haya) en trocitos.
- 1 cucharita piel naranja rallada
- 3 cucharas azúcar (mejor moreno)
- 2 Huevo batidos
- 1 vaso de leche o nata
- Canela

Preparación:

Untamos una bandeja de horno (con capacidad para ½ litro) con mantequilla, y con el resto untamos las rebanadas. Cortamos el pan en trozos y lo ordenamos en capas en la bandeja con el lado untado hacia arriba. Sobre cada capa repartimos las pasas, los orejones, dátiles, etc. ralladora de pie de naranja y azúcar. Batimos bien el huevo con la leche y echamos encima de las capas. Dejamos reposar unos 15 minutos. Cubrimos con canela y lo que queda de azúcar. Horneamos unos 25 a 30 minutos a 180º. Servir caliente

Vino frutado (judío)

Ingrediente:

- Vino tinto
- Jarabe de granada o otra fruta

Preparación:

Añadir jarabe a gusto.

Te árabe e infusión de Nana (árabe y judío)

Ingrediente:

- 2 c/c de té verde.
- hierba buena.
- azúcar al gusto

Preparación:

Hervir el agua, lavar las cucharas de té verde con agua caliente, añadir lo que queda de agua. Sumergir la hierba buena y el azúcar, mezclar y servir en un vaso de té.

Dátiles con leche (gastronomía árabe)

Ingrediente:

- 150gr de dátiles firmes.

- 1/2v de té de agua de azahar.

- 1/2 clara.

Relleno:

- 150gr de almendras molidas.
- 150gr de azúcar glasee.
- 1c/s de mantequilla.
- colorantes.

Preparación:

Mezclar las almendras, el azúcar, la mantequilla y la clara añadir poco a poco el agua de azahar hasta conseguir una masa firme. Agregar el colorante.



Mazapán (gastronomía cristiana de origen árabe)

Ingrediente:

- 500gr de almendra molida.
- 300gr de azúcar.
- 100gr de mantequilla.
- ½ L de leche.
- vainilla.
- colorantes.

Preparación:

Poner el azúcar y la leche en una cacerola al fuego. Añadir la mantequilla, la vainilla y la almendra molida. Dejar cocer sin parar de remover con una espátula, cuando la masa se despegue de la cacerola verterla sobre una mesa limpia y dejarla luego poner el color que uno quiere.

