



EL MUNDO en tu Cocina



BRIOUAT DE POLLO

El briouat se hace con pasta brick y tiene muchas variedades, tanto dulces como saladas.

Entre las carnes más populares en la cocina marroquí se encuentran el cordero y, en gran medida, las aves de corral, en especial el pollo y la gallina.

● *INGREDIENTES:*

500 gr carne picada

1 Cc sal

3 Cc almendra frita picada

1 paquete de pasta brick

1/2 pimienta verde o roja

1 cebolla

perejil picado

1 Cc pimentón dulce

1 Cc jengibre

1 Cc azafrán

● *PREPARACIÓN:*

Pelamos y troceamos la cebolla y el pimiento.

En una sartén con aceite sofreímos la carne picada y añadimos la cebolla y el pimiento, echamos el jengibre, la sal, el perejil, el azafrán, la almendra picada, y por último el pimentón.

Cuando veamos que está dorado, lo apartamos y dejamos que se enfríe.

Para hacer los triángulos, cortamos la pasta brick en tiras de unos 4 cm de grosor. Ponemos un poco de relleno en la punta, y vamos plegando en forma de triángulo hasta que quede totalmente envuelto. Una vez tenemos todos los triángulos montados, los freímos en una sartén con un dedo de aceite.

También pueden hacerse en el horno, pintándolos con huevo batido, a unos 200° durante 10 minutos.



Una receta de Marruecos

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: Sandra Bouzarouata*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu COCINA



TAJINE DE POLLO

El Tajine es una receta común en todos los países del Magreb. Tradicionalmente se elabora en reuniones familiares como bodas y otras celebraciones.

● **INGREDIENTES:**

1 pollo entero, 250gr de aceitunas manzanilla, 1 cabeza de ajo, 1 cebolla grande, 3 tomates, 125 ml aceite de girasol, limón partido (agua aceite y sal), 200 gr guisantes, 1 Cc. azahrán, 1 Cc. pimienta negra molida, 1 Cc. jengibre en polvo, 1 Cc. cúrcuma, pimentón dulce, canela en rama, laurel, kusbar (cilantro), 1 Cc. de sal.
(Cc significa cucharada de café, Cc significa cucharada sopera).

● **PREPARACIÓN:**

Preparar un día antes un limón con 4 cortes profundos en agua, aceite y sal. Cubrimos la base del Tajine con agua (50 ml aprox.) le añadimos la sal, la pimienta negra, el jengibre, el azahrán, la cúrcuma, el pimentón dulce, un vaso pequeño de aceite de girasol y lo mezclamos todo.

Añadimos el pollo a la mezcla y maceramos. Le espolvoreamos el cilantro y añadimos el laurel, la rama de canela, los ajos troceados y los trozos del limón preparado.

Añadimos un tomate troceado en daditos y ponemos el tajine al fuego hasta que esté dorado. (aprox. 30 min)

Cuando ya está dorado añadimos dos tomates y dos cebollas cortadas en rodajas gruesas. Añadimos los guisantes y las aceitunas, y volvemos a poner el tajine a fuego medio durante una hora aproximadamente.

Como toque final acompañamos el Tajine con patatas fritas.



Una receta de Marruecos

● **GRUPO ENCUENTRO:** *Estadía*

● **ELABORADO POR:** *Rafaela Zúñiga*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



BANITZA

Receta búlgara que se prepara para desayunar. Puedes encontrarla en todas las panaderías y bollerías, también las hacen de muchas variedades y con rellenos diferentes.

● *INGREDIENTES*

500 gr de queso feta
2 paquetes de masa filo (1 kg)
6 huevos

3 yogures naturales
100 gr mantequilla

● *PREPARACIÓN*

En un recipiente echamos 5 huevos y una clara. Reservamos una yema.
Batimos los huevos, añadimos los yogures y removemos hasta obtener una mezcla homogénea.
Extendemos la masa filo con mucho cuidado en una superficie plana.
Usamos dos hojas de masa, por ser tan fina.
La untamos con la mezcla de huevo y yogur.
Desmenuzamos por encima el queso feta.
Untamos dos cucharadas soperas de mantequilla a lo largo de la masa.
Enrollamos la masa y la ponemos en la bandeja del horno.
Repetimos la operación mientras nos queden hojas de masa filo.
Cuando tenemos todos los rollos en la bandeja, los pintamos con la yema de huevo que hemos reservado.
Es conveniente untar la bandeja del horno con bastante aceite o mantequilla, para que no se nos pegue la masa.



Una receta de Bulgaria

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Estela Alexandrova

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



EMPANADA CASERA

Se dan en casi todas las regiones españolas. Antiguamente en el siglo XVI, las elaboraban con masa semejante a la del pan.

● *INGREDIENTES:*

Para la masa

250 gr agua (1 vaso)

250 gr aceite girasol (1 vaso)

1 kg de harina

1 cuchara sopera de pimentón

1 cucharilla de sal

Para el sofrito

5 huevos cocidos

4 lonas de atún

1 bote de tomate natural triturado

2 cebollas

1 pimiento verde

● *PREPARACIÓN DEL RELLENO:*

Picamos la cebolla y el pimiento, lo sofreímos y reservamos.

En la misma sartén echamos el tomate, agregamos una cucharilla de azúcar, sofreímos unos 10 minutos.

Cuando esté listo añadimos el atún, la cebolla, el pimiento y los huevos cocidos cortados en trocitos y dejamos a fuego lento durante 10 minutos.

Dejamos enfriar un poco.



Una receta de España.

GRUPO ENCUENTRO: Rebeca

● ELABORADO POR: Teresa Molina

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



EMPANADA DE VERDURAS

Antiguamente (siglo XVI) las elaboraban con masa semejante a la del pan. Se elaboran en casi todas las regiones españolas y en cada localidad ofrecen una especialidad diferente, con rellenos dulces o salados, frita o cocida al horno.

● **INGREDIENTES:**

PARA EL SOFRITO:

5 tomates, 1 cebolla grande, 1 pimiento verde, 1 puerro grande y 4 huevos cocidos.

PARA LA MASA:

200gr de harina y el aceite escurrido del sofrito

● **PREPARACIÓN:**

Troceamos los tomates, la cebolla, el pimiento y el puerro. Lo sofreímos todo, (el tomate lo echamos lo último porque necesita menos tiempo)

Escurremos el sofrito reservando el aceite.

Añadimos los huevos cocidos y troceados al sofrito.

Preparamos la masa mezclando la harina con el aceite del sofrito, amasando bien, hasta que no se pegue, y dejamos reposar la masa durante una media hora.

Separamos la masa en dos partes. Extendemos una parte sobre la bandeja del horno previamente engrasada. Repartimos el relleno por toda la base, dejando un dedo de borde. Extendemos la otra parte de la masa sobre el relleno, chafando con un tenedor los bordes. Pinchamos con un tenedor la superficie y pintamos con huevo batido.

Introducimos en el horno precalentado a 180°, en la opción arriba y abajo, unos 25 minutos aproximadamente.



Una receta de España.

● **GRUPO ENCUENTRO:** San Miguel de Salinas

● **ELABORADO POR:** Antonio Córdoba

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



EMPANADILLAS DE GUISANTES

Las empanadillas de verduras son muy comunes en la zona de Alicante y Murcia.

● *INGREDIENTES:*

500 gr. de guisantes congelados
1 lechuga de hoja verde
3 latas de atún
2 cebollas

400 gr. harina
1 huevo
sal

● *PREPARACIÓN:*

La masa:

Echamos en un recipiente 250 ml de agua, 125 ml de aceite, un pellizco de sal y por último vamos añadiendo la harina poco a poco, amasamos y dejamos reposar.

El relleno:

Picamos la cebolla y la sofreímos con poco aceite durante 10 minutos y reservamos.

En la misma sartén echamos los guisantes, otros 10 minutos aprox. a fuego lento y reservamos.

Cortamos la lechuga en tiras muy finas, y la sofreímos unos 5 minutos.

Incorporamos la cebolla, los guisantes y un poco de sal.

Escurremos el aceite de la mezcla y la dejamos enfriar.

El montaje:

Echamos un poco de harina sobre la superficie donde vamos a dar forma para que no se pegue la masa. Cogemos la masa y la aplanamos.

Podemos usar un vaso o un tazón para cortar la masa en forma de círculo, ponemos el relleno en el centro y doblamos en forma de luna, chapando los bordes con un tenedor.

Metemos al horno unos 20 minutos a 180 grados.



Una receta de España.

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: Mayra Morán*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



ENSALADA ÁRABE

Esta ensalada se sirve como primer plato, la presentación varía según la persona que la realice.

● *INGREDIENTES:*

comino, orégano
cebolla, lechuga, zanahoria
remolacha
maíz dulce
pepino

patata,
arroz de grano largo
huevos
atún
salsa rosa

● *PREPARACIÓN:*

Troceamos la zanahoria y la patata en taquitos y hervimos

Troceamos la lechuga, el tomate, la remolacha, el pepino, y la cebolla.

El arroz previamente hervido, lo mezclamos con el maíz dulce, el atún y un poco de salsa rosa.

Pasamos a la presentación:

Colocamos la mezcla de arroz en el centro de la fuente y ponemos en montoncitos el resto de ingredientes:

- Lechuga mezclada con el tomate y aderezada con un poco de cominos.
- Patatas en taquitos con un poco de orégano.
- Remolacha rayada o cortada también en dados.
- Zanahoria en taquitos.
- Cebolla y pepino en rodajas.
- Ponemos el huevo duro en rodajas por encima.
- Acompañar con salsa rosa al gusto.



Una receta de Marruecos

● *GRUPO ENCUENTRO:* San Miguel de Salinas

● *ELABORADO POR:* Tania Santesteban

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



ENSALADA DE MARISCO

Plato ligero y fresco, recomendado para los meses de más calor. Puede servirse como entrante o como plato principal. Sencillo y rápido de realizar.

● *INGREDIENTES:*

6 huevos cocidos
450 gr. pata de marisco/crurimi
300 gr de gambas pequeñas peladas
4 o 5 hojas de lechuga
Salsa rosa

● *PREPARACIÓN:*

Se hierven los huevos, cuando estén duros quitamos la cascara, troceamos y dejamos enfriar.

Se hierven las gambas con agua y sal y se escurren.

Troceamos los palitos de mar y la lechuga.

Se trocean las gambas. (Opcional)

En un cuenco grande o ensaladera, echamos los huevos, los palitos, la lechuga y las gambas, añadimos salsa rosa al gusto y mezclamos todo muy bien.

Servir muy fría



Una receta de España.

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: Raúl Perras*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



ENSALADA MURCIANA

Es un plato que se consume durante todo el año. Es sencillo, nutritivo y sin ninguna sofisticación que ocupe un lugar importante en la cocina de la Vega Baja, sobre todo en la mezcla en época de Pascua.

● *INGREDIENTES:*

- 1 bote de tomate pelado entero (1 kg)
- 1 cebolla tierna
- 3 latas de atún
- 3 huevos duros
- olivos de cuquillo (negras)

● *PREPARACIÓN:*

Escrubimos el bote de tomate entero, y lo troceamos.
Pelamos y cortamos la cebolla en taquitos pequeños y la añadimos al tomate.
Escrubimos el atún, lo desmenuzamos y lo añadimos a la mezcla.
Hervimos los huevos y cuando están duros, los pelamos y cortamos en rodajas y añadimos a la ensalada. Decoramos con las olivas y por último aderezamos con el aceite de oliva y sal al gusto.



Una receta de España.

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: María Rosa Torrecillas

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



ENSALADILLA RUSA

A pesar de su popularidad en España, se puede decir que su origen es ruso, pues fue inventada en el año 1880 en uno de los restaurantes más conocidos de Moscú.

Se toma como ración o como una tapa.

● *INGREDIENTES:*

600 grs patatas aprox.

6 huevos

12 olivas

6 pepinillos

1 bote de mayonesa

3 latas de atún

● *PREPARACIÓN:*

Pelamos las patatas y las ponemos a hervir junto con los huevos.

Una vez hervidas las patatas se rallan o se chafan con el tenedor (al gusto).

El huevo duro también lo rallamos para que quede bien fino y lo mezclamos con las patatas.

Troceamos las olivas y los pepinillos y los añadimos a la mezcla anterior.

Escorrimos el aceite del atún, lo añadimos junto con la mayonesa y mezclamos bien.

Cuando esté listo lo ponemos en la fuente de servir y con una espátula o cuchara extendemos un poco de mayonesa sobre la ensaladilla rusa para darle un aspecto uniforme.

La podemos decorar con yema de huevo duro rallado, olivas troceadas, pimienta roja...

etc. Servir muy fría



Una receta de España.

● *GRUPO ENCUESTA:* Roberto

● *ELABORADO POR:* Marisol Salas

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu COCINA



HOJALDRE ENREJADO

El hojaldre es una masa crujiente traída a Europa por los árabes, aunque su origen es anterior, pudiendo encontrarse referencias en la Grecia y Roma clásicas.

Los pasteles hojaldrados dulces o salados se realizan en España con anterioridad al siglo XVII.

● **INGREDIENTES:**

1 cebolla grande, 3 puerros, 1 huevo

2 lonchas de Jamón York

Bechamel espesa (40gr mantequilla, 40gr harina, leche (la que admita), sal, nuez moscada y pimienta negra)..

1 paquete de masa de hojaldre congelado.

● **PREPARACIÓN:**

Picamos la cebolla y los puerros y los sofreímos en una sartén hasta que estén bien pochados. Añadimos las dos lonchas de Jamón York cortadas en cuadrados lo removemos un poco y dejamos enfriar.

Preparamos la bechamel espesa; en un cazo echamos la mantequilla, la harina y la leche que admita, añadimos un poco de nuez moscada, sal y pimienta negra molida.

Mezclamos la bechamel con el relleno y dejamos enfriar un poco.

Cortamos la masa de hojaldre en cuadrados, reservando un poco para hacer el enrejado. distribuímos el relleno en cada uno de ellos y lo cubrimos con la otra placa de hojaldre presionando en los extremos. A continuación nos disponemos a hacer el enrejado. Con el hojaldre que hemos reservado hay que hacer rayas separadas, alternas y paralelas como si dibujáramos un muro de ladrillos. Los ponemos encima de los cuadrados.

Pintamos los pasteles con el huevo batido, y los ponemos en el horno previamente precalentado a 180° durante unos 20 o 30 minutos.



Una receta de España.

● **GRUPO ENCUENTRO:** San Miguel de Salinas

● **ELABORADO POR:** Mayra Morán

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



HUEVOS RELLENOS

Una receta rápida y sencilla, y que según algunos cocineros ya se elaboraba hace más de cien años. Se sirve como aperitivo.

● *INGREDIENTES:*

2 latas atún
6 Huevos
Mayonesa al gusto
200 gr tomate frito

● *PREPARACIÓN:*

Hervimos los huevos y los pelamos, partimos por la mitad y separamos las yemas. Mezclamos las yemas con el atún (reservamos alguna yema para decorar). Ponemos la mezcla con una cucharilla en los huecos de los huevos. Distribuimos una capa fina de tomate frito en la bandeja donde los vamos a presentar, los colocamos y les hacemos una pequeña cobertura de mayonesa, decorando con las yemas ralladas que hemos reservado. Servir muy frío.



Una receta de España.

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Marisol Salas

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



MALFUF

Se puede resumir como una pizza enrollada, pero con un pequeño toque picante, que le da la Basotella (mortadela árabe).

● *INGREDIENTES:*

500 gr de harina

50 gr mantequilla

Relleno: tomate frito, basotella picante (barra de carne halal molida, con especias) y queso.

40 gr de levadura de pan

250 cl de leche, sal y orégano

● *PREPARACIÓN:*

En un bol echamos la harina, la levadura, la mantequilla, la leche y la sal. Mezclamos y amasamos muy bien de forma que nos quede una masa uniforme sin grumos y no se nos pegue en las manos.

Dejamos reposar 5 minutos.

Dividimos la masa en dos partes iguales. En una superficie engrasada extendemos con un rodillo una parte, de forma que nos quede una base muy fina.

Extendemos el tomate por toda la base, echamos orégano, Basotella troceada, y el queso.

El proceso es el mismo que el de hacer una pizza, los ingredientes pueden variar al gusto.

Una vez terminada la "pizza" enrollamos con cuidado. Repetimos la operación con la otra

parte de la masa y metemos el rollo al congelador durante 1 hora y 30 minutos aprox.

Cuando ya está congelado, sacamos el rollo del congelador y cortamos rodajitas de 3 cm de grosor, vamos colocando las rodajas sobre el papel vegetal en la bandeja del horno.

Cuando tenemos todas las rodajas en la bandeja, volvemos a espolvorear con orégano, y ponemos un poco de queso encima de cada rodaja.

Metemos al horno unos 15 minutos, a 200° arriba y abajo.



Una receta de Marruecos

● *GRUPO ENCUESTA:* Redonda

● *CLASIFICADO POR:* Racha (halal)

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



PAN PIZZA ARABE

Del recuendo pan pizza de nuestras madres, surge la idea de hacer pizza sobre la masa del pan árabe.

● **INGREDIENTES:**

2 panes árabes
1 bote de tomate frito
1 cebolla
200 gr tomate cherry

2 latas de atún
200 queso en lonchas o rallado para fundir
200 gr rúcula
200 gr queso filadelfia ensaladas, o fresco en daditos.

● **PREPARACIÓN:**

PAN PIZZA NORMAL:

Abrimos el pan árabe por la mitad, de forma que nos quede dos rebanadas redondas.
Cubrimos con tomate frito y espolvoreamos un poco de orégano.
Cortamos la cebolla en trocitos pequeños y la extendemos sobre el pan.
Escurrimos el aceite de las latas de atún y lo desmenuzamos sobre el pan pizza también.
Espancamos el queso cubriendo los ingredientes anteriores.
Lo metemos al horno precalentado a unos 200°, arriba y abajo, y en unos 15 minutos estará listo.

PAN PIZZA FRESCO:

Abrimos el pan árabe por la mitad, y metemos las dos partes al horno precalentado a 200°, arriba y abajo, unos 7 minutos, hasta que veamos que el pan está doradito.
Cuando se done, le echamos un chorrito de aceite de oliva.
Extendemos la rúcula por toda la base.
Repartimos el queso fresco, los tomates cherry y las olivas negras por encima.
Los ingredientes pueden variar según el gusto.



Una receta de España.

● **GRUPO ENCUENTRO:** Redonda

● **ELABORADO POR:** Marisol Salas

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



PASTEL DE MAÍZ

El pastel de maíz o pastel de "chocho", así le dicen a las mazorcas de maíz en Bolivia, se puede usar como guarnición para la carne, para acompañar el calé, merienda de los niños...

● INGREDIENTES

400 gr queso holandés rallado
60 gr de maíz dulce (6 latas de 150gr)
300 cl leche
250 gr de harina de maíz

60 gr de mantequilla
40 gr de azúcar
sal

● PREPARACIÓN

Rallamos la mitad de queso (200 ó 250 gr aprox.) y reservamos el resto.
Echamos en un bol el maíz dulce escurrido y 100 cl de leche, removemos bien y lo pasamos por el pasapuré o la batidora. Tiene que quedar sin grumos, pero espeso.
Añadimos el queso rallado reservando algo para el final y mezclamos bien.
A esta mezcla añadimos la harina de maíz, una cucharadita de sal y el azúcar, y los 200 cl de leche restantes.
Calentamos uno segundos la mantequilla en el microondas para añadirla a la mezcla y removemos hasta que nos quede una masa uniforme.
En una bandeja honda engrasada, o con papel de horno, vertemos la mezcla, espolvoreamos el resto de queso (y lo extendemos) cubriendo por completo la masa.
Introducimos en el horno precalentado, a 200° arriba y abajo, unos 30 ó 40 minutos.



Una receta de Bolivia

● GRUPO ENCUENTRO: Roberto

● ELABORADO POR: Alicia Cuatrecasas

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



PATATAS CON NATA

Una receta muy sencilla y variable, a la que le puedes añadir y quitar tantos ingredientes como gustes.

● *INGREDIENTES:*

1 Kg de patatas
1/2 l. nata líquida
2 cebollas
3 dientes de ajo

● *PREPARACIÓN:*

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de 1 cm.
Precalentamos el horno.
Untamos una fuente con mantequilla o aceite y colocamos las patatas en la fuente.
Pelamos la cebolla, la cortamos en rodajas y las ponemos encima.
Añadimos un poco de sal y cubrimos todo con la nata.
(Podemos añadir un poco de leche)
Metemos al horno de 20 a 30 minutos, a 180° hasta que coja color.
* Truco: Podemos pinchar con un tenedor para comprobar que la patata está cocida.
Por último, queda decorar al gusto. Manolita ha optado por unas tiras de pimiento rojo y una rodaja de limón con un manojito de perejil.



Una receta de España.

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: Manolita Loriente*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



TORTILLA DE PATATAS

Se trata de una de las recetas más clásicas de la cocina española. Existen variantes de esta receta según los ingredientes que se añaden. Cada familia tiene su receta.

● *INGREDIENTES:*

600 grs de patatas
6 huevos
Aceite de oliva
Sal

● *PREPARACIÓN:*

Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos en láminas finas.
Ponemos dos dedos de aceite en la sartén a calentar.
Añadimos las patatas y dejamos freír hasta que estén blandas y doradas. En un recipiente echamos 6 huevos y los batimos, y añadimos un pellizco de sal.
Echamos las patatas al recipiente con los huevos batidos, lo mezclamos todo muy bien.
Ponemos la sartén al fuego con un poco de aceite, y echamos la mezcla de las patatas y el huevo.
(Truco: mover agitando la sartén con habilidad para que no se pegue la tortilla.)
Cuando veamos que la tortilla "va cogiendo cuerpo", se le pone un plato o una tapadera encima y se le da la vuelta rápidamente y cocinamos la otra parte, hasta que el huevo esté bien cuajado.



Una receta de España.

● *GRUPO ENCUENTRO:* Roberto

● *ELABORADO POR:* María Ros y Anaïs Costa

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



TORTILLA DE PESOLES

Es típica de nuestra tierra de la Vega Baja. Queda muy jugosa y es ideal para ocasiones en las que tengáis prisa pero no queréis renunciar a comer bien.

● *INGREDIENTES:*

1 kilo péscoles (guisantes)
5 Huevos
Aceite
Sal

● *PREPARACIÓN:*

Ponemos la sartén con un poco de aceite de oliva a calentar y echamos los guisantes. Freímos hasta que cojan color dorado. Batimos los huevos en una fuente. Cuando los guisantes estén fritos escurrimos el aceite sobrante y los echamos en la fuente con los huevos y añadimos sal .

Volvemos a poner la sartén con un poquito de aceite y cuando esté caliente echamos la mezcla de los guisantes y el huevo.

Movemos un poco la sartén para que no se nos pegue y esperamos a que cuaje el huevo. Cuando veamos que la tortilla "coge cuerpo", le damos la vuelta con el mismo sistema de la tortilla de patatas.

Dejamos unos minutitos y... a comer!!!



Una receta de España.

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Conchita Martínez

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



TORTITAS DE AGUACATE

El aguacate es importante y tradicional en la dieta diaria mexicana desde antes de la llegada de los europeos.
Se utiliza como parte de ensaladas, como guarnición, y para preparar guacamole, entre muchos otros usos.

● *INGREDIENTES:*

2 Aguacates
2 Tomates
1 Cebolla tierna
Zumo de limón, sal,

3 cucharadas soperas de aceite de Oliva
biscotes
pimienta negra

● *PREPARACIÓN:*

Pelamos y cortamos los aguacates muy finos y los picamos muy bien.
Repetimos la operación con los tomates y la cebolla.
Cuando lo tenemos todo bien picado, lo mezclamos.
Añadimos el aceite, el zumo de limón y la sal al gusto.
Removemos con cuidado, mezclándolo bien, y lo montamos en los biscotes, espolvoreando con pimienta negra molida por encima.



Una receta de España

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: María Morillo

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu COCINA



ENSALADA HARDINÁ

Receta típica de los países del Magreb. Los ingredientes varían según la zona de Marruecos. Esta ensalada se sirve como primer plato, la presentación varía según la persona que la realice.

● *INGREDIENTES*

Para 4 personas:

400 gr arroz, ajo rallado, patatas 300 gr, 200 gr zanahoria, 4 huevos, mayonesa, aceite, 200 gr remolacha, 2 latas atún, 200 gr judías verdes, 1 cogollo de lechuga, 140 gr maíz (1 lata), perejil, cominos, sal, 200 gambas pequeñas peladas, olivas negras, 6 palitos de mar, vinagre y cominos.

● *PREPARACIÓN*

Hacemos una mezcla con una cucharada de vinagre, dos de aceite y un pellizco de sal. Hervimos el arroz con un poco de sal. Cuando lo tengamos hervido (lo enjuagamos con un poco de agua) con la intención de quitarle el almidón y que no se pase.

Hervimos los huevos y cuando estén duros los dejamos enfriar.

Pelamos las patatas, las cortamos en daditos y las hervimos.

Añadimos dos cucharadas de la vinagreta que hemos realizado al principio, junto con la mayonesa, huevo duro rallado, y perejil picado. Reservamos las patatas.

Cortamos las zanahorias en taquitos, y las hervimos.

Una vez hervidas, escurrimos y las aliñamos con aceite de oliva, perejil, comino y unos dientes de ajo rallados.

Cortamos las judías, las hervimos y las aliñamos igual que las zanahorias. Reservamos.

Cortamos la remolacha en taquitos, y la aliñamos con la vinagreta del principio, y perejil picado.



Una receta de Marruecos

● *GRUPO ENCUENTRO* Retorón

● *ELABORADO POR* Aicha Khelaf

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



ENSALADA HARDINÁ

Pasemos a preparar el arroz. Le añadimos las gambas, los palitos cortados, el maíz escurredo, el atún y la mahonesa. Aliñamos con la vinagreta.

• PRESENTACIÓN •

Colocamos las hojas de lechuga formando un círculo en la fuente.

Llenamos un cuenco de la mezcla de arroz, lo apretamos bien con una cuchara, y lo ponemos en el centro, que nos quede una montañita redonda en el centro de la fuente y a su alrededor vamos colocando montoncitos de: zanahoria, patata, remolacha, judías...

Así hasta completar la fuente, y rodear el arroz.

Por último pelamos los huevos duros y los cortamos en rodajas.

Encima del huevo podemos poner las olivas negras, para que estén más vistosas. Y por último podemos poner una ramita de perejil.



Una receta de Marruecos

• GRUPO ENCUENTRO • *Refectorio*

• ELABORADO POR • *Richa Khalaf*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



ARROZ CON VERDURAS

El arroz es el segundo cereal más producido en el mundo, tras el maíz. En la Comunidad Valenciana hay tanta tradición como variedades de arroz, en este caso va acompañado de verduras típicas de nuestra huerta.

● *INGREDIENTES:*

500 gr de arroz
2 tomates
1 cebolla
1 pimiento rojo

1 pimiento verde

● *PREPARACIÓN:*

Hervimos el arroz con un poco de aceite y sal, durante unos 20 minutos. Escurrimos. Rallamos el tomate, troceamos los pimientos, los dientes de ajo y la cebolla. Lo ponemos todo en una sartén con aceite caliente y sofreímos. Añadimos el arroz, removemos unos minutos y listo. Es una receta muy útil como guarnición de carnes y pescados.



Una receta de España.

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Mirella Lora

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



CEVICHE DE LANGOSTINOS

Este plato ecuatoriano se suele comer en domingo, cuando se reúne toda la familia.

Se extiende por toda Latinoamérica, Hay tantas variedades como lugares donde se hace.

● *INGREDIENTES:*

1 Kg de langostinos
4 limas o limones
2 Tomates
6 ramitas de cilantro
Comino

500 gr de arroz
1 pimienta verde pequeño
1 cebolla morada
Aceite de girasol
Sal y pimienta negra

● *PREPARACIÓN:*

Hervimos el arroz durante unos 15 minutos, escurrimos y lo dejamos enfriar.
Lavamos los langostinos y cortamos las cabezas. Ponemos a hervir las cabezas con unas ramitas de cilantro durante unos 5 minutos, colamos y reservamos el caldo para hervir el resto de langostinos. Trituramos las cabezas con la batidora.

Pelamos los langostinos y los ponemos a cocer durante unos 15 minutos con el caldo reservado.

Picamos la cebolla, los tomates, el pimienta verde, el cilantro y los mezclamos con el zumo de los limones.

Añadimos esta mezcla al caldo, junto con los langostinos y la ponemos a cocer unos 10 minutos.

Para servir en el plato ponemos las gambas con salsa junto al arroz.



Una receta de Ecuador

● *GRUPO ENCuentro:* San Miguel de Salinas

● *ELABORADO POR:* Patricia Robles

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



ENSALADA DE PASTA

Rápido, sencillo y para toda la familia. Las ensaladas de pasta se hacen en un momento, tienen muchas propiedades nutritivas, se pueden comer frías y siempre que quieras.

● *INGREDIENTES:*

300 gr espirales de colores
3 latas de atún
4 huevos
130 gr de guisantes (hervidos)
mayonesa

● *PREPARACIÓN:*

Hervimos los huevos, y los dejamos enfriar.
Hervimos las espirales unos 10 minutos, dependiendo del tiempo de cocción que pone en la bolsa, escurrimos y dejamos enfriar.
En un recipiente echamos la pasta y añadimos el atún desmenuzado (escurrimos el aceite de la lata).
Añadimos los guisantes, los huevos duros troceados y por último la mayonesa al gusto.
Una vez terminada la metemos al frigorífico y la servimos fresca.



Una receta de España.

● GRUPO ENCuentro: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Belda Fructuoso

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu COCINA



SAGA

Un típico plato marroquí, en el que resalta el contraste sabores dulces y salados.

Es costumbre servir este plato para cenar

● *INGREDIENTES:*

1 Kg. fideos marroquies, 250gr. de pasas de uva blanca, 250gr. azúcar glass, 1 kg de pollo troceado, 70gr de mantequilla, 250 gr de almendras crudas, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, limón macerado (unos días en aceite y sal), 1 Cc de cúrcuma , 1 Cc de pimienta negra, 1 Cc de jengibre, 1 Cc de colorante alimentario, 1 Cc de sal, aceite, perejil y canela en rama.

● *PREPARACIÓN DE LOS FIDEOS:*

PREPARACIÓN:

En un cuenco ratamos la corteza del limón macerado (sin llegar a la parte blanca), exprimimos el zumo y añadimos la picada de tres dientes de ajo, una Cc de las especias de cúrcuma, pimienta negra, jengibre y una Cc de sal y otra de colorante alimentario.

Maceramos los trozos de pollo en la mezcla y lo ponemos en una cazuela con un poco de agua, sin que llegue a cubrir toda la carne. Transcurridos 20 minutos añadimos las dos cebollas troceadas a daditos, un manojo de perejil (recomendable starlo), media taza de canela partida por la mitad y dos cucharadas soperas de aceite. Seguimos cocinando hasta que el pollo esté tierno.

Por otro lado trozamos las almendras y las dejamos enfriar. En un mortero machacamos las almendras junto con una cucharada sopera de mantequilla y otra de canela en polvo hasta que nos quede una masa compacta.

Preparamos los fideos hirviéndolos en agua abundante durante 3 ó 5 minutos y enfriando con agua fría para que se suelten, los añadimos unas pasas blancas.

PARA SERVIRLO:

Se prepara una fuente grande y se monta una primera capa de pasas blancas, encima una capa de fideos, añadimos la carne con el caldo (mejor si la desmenuzamos y limpiamos de huesos) y terminamos con una capa con los fideos restantes.

Para decorar utilizamos la masa preparada con las almendras , poniéndolo en forma de galletas y espolvoreamos con canela y azúcar glass.

 Una receta de Marruecos

● *GRUPO ENCUENTRO: Redactor*

● *ELABORADO POR: Mariana Edgely*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



SEPIA ENCEBOLLADA CON TOMATE

Es un plato que queda genial, tanto de aperitivo como de plato fuerte para comer o cenar.

● *INGREDIENTES*

3 Sepias grandes
4 Tomates
3 Cebollas
1 Cucharilla de Pimentón dulce
Ajo (1 diente)

Aceite de oliva
Sal

● *PREPARACIÓN*

En una cazuela ponemos la sepia con agua hasta cubrirla, echamos un pellizco de sal y la ponemos a hervir durante 1 hora.

Rallamos la cebolla y el tomate.

Ponemos una sartén o cazuela con un poco de aceite a calentar.

Añadimos el tomate y la cebolla, sofreímos durante unos 15 minutos y lo dejamos pochar a fuego lento.

Mientras tanto rallamos el diente de ajo y lo incorporamos a la sartén.

Añadimos media cucharadita de pimentón dulce molido y seguimos removiendo con cuidado.

Salemos al gusto.

Cortamos la sepia en trocitos y la añadimos a la sartén, dejamos al fuego unos 10 min. aprox. y ya está listo para servir.



Una receta de España.

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Rosa Pilar Aguirretxe

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



ARROZ CON LECHE

El arroz con leche es un postre típico de la gastronomía de múltiples países. Se sirve frío o caliente.
Esta receta es una fusión del arroz con leche asateño y ecuatoriano.

● *INGREDIENTES*

1 litro de leche
200 gr. de arroz
1 rama de canela
Corteza de un limón

Corteza de una naranja
125 gr. de manteca
1 paquete de hojaldre congelado
200 gr de azúcar

● *PREPARACIÓN*

Ponemos la leche a calentar en una cazuela y añadimos la corteza del limón, la naranja, la rama de canela, la manteca, el azúcar y el arroz. Vamos removiendo a fuego lento hasta que quede el arroz blandito y espeso (aprox. 1 hora).

Los triángulos de hojaldre los hacemos con una placa de hojaldre precocinado, formando los triángulos, a nuestro gusto, los pintamos con huevo batido y los metemos 10 minutos al horno.

Una vez cocinados, echamos el arroz con leche por encima y servimos.



Una receta de Ecuador

● *GRUPO ENCuentro* San Miguel de Salinas

● *ELABORADO POR* Patricia Robles

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



BISBUSA

Postre típico árabe, de la zona de Marruecos, de textura esponjosa y fácil elaboración. También ideal para acompañar el té.

● *INGREDIENTES*

4 Huevos	250 gr. de coco rallado
1/2 kg. de sémola fina	1 yogur natural azucarado
250 gr. de aceite suave	1 sobre de levadura Royal
250 gr. de azúcar	1 sobre de aroma de vainilla o azúcar vainillado
Canela molida	100 gr. de almendras

● *PREPARACIÓN*

Mezclamos todos los ingredientes hasta que consigamos una masa uniforme. En una bandeja honda engrasada vertimos la masa. Introducimos en el horno a 180°, unos 45 minutos, en la opción de abajo. Por último, para decorar y endulzar un poco más la Bistusa, picamos unas almendras finas, las mezclamos con canela molida, y espolvoreamos por encima.



Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: Redonda

● ELABORADO POR: Roshja Khrouache

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



BREOUAT DULCE

Dulce típico marroquí, que conquista a todo el que lo prueba.
El breouat se hace con pasta brick y tiene muchas variedades, tanto dulces como saladas.

● *INGREDIENTES:*

100 gr. de azúcar
50 gr. nueces
Un paquete de masa brick
Sésamo

300 gr. almendra
1 cucharadita de canela en polvo
aceite
miel

● *PREPARACIÓN:*

Tostamos las almendras hasta que estén doradas y las picamos junto con las nueces.
Mezclamos con el azúcar y la canela.

Montamos los triángulos con la masa brick, exactamente igual que en el Breouat de pollo, cortando tiras de 5cm de anchura, poniendo el relleno, y plegando sobre sí mismo en forma de triángulo.

Una vez hechos los triángulos, los freímos en una sartén caliente con un dedo de aceite.
Cuando veamos que van cogiendo color, los escumimos y los bañamos en miel.

Por último espolvoreamos con un poco de sésamo, y listos para comer.

*Podemos sustituir las nueces por dátiles o cualquier otro fruto seco.



Una receta de Marruecos

● *GRUPO ENCUENTRO:* San Miguel de Salinas

● *ELABORADO POR:* Sandra Bencherouate

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



CUSCÚS DULCE

Una receta muy práctica, porque se puede considerar una cena ligera, aunque generalmente lo sirven como plato final o postre.

● INGREDIENTES:

1/2 kg cuscús fino
100 gr. mantequilla
Canela en polvo
Aceite de girasol
Sal

leche
40 gr. azúcar
150 gr. almendras
150 gr. pasas de uva blanca
agua

● PREPARACIÓN:

Echamos media bolsa de cuscús en una cazeroles y añadimos 2 cucharadas soperas de aceite y medio vaso de agua. Removemos bien y cocinamos a fuego lento, sin dejar de mover durante al menos 10 minutos.

Retiramos del fuego y volvemos a echar agua y un pellizco de sal, removiendo para que no se pegue y se mezcle bien.

Cocinamos durante otros 20 minutos.

Retiramos y colocamos en un recipiente.

Seguidamente se añaden las pasas blancas, 3 cucharadas grandes de mantequilla y volvemos a cocinar otros 10 minutos.

Volvemos a retirar y a colocar en el recipiente, se mueve todo bien para soltar el cuscús. Lo ponemos en una fuente, en forma de montaña.

Picamos las almendras con la canela y espolvoreamos con azúcar.

Opcionalmente al servir, podemos añadir un chorrito de leche.



Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Zayra El Ouali

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



FLAN DE CAFÉ

Postre que data de la antigua Roma y que ha ido experimentando cambios al tiempo que iba cumpliendo años y extendiéndose por toda Europa.

● *INGREDIENTES:*

Caramelo líquido
1 vaso de café líquido
250gr de leche condensada
4 huevos

● *PREPARACIÓN:*

En un cuenco grande mezclamos el café con la leche condensada.
Batimos los huevos, los añadimos y mezclamos todo bien.
En un molde ponemos de caramelo líquido cubriendo la superficie del fondo.
Echamos la mezcla en el molde, sobre el caramelo.
Ponemos el molde en el horno al baño maría 20 minutos, a 200° con la opción de abajo.
Servir muy frío.



Una receta de España.

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Raúl Porras

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



PAN DE CALATRAÑA

En sus inicios, este postre solía elaborarse con restos del pan del día anterior, ya que en los malos tiempos no se tiraba nada a la basura, había que aprovechar todo lo que se tuviera en la cocina.

● INGREDIENTES

1 Barra de Pan
1 ramita de canela
6 huevos
1 litro de leche

la corteza de un limón
250 gr. de azúcar
1 cucharadita de levadura en polvo
mantequilla o caramelo líquido

● PREPARACIÓN

Poner la leche al fuego y cuando empiece a hervir incorporar la barra de pan troceada, dejar que el pan se deshaga y absorba bien la leche. Retiramos del fuego y batimos con la batidora, añadimos los huevos, el azúcar, la canela, la levadura y la corteza de limón sin dejar de batir.

En un molde de flanera previamente untado con mantequilla verter el contenido. También podemos añadir caramelo líquido en la base.

En el horno ya calentado hornear unos 15 minutos a temperatura suave.

Sabrás que está hecho cuando pinches con un palillo grande y salga seco.

Para terminar lo decoramos al gusto, en este caso Antonia se ha decantado por unas fresas cortadas.

Hay que servirlo frío.



Una receta de España.

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Antonia Córdoba

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



SFENTE

Postre típico argentino, para acompañar el té o el café. También se puede tomar para desayunar ya que el sabor se parece al de los churros.

● *INGREDIENTES*

1/2 kg harina
2 cucharaditas de levadura de pan,
1/2 cucharadita de sal
2 vasos de agua

1/2 l. de aceite vegetal

● *PREPARACIÓN*

Mezclamos bien la harina con la levadura de pan.
Mezclamos la sal con el agua tibia y vamos añadiendo la harina poco a poco, hasta que nos quede una masa esponjosa.
Dejamos reposar un par de horas con un paño por encima.
Con la masa ya subida, formamos bolas del tamaño de una pelota de pin-pon, y metemos el dedo por el centro, atravesando la masa, y le vamos dando forma de rollo. Ponemos el aceite a calentar en una sartén honda y cuando esté muy caliente, echamos los rollos a freír hasta que estén dorados.



Una receta de Argentina

● GRUPO ENCuentro: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Felisa Bouchard

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu Cocina



SMEN

De origen marroquí, suele servirse en el desayuno, merienda o entre horas.
Ideal para acompañar el té.

● **INGREDIENTES:**

1/2 kg de harina
250 gr de agua
100 gr sémola de maíz
150 gr de aceite de girasol
Sal

● **PREPARACIÓN:**

Mezclamos la harina, el agua y añadimos 2 cucharaditas de sal amasando hasta que quede homogéneo.

Con la masa vamos haciendo bolitas, que nos quepan en la palma de la mano.

En una superficie engrasada con un poco de aceite, extendemos las bolitas hasta que queden finas, dándole forma de tortita redonda grande.

Untamos la masa con un poco de aceite y espolvoreamos con sémola.

Imaginamos que la masa, está dividida en tres partes, parte derecha, parte central y parte izquierda.

Doblamos la parte derecha, poniéndola encima de la central, volvemos a untar con un poco de aceite y sémola.

Ahora doblamos la parte izquierda también sobre la parte central, y volvemos a untar con aceite y sémola. A su vez la parte que nos queda, la pliegamos la parte superior y la inferior sobre el centro, nos queda un cuadrado, y volvemos a untar con aceite y sémola.

En una sartén caliente, untada con un poco de aceite, ponemos el cuadrado de Smen, hasta que vaya cogiendo color doradillo, unos 5 minutos por cada lado.

Podemos rellenarlos con mantequilla, con queso, con nuez, con azúcar, con miel... las posibilidades son infinitas.



Una receta de Marruecos

● **GRUPO ENCUENTRO:** San Miguel de Salinas

● **ELABORADO POR:** Mónica Marín

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu COCINA



TORTA DE CALABAZA

Dulce típico de la Vega Baja.

Receta que ha ido pasando de madres a hijas durante varias generaciones.

Es un dulce que suele hacerse por Semana Santa, Navidad y San José.

INGREDIENTES

1 calabaza
1 boniato rojo
1 kg azúcar
½ l aceite de oliva
Miel

100gr semillas de anís
50gr piñones
1 dado de levadura de pan
Harina (la que admita) al menos dos kg

PREPARACIÓN

Pelamos la calabaza y el boniato, los troceamos y ponemos a hervir en una cazuela con agua.

Cuando estén blandos, los escorramos y reservamos el agua del hervido.

Batimos la calabaza y el boniato y lo colocamos en un bol. Añadimos el anís, los piñones, el kg de azúcar y un lapón de aceite de oliva.

Del agua reservada, calentamos un batin para mezclar con la mitad de la levadura y disolverla bien. La añadimos al bol con el resto de la mezcla, removemos añadiendo el resto del agua de cocción y la harina poco a poco, hasta obtener una masa uniforme. Tapamos el bol y lo dejamos reposar durante unos 30 minutos, para que fermente la levadura. Al destaparla y tocarla se desinflará un poco, eso es normal.

Preparamos la bandeja del horno con papel vegetal.

Mojamos las manos con aceite de oliva, cogemos un poco de masa y colocamos en la bandeja del horno.

Dejamos reposar la masa de las tortas unos minutos antes de meterlas en el horno.

Realizamos unos cortes en la parte superior de la masa, con unas tijeras.

Precalentamos el horno a unos 240°.

Metemos la bandeja con las tortas y esperamos a que suban y se pongan doradas (7 minutos aprox.).

Retiramos del horno y las bañamos en miel antes de servir.

Por último espolvoreamos un poco de azúcar por encima y ya tenemos las tortas preparadas para servir.



Una receta de España.

GRUPO ENCUENTRO: Redonda

ELABORADO POR: María Ros

... A DISFRUTAR!

