

# EL MUNDO EN TU COCINA

## COCIDO CON PELOTAS



Este **cocido**, típico de Murcia y otras zonas del Levante, se hace con garbanzos, ternera, pavo, tocino magroso, patatas, apio, sal y azafrán. Las albóndigas, se hacen con tocino, piñones, carne de cerdo y pavo picada, hígado de pavo, ajo, huevos, pan fresco y perejil. Se trata de un plato único, habitual en invierno. La forma más clásica de servirlo, es separando sus ingredientes, ya cocidos, en dos servicios claramente separados. Estos servicios se denominan tradicionalmente como **vuelcos**: El *primero* contiene el caldo resultante de la **cocción** de todos los ingredientes junto con las pelotas, el *segundo* le corresponde a los **garbanzos** junto con las verduras, **patatas** y el resto de la carne. Se come en este orden.

### INGREDIENTES:

100 gr de tocino blanco  
1 Muslo y contramuslo del pavo  
1 Codillo de ternera o bien una molla de carrillera.  
½ kg garbanzos  
3 hojas de apio  
Azafrán  
1 kg patatas pequeñas.  
1 Cascarón de pollo o pavo troceado  
Hueso de ternera

### INGREDIENTES PELOTAS:

½ Kg Carne picada de pechuga de pavo, un blanco y magro de cerdo  
3 rebanadas de pan duro  
Diente de ajo picado  
Sal  
Perejil  
2 huevos  
Piñones

### PREPARACIÓN:

La noche antes ponemos los garbanzos a remojo en agua.

Limpiamos la carne de impurezas. Ponemos una olla grande al fuego, con unos 3 litros de agua, vamos quitando las impurezas y echamos el tocino, el cascarón, el hueso de ternera, y el apio cortado a trozos, la carne y una pizca de sal, cuando empiece a hervir añadimos el azafrán y los garbanzos, tapamos la olla y dejamos cocer a fuego medio durante 1 hora (aprox), hasta que los garbanzos estén tiernos.

Entonces, añadimos las patatas peladas y las pelotas con cuidado.

Dejamos cocer aproximadamente una hora, hasta que veamos que las pelotas están hechas.

### PREPARACIÓN DE LAS PELOTAS:

Se mezclan la carne picada, el blanco, perejil, el ajo picado y se remueve todo muy bien.

Se añade la molla del pan rallándolo con las manos.

Se baten los huevos y se añade a la mezcla, se añade un poco de sal y unas gotas de agua.

Se forman pelotas (un poco más grandes que una pelota de golf).



Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Algarfa

ELABORADO POR: Fina Fuentes





# EL MUNDO EN TU COCINA

## CORAZON DE HOJALDRE



Otra receta inventada por una de las voluntarias con motivo de la celebración del día de san Valentín.

### INGREDIENTES

2 pechugas de pollo  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
100gr de nata montada  
2 láminas de hojaldre  
sal y pimienta  
aceite de oliva

### PREPARACIÓN

#### La Masa

Para hacer el corazón, estiramos la masa de hojaldre, con la ayuda de un rodillo y sobre una superficie enharinada. En una cartulina o un papel dibujamos un corazón del tamaño que deseemos. Ponemos este recorte encima del hojaldre y cortamos alrededor con un cuchillo. Seguidamente cortamos unas tiras del hojaldre sobrante de un dedo de ancho que pondremos recorriendo el perfil, para que el borde esté más hinchado. Pinchamos el corazón con un tenedor, pintamos con huevo batidos, y horneamos a 180° hasta que esté dorado.

#### El relleno

Cortamos en dados las pechugas de pollo, salpimentamos y sofreimos en una sartén, cuando este listo lo reservamos aparte. Picamos la cebolla y los dientes de ajo y los sofreimos en el mismo aceite donde hemos dorado el pollo y reservamos. Finalmente, en la misma sartén sofreimos los champiñones. Con los champiñones ya doraditos, reincorporamos los daditos de pollo y la cebolla, y damos unas vueltas. Añadimos la nata y vamos removiendo. Salpimentamos, y cocinamos a fuego medio durante 10 minutos.

#### El montaje

Servimos el relleno dentro del corazón, como si fuera un plato. Como acompañamiento podemos preparar unos corazones de arroz. Solamente deberemos hervir arroz, escurrirlo y utilizar un molde con forma de corazón. También podeis colorearlo para que quede más vistoso, con colorantes alimentarios (azafran, agua de los botes de remolacha...)



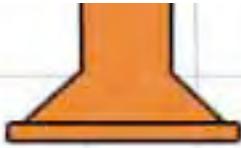
Una receta de Bulgaria

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Bistra Alexandrova

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO en tu COCINA

## CORAZON DE FRANKFURT



Esta receta se elabora en el taller con motivo de las fechas de San Valentín

### INGREDIENTES:

2 Patatas  
2 huevos  
100 gr de queso rallado  
Salchichas Frankfurt.  
Aceite de oliva suave.

### PREPARACIÓN:

Pelamos y cortamos las patatas. Ponemos aceite en la sartén y pochamos las patatas, sin dejar que se doren.  
Escrubimos el aceite, y chafamos con la ayuda de un tenedor haciendo un puré.  
Batimos los huevos, y los mezclamos con la patata.

### Montaje

Hacemos un corte (a lo largo) por el centro de la salchicha, dejando la punta de uno de los extremos sin cortar.

Las dos puntas que nos quedan las juntamos dando la vuelta (por fuera), y las sujetamos con un palillo en el extremo.

Ponemos dentro las patatas mezcladas con el huevo y espolvoreamos el queso por encima.

Introducimos en el horno, a 180° y en 10 minutos las tendremos gratinadas y listas para degustar.



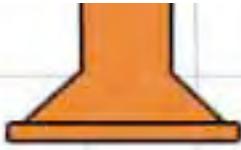
Una receta de Bulgaria

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Snejana Nikolova Borisova

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## PAELLA DE POLLO



Se trata de un plato humilde con enorme tradición e historia en la [Comunidad Valenciana](#). La paella ha ido sufriendo transformaciones desde la receta original de la *paella valenciana* (de [pollo](#), [pato](#), [conejo](#) y [caracoles](#)) y hay aparecidos variantes que se resumen en *paella marinera* elaborada con una combinación de [pescado](#) y/o [marisco](#) y la *paella mixta* que consiste en una mezcla de [carne](#) y marisco (o pescado). El recipiente denominado “*patela*”, no obstante, es más antiguo y data de la época de la ocupación de [Hispania](#) por el [Imperio romano](#). El azafrán también es un ingrediente importante.

### INGREDIENTES:

- 500 gramos de arroz (125gr de arroz por persona)
- 1 pollo troceado.
- 1 pimiento rojo cortado en laminas
- 2 tomates maduros rallados.
- Pimentón dulce en polvo.
- Perejil.
- Azafrán.
- 1 vaso de aceite de oliva
- Romero y Tomillo.
- Sal.
- Especias de paella.
- Agua

### PREPARACIÓN:

Se pone aceite a calentar en una paellera aproximadamente un vaso por cada 500gr de arroz.

Cuando esté bien caliente, echamos el pollo y lo freímos hasta que esté dorado.

Sacamos el pollo y en el mismo aceite sofreimos un pimiento rojo.

Retiramos el pimiento y sofreimos el tomate rallado.

Cuando el tomate este frito le añadimos la carne, una cucharada de café de pimentón dulce y añadimos el doble de agua que de arroz en este caso 1 litro o un poco más.

Sazonamos con sal, añadimos las especias, el romero y el tomillo.

Dejamos que el agua entre en ebullición y añadimos el azafran y el arroz.

Al principio es aconsejable el fuego fuerte, a mitad de cocción se baja a medio fuego y tras unos 20 minutos en total (más cinco minutos de reposo) ya debe estar lista para servir.



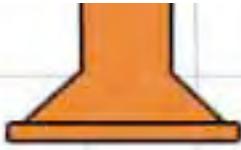
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: ALGORFA

ELABORADO POR: Reyes Martínez Martínez

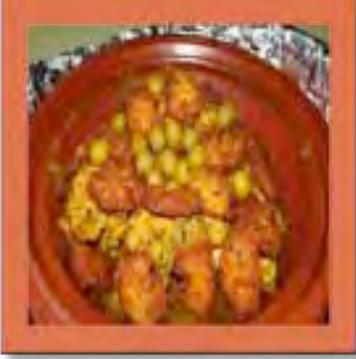
... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## TAJIN DE POLLO ESPECIADO ARABE



El "tajine" o "tayin" es uno de los platos nacionales de Marruecos. Junto con el "cuscús", la "pastela" o la "harina", éste es uno de los platos más clásicos con los que se identifica la gastronomía del país. El tajine toma su nombre del recipiente de barro en el que se prepara.

### INGREDIENTES

#### INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 1 kg de Cebolla.
- 1 kg de patatas.
- 1 Cc Pimienta Negra
- 1 Cc Jengibre.
- 1 Cc Cúrcuma.
- 1 Cc Sal.
- 1 diente de ajo.
- Perejil

### PREPARACIÓN

Trocear el pollo en trozos pequeños y colocarlo en el tajin, también es opcional cocinarlo en una cazuela. Preparamos en un cuenco una cucharita de café de las especias de pimienta, jengibre, cúrcuma, añadimos un diente de ajo sal y un buen puñado de perejil picado. Echamos 3 cucharadas soperas de aceite de girasol y removemos bien. Volcamos la mezcla sobre el pollo para que se vaya macerando. Lo cocemos en el tajin con la tapa puesta al menos 15 minutos. Sin quitarla del fuego añadimos la cebolla cortada en rodajas finas, se añaden 250 ml de agua y se deja cocer durante 1 hora aproximadamente.



Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Hannan Laazairi

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## TAJINE DE CARNE PICADA CON VERDURAS



El "tajín" frecuentemente transcrito "tajine" siguiendo la fonética del francés, es un plato habitual de la cocina marroquí nombre del recipiente de barro en el que se prepara.

Este recipiente es un plato de gran diámetro y, generalmente, de poco fondo, hecho de barro cocido, barnizado y dotado de una característica tapa cónica.



### INGREDIENTES

300gr de carne picada  
1 cebolla picada  
1 calabacín rallado  
1 zanahoria rallada  
2 tomates rallados  
Sal, comino, pimentón y jengibre  
Perejil picado

### PREPARACIÓN

Mezclar la carne picada con el calabacín y la zanahoria picada, la sal, comino, pimentón y  $\frac{1}{4}$  cc jengibre

Hacer pequeñas albondigas y reservar.

En el tajine, poner un poco de aceite de oliva virgen extra y dorar la cebolla, añadir los tomates, la sal,  $\frac{1}{2}$  cc comino, pimentón y jengibre  $\frac{1}{4}$  cc, el perejil y un vaso de agua.

Después de 2 ó 3 minutos, añadir las albondigas.  
Tapar y dejar cocer.



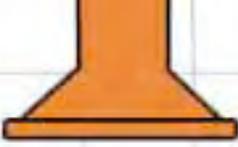
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Hanan Laazairi

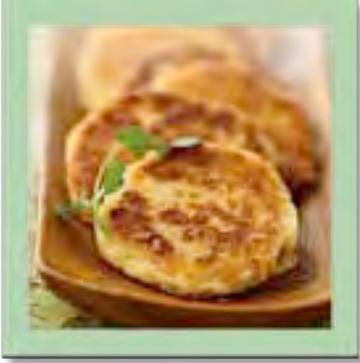
... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## ARREPAS



La arepa es un plato hecho de masa de **maíz** molido o de harina de maíz precocida popular y tradicional en las gastronomías de **Venezuela** y **Colombia**. La arepa es la reina de los desayunos, y a su vez excelente acompañante de primeros platos en almuerzos y cenas, es fiel compañera de los platos nacionales colombianos. Se conocen más de 70 recetas de arepas dependiendo de sus ingredientes o forma de cocinarlas.

### INGREDIENTES:

- 1 kg harina de maíz
- 400 gr de queso rallado
- 6 huevos
- 1l. de leche entera
- 400 ml de agua
- Azúcar (1 cucharilla)
- Sal (1 cucharilla)
- 2 cucharadas grandes de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

Se disuelve el azúcar y la sal en un poco de agua.  
En un bol echamos la harina, el queso rallado, los huevos, la leche, la mantequilla y añadimos el agua con el azúcar y la sal.  
Mezclamos todo bien y vamos amasando hasta que adquiera cuerpo y no se nos pegue a los dedos.  
Separamos y vamos haciendo bolitas del tamaño de una pelota de pinpon, para luego chafarla de forma que nos quede una tortita redonda.  
Cuando tengamos las tortitas las metemos en el horno precalentado a 240° durante unos 30 min, hasta que estén doradas.  
Otra opción es hacerlas en la sartén con un poco de mantequilla.



Una receta de Colombia

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Carmen Aida Saavedra

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## COLESLAW



El moderno coleslaw nace en el siglo XVIII tomando como origen una palabra en holandés "koolsla", una abreviación de la frase "koolsalade" que viene a significar "ensalada de col". En Inglaterra durante los años 1860 se usaba la denominación *cold slaw* cuando se hablaba de este plato. El coleslaw se emplea como un plato de acompañamiento de [barbacoa](#), [fish and chips](#) y otros platos. En el sur de Estados Unidos se acompaña generalmente con [pez gato](#) frito.

### INGREDIENTES:

1 Col  
300 gr Zanahoria  
2 Cebollas  
50 gr Pasas  
Mayonesa (al gusto)  
Limón  
Pimienta

### PREPARACIÓN:

Troceamos la col y reservamos en un bol.  
Rallamos la zanahoria y picamos la cebolla.  
Mezclamos la col, la zanahoria y la cebolla.  
Añadimos las pasas y expolvoreamos por encima un poco de pimienta molida.  
Ecurrimos un limón y removemos todo bien.  
Echamos mayonesa al gusto y mezclamos todo bien.

Existen muchas variaciones de la receta que pueden llevar otros ingredientes como [lombarda](#), [piña](#), o [manzana](#). Esta ensalada se mezcla con diferentes aliños como [aceite vegetal](#), [vinagre](#) o incluso una [vinagreta](#).

Generalmente esta ensalada se suele aliñar unas horas antes de ser servida para que los ingredientes se impregnen bien.



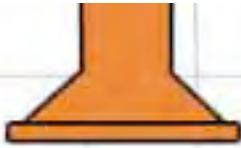
Una receta de Inglaterra

GRUPO ENCUENTRO: *Algorfa*

ELABORADO POR: *Barry Walker*

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## EMPANADILLA



La península ibérica fue ocupada por siglos por la cultura árabe y entre las herencias culinarias que quedaron está la empanada. En árabe se la conoce como "fatay" o "esfiha" y se la rellena de carne de cordero y trigo burgol. Actualmente es difícil imaginar una merienda de amigos sin una empanada en cualquiera de sus variantes acompañada de una buena cerveza.

### INGREDIENTES:

#### Ingredientes para la masa:

- 450 gr de harina
- 30 gr de levadura fresca
- 90 gr de manteca de cerdo ( Opcional) o aceite de oliva
- 3 huevos
- Sal

#### Ingredientes para el relleno:

- 300 gr de atún
- 300 gr de cebolla
- 150 gr de pimiento rojo
- 150 gr de pimiento verde
- 4 huevos duros
- 500 gr de tomate triturado
- 300 gr de calabacín

### PREPARACIÓN:

En primer lugar, mezclar todos los ingredientes de la masa (excepto los huevos), y amasar hasta que sea consistente.

Reservar la masa y dejarla al menos durante una hora para que actúe la levadura.

Troceamos todos los ingredientes en dados muy pequeños y los mezclamos para el relleno. Freír un poco en una sartén, menos los huevos.

Dividir la masa en dos partes (una será la base y otra, la capa de arriba), estirarlas y darles la forma del recipiente donde vayamos a hacer la empanadilla.

Poner la base en el recipiente y echar por encima el relleno. Tapamos con la otra mitad de la masa y con los dedos, lo sellamos por los bordes.

Pintamos la empanadilla con el huevo batido y horneamos 20-30 minutos a 180°.



Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Rosa Luz Bernabe Berenguer

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## ENSALADA DE ARROZ CON VERDURAS



Pocos platos admiten tantas variaciones como las ensaladas. El resultado es un sabroso plato, que además es muy saludable por su aporte de vitaminas y escasas grasas. Aquí os dejamos una receta de ensalada marroquí muy típica en los menús diarios.

### INGREDIENTES:

½ kg de arroz blanco bomba  
3 latas de atun en aceite de oliva  
1 lata de maíz  
6 huevos duros  
250gr de mayonesa  
2kg de alcachofas  
½ kg de zanahoria  
½ kg de patatas  
400gr de guisantes en bote  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de zumo de limón  
Sal  
Pimienta

### PREPARACIÓN:

Introducir el arroz en una cacerola con agua salada y cocerlo aproximadamente unos 20 minutos. Troceamos los huevos en daditos pequeños. Escurrir bien el arroz y dejar enfriar. Una vez bien frío lo vertemos en un molde redondo o cuadrado y mezclamos con la mayonesa, el maíz, atún y los huevos, lo salpimentamos al gusto y reservamos en el frigorífico. Pelar las zanahorias, las patatas y cortalas a daditos. Cocerlas al vapor durante 6-8 minutos junto a los guisantes. Escurrir y dejar enfriar. Una vez frío salpimentarlo y aliñarlo con aceite de oliva y limón. Se pelan las alcachofas dejando sólo los corazones. Se cuecen al vapor en una cacerola con agua caliente, una cucharadita de harina, una chorradita de zumo de limón. Una vez cocidas se pasan por agua fría para evitar que se oxiden. Se puede trocear y añadir a la mezcla , o bien se pueden rellenar con la mezcla de arroz.



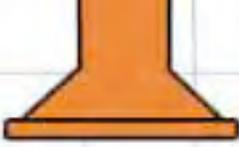
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: Algarfa

ELABORADO POR: Mouna Eddyani

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## ENSALADA DE LISONES



No se conoce la procedencia de esta ensalada ya que los lisones (también conocidas como cerrajas) es un tipo de hierba que crece de forma salvaje, generalmente en invierno. Es muy típico en la zona de la Vega Baja y muy consumida por los jornaleros agrícolas, donde se acompaña de una buena paella de arroz con conejo.

### INGREDIENTES:

Lisones  
Alcachofas (1 por persona)  
4 Tomates maduros o una lata de 1/2 kg de tomate triturado.  
Ajo al gusto

### PREPARACIÓN:

Pelamos las alcachofas, quitando las hojas hasta llegar al cogollo tierno, le cortamos la punta al cogollo y partimos la alcachofa por la mitad, le quitamos el pelo central y lo cortamos en laminas, echamos las laminas en un cuenco con agua y limón para que no se oxide y las dejamos en remojo hasta el momento de añadir las a la ensalada.

Limpiamos los lisones y los troceamos.

Preparamos en mortero una picada de ajo, (la cantidad al gusto).

Rallamos el tomate, o lo cortamos en rodajas (al gusto), y lo añadimos al ajo picado.

Escurremos la alcachofa y mezclamos todos los ingredientes y finalmente lo aliñamos con aceite de oliva, sal y limón al gusto.



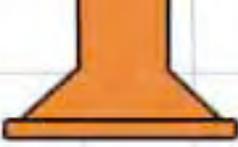
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: ALGORFA

ELABORADO POR: Luis Martinez

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO en tu COCINA

## ENSALADILLA RUSA



Seguro que en más de una ocasión os habréis preguntado si realmente es rusa o es una ¿leyenda urbana?, bien pues, efectivamente es rusa.

El creador fue un chef del lugar cuando trabajaba en un hotel importante de la época (siglo XIX). Comenzó llamándose "ensalada Oliver", como su creador, pero con el paso del tiempo solo se recuerda el lugar de origen. En principio este exquisito chef la realizaba con una vinagreta en lugar de mayonesa pero por lo demás no se ha alterado nada.

### INGREDIENTES:

- 1 kg de patatas
- 6 huevos
- 1 bote grande de mayonesa
- 300 gr de atún
- 4 cucharadas soperas de variantes ( preparado de encurtidos)
- 1 pimiento de piquillo
- 10 gr de aceitunas
- Sal

### PREPARACIÓN:

Pelamos las patatas y las hervimos en un cazo.

En otro cazo, hervimos los huevos.

Cuando esté frío, troceamos las patatas y los huevos (reservamos un huevo para el final) en un bol.

Añadimos el pimiento de piquillo troceado, los variantes, las aceitunas troceadas, el atún y echamos sal al gusto. Mezclamos todo bien.

Añadimos poco a poco la mayonesa y seguimos mezclando.

Cuando está todo bien mezclado, la adornamos, rayando por encima el huevo que hemos reservado.

Servir fría y comer acompañadas de rosquillas.



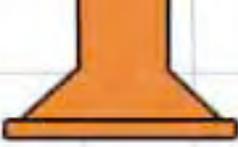
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Rosa Luz Bernabe Berenguer

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## GLÜHWEIN



El **Glühwein** es una bebida **alcohólica** que se compone principalmente de **vino** caliente con **especias** y que es muy popular en **Suecia** (Glögg), **Dinamarca** (Gløgg), **Alemania**, **Austria** y **la Republica Checa**, siendo frecuente encontrarlo también en **Suiza**. Tradicionalmente se toma durante el periodo de **Adviento**, correspondiente con los fríos meses de **noviembre** (finales) y **diciembre**, por lo que esta bebida caliente suele resultar muy reconfortante. Es la bebida más típica de los **Weihnachtsmärkte** (mercados navideños) **alemanes**.

### INGREDIENTES:

- 1 rama de canela
- 4 clavos
- Corteza de limón
- 60-80 g de azúcar moreno.
- Ron (al gusto)
- 750 ml de un buen vino tinto

### PREPARACIÓN:

Se cuece 250 ml de vino con las especias durante 5 minutos, luego se añade la corteza de limón, el azúcar moreno y el ron (un chorrito), remover hasta que se disuelva bien el azúcar. Se añade el vino restante y volvemos a calentarlo, aunque el vino debe servirse muy caliente es recomendable que no llegue a hervir. Se puede añadir más cantidad de un ingrediente o de otro, hasta que lo dejemos a nuestro gusto.

Ahora sólo me queda decir, **zum Wohl!** (Salud!!)



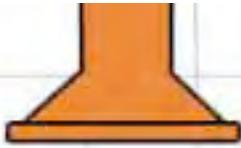
Una receta de Alemania

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Helga Quick

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO en tu COCINA

## MAKUDA MARROQUI



Se podría incluir dentro del apartado de entrantes, aunque tradicionalmente este plato marroquí se utiliza como acompañamiento de los tajines preparados con carne.

### INGREDIENTES:

Patata  
Perejil  
Sal.  
Pimienta.  
Azafrán.  
2 huevos  
1 diente de ajo.

### PREPARACIÓN:

Rallamos la patata yañadimos todos los ingredientes (perejil picado, sal, pimienta al gusto, azafrán, ajo picado y dos huevos).

Lo mezclamos todo bien.

Le vamos dando forma haciendo bolas con 2 cucharas aproximadamente del tamaño de una pelota de pinpon.

Finalmente freímos en una sartén con aceite de girasol, hasta que estén doradas.



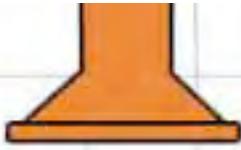
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Zhor Erregarri

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO en tu COCINA

## ARROZ FRITO



Como ocurre en la mayoría de los países asiáticos, el alimento básico de Filipinas es el [arroz](#). A menudo se prepara al vapor y es servido durante las principales comidas. Esta receta tiene muchas similitudes con la receta del Arroz Tres Delicias que suelen preparar los chinos.

### INGREDIENTES

- Arroz basmati
- Guisantes
- Bacon
- Huevos
- Maíz
- Cebolla
- Aceite
- Sal

### PREPARACIÓN

Hervimos el arroz y lo escurrimos.

Mientras se hierve, cortamos el bacon, picamos la cebolla y batimos los huevos.

Freímos el bacon y lo apartamos.

En la misma sartén freímos la cebolla y la apartamos con el bacon.

Freímos ahora el huevo batido, añadimos el arroz antes de que termine de cuajar y movemos (para que queden trocitos de revuelto).

Añadimos los guisantes, el maíz y el bacon y la cebolla que habíamos apartado.

Echar sal al gusto y remover para que se mezclen todos los ingredientes.



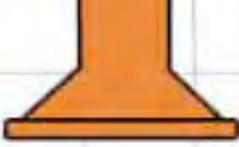
Una receta de Filipinas

GRUPO ENCUENTRO: Algarfa

ELABORADO POR: Joan Patricia Harris

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## PIEROGI



Los Pierogi (otras posibles denominaciones: perogi, piroghi, o pyrohy) es uno de los platos típicos de la cocina polaca-ucraniana, consiste en **pasta** rellena de diferentes tipos de vegetales (Posee alguna similitud con los **ravioli**). Los *Pierogi* es la denominación en plural de este plato en ucraniano: *pieróg*. En la cocina polaca el pierogi se emplea como plato festivo que se puede ver en ocasiones especiales tales como bodas

### INGREDIENTES:

1 kg Harina  
1 cebolla grande  
300 gr queso rallado  
1 kg de patatas  
100 gr de mantequilla  
Sal (media cucharilla de café)  
Pimienta negra molida (1 cucharilla de café)

### PREPARACIÓN:

#### El Relleno

Ponemos agua a hervir, pelamos las patatas y las echamos.

Las dejamos hervir durante unos 30 min. cuando estén bien blandas las sacamos y preparamos un puré. Echamos en una sartén caliente tres cucharadas de mantequilla, picamos la cebolla y la sofreímos en esta sartén, hasta que se dore.

En un bol echamos la patata, añadimos la cebolla, el queso, la pimienta negra y removemos. 2

#### La Masa

En un bol echamos 1 kg de harina, vamos añadiendo agua y amasando hasta que obtengamos una masa homogénea y que no se pegue.

#### Montaje

Hacemos bolas, las chafamos en forma de tortita, ponemos el relleno en medio y cerramos por la mitad, de forma que nos queda una empanadilla.

Repetimos la operación mientras nos quede masa y relleno.

Ponemos en un cazo agua a hervir, vamos echando las empanadillas, veremos que se quedan en el fondo, sabremos que están listas cuando empiecen a flotar. Derretimos el resto de mantequilla en la sartén.

Vamos sacando las empanadillas las ponemos en un plato echándole por encima la mantequilla líquida.



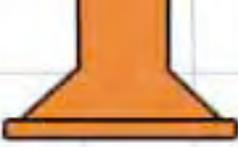
Una receta de Polonia

GRUPO ENCUENTRO: JACARILLA

ELABORADO POR: Puszka Agnieszka

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## DORADA AL VAPOR AL ESTILO CHINO



Se trata de una receta de la cocina china, aunque no pertenece a su recetario tradicional, es un plato que denota el gusto por la cocina sana y con productos del mar en cualquier menu asiático.

### INGREDIENTES:

- 1 Dorada limpia.
  - 4 cucharadas de salsa de soja
  - 1 zanahoria (cortada en tiras finas)
  - 1 puerro cortado en tiras
  - 100 gr de jengibre fresco, rayado
  - 2 cucharas de aceite de sésamo
  - 2 cucharadas de aceite de maní
  - un chile, sin semillas y picado
  - 1 diente de ajo rallado
  - cebollino picado para adornar
- Necesitaremos un Wok o una olla con cesta para cocinar al vapor.

### PREPARACIÓN:

Mezclar la zanahoria, el puerro y el jengibre en un recipiente. Usar la mitad para hacer una base en el plato y colocar el pescado en el plato sobre las verduras. Tapar el pescado con el resto de las verduras. Colocar el plato en la cesta para cocinar al vapor y llevar el agua a ebullición, cocinar 20 minutos. En una sartén a fuego muy lento calentar el aceite de maní y el aceite de sésamo. Agregar el ajo y el chile, cocinar de 5 a 7 minutos. Mantenerlo caliente. Cuando el pescado esté hecho, retirar del vapor y rociar con el jugo de cocción de los aceites. Decorar con el cebollino y servir caliente.



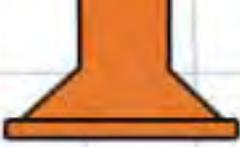
Una receta de America

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Greg Locsin

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## ARGIFA



Se trata de una galletas marroquíes que la mujeres suelen elaborar como acompañamiento para el té. Se trata de una receta muy antigua que se va trasmitiendo de generación en generación.

### INGREDIENTES:

250 gr de harina.  
1 cc de sal.  
1 huevo  
Aceite de girasol  
Sésamo para decorar

### PREPARACIÓN:

En un bol se prepara la harina, sal y el huevo y se mezcla hasta obtener una masa homogénea. Se extiende la masa, y con un vaso (o cualquier molde de repostería) vamos haciendo círculos (como galletas) y poniéndolos aparte. Ponemos dos dedos de aceite a calentar en una sartén. Cuando el aceite esté caliente, vamos echando los círculos de masa. Cuando estén doraditos e hinchaditos los vamos sacando. Ponemos un poco de sésamo por encima de cada argifa. Mientras está caliente le añadimos un poco de miel por encima, para que vaya empapando.



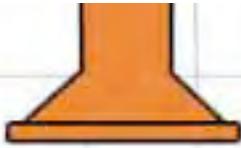
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Rahba Arifi

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## BIZCOCHO DE NARANJA



Este bizcocho a parte de ser sorprendente por su sabor y por tener una textura muy cremosa, pertenece a esos dulces con mucha historia detrás. Es un postre de origen judío, más concretamente sefardita. Como sabéis, los sefarditas fue la comunidad judía que habitó en España y la Península Ibérica desde el siglo VIII hasta 1492. Actualmente suele prepararse como postre.

### INGREDIENTES:

- 1 naranja .
- 250 gr de harina.
- 250 gr azúcar.
- 3 huevos.
- 100 gr de mantequilla.
- 1 yogurt.
- 1 cucharadita de sal
- 1 sobre de levadura Royal.

### PREPARACIÓN:

Precalentamos el horno a 180 °.  
Trocear la naranja con la piel y triturarla.  
Vamos mezclando todos los ingredientes, cuando estén bien batidos y tengamos una masa homogénea la volcamos sobre el molde.  
Lo introducimos en el horno durante unos 30 minutos a 180°  
Solo queda decorarlo al gusto de cada uno.



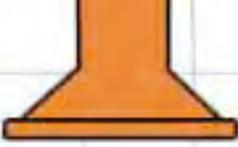
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Rosa Luz Bernabe Berenguer

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## BREAD PUDING



“Pudín de pan” es un postre popular en la cocina de muchos países, entre ellos el de [Irlanda](#) , [Inglaterra](#), [Francia](#), [Bélgica](#), [Puerto Rico](#), [México](#), [Malta](#), [Argentina](#), y el [sur de Estado Unidos](#). En España también es conocido como “Budín”. Muchas familias tienen su propia receta para elaborar el pudding.

### INGREDIENTES:

800 gr de pan duro  
200 gr de mantequilla  
250 gr de azúcar  
25 gr de piel de limón y de naranja (mixto)  
250 gr de pasas de Esmirna  
250 gr de pasas de Corinto  
Especias mixtas molidas.

### PREPARACIÓN:

Precalentamos el horno a 180°  
Empapamos el pan duro en agua tibia durante 5 min.  
Sacamos el pan y lo escurrimos.  
Añadimos las especias mixtas y la mantequilla y amasamos.  
Añadimos el resto de ingredientes y seguimos amasando.  
Engrasamos el molde y ponemos la mezcla.  
Introducimos el molde en el horno durante unos 90 minutos.  
Podemos decorarlo con un poco de azúcar glass.



Una receta de Inglaterra

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Janet Nutt

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## BUÑUELOS



El origen del buñuelo es de difícil concreción, existiendo diferentes versiones sobre este: romano, árabe o francés. El uso de la calabaza en éstos y otros platos cocinados durante el otoño se justifica al ser esta hortaliza cosecha de la temporada, que por sus características es más dulce y se conserva mejor que la producida en el verano. Se consume sobretodo en Semana Santa y Navidad.

### INGREDIENTES:

2 kilos de calabaza  
10 gramos de levadura fresca  
1 kg de harina  
1 L de agua  
250 cc. de aceite  
250 gramos de azúcar blanquilla  
Canela

### PREPARACIÓN:

Hervimos la calabaza hasta que quede blanda. Colamos la calabaza y reservamos el agua donde la hemos hervido. Una vez hecho ésto, la trituramos hasta que quede una pasta suave. En un bol echamos la harina, añadimos el agua de la calabaza, y la levadura. Amasamos bien hasta obtener una masa homogénea y la dejamos reposar unos 20 minutos mientras sube la levadura. Tapada y en un sitio que tenga calor. Añadimos la calabaza y mezclamos hasta que quede una masa suave. En una sartén ponemos abundante aceite para freír. Esperar a que el aceite esté lo suficientemente caliente antes de formar los buñuelos. Una vez que tenemos la masa lista, arrancamos un pedazo de la misma y con el dedo le hacemos un agujero en el centro, dejándolo caer inmediatamente en el aceite. Repetimos el procedimiento hasta acabar con la masa y retiramos los buñuelos del aceite con una espumadera después de que se hinchen y doren. Una vez listos, espolvoreamos los buñuelos con azúcar y canela para que queden bien dulces.



Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Reyes Martinez Martinez

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## CARAMELO DE CHOCOLATE



Una **receta** ideal para la mesa de las **fiestas**, con diversas variaciones que les proponemos, estos **caramelos de chocolate fundido** son los favoritos de los más pequeños, de los golosos y de los amantes del **chocolate**. ¡Una delicia!

### INGREDIENTES:

- 200 gr de galleta maría.
- 200 gr de mantequilla.
- 4 Cs de Surtido frutas secas o deshidratadas (al gusto)
- 4 cucharadas soperas de cacao o chocolate en polvo.

### PREPARACIÓN:

- Desmenzamos la galleta.
- Calentamos un poco la mantequilla.
- Mezclamos la mantequilla con la galleta desmenzada.
- Añadimos el cacao, los frutos secos, y seguimos mezclando.
- Hacemos bolitas, las ponemos en papel film y las metemos al congelador.
- Hay que sacarlas un par de horas antes de servir.



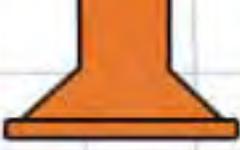
Una receta de Rusia

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Natalia Yudicheva

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## CRISPY CAKES



Es una excelente y divertida receta para preparar con los niños de la casa. Se suele hacer para ver partidos de futbol en familia y con los amigos, y tambien en las fiestas de cumpleaños.

### INGREDIENTES:

Cereales (de cualquier tipo)

Una tableta de chocolate negro

Leche

### PREPARACIÓN:

Poner el chocolate en un cuenco con la leche y fundir en el microondas.

En moldes de magdalenas, echar un puñado de cereales y verter el chocolate fundido por encima. Dejar enfriar y servir.



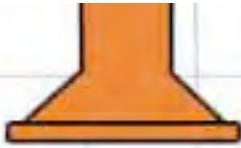
Una receta de Inglaterra

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Nora Walker

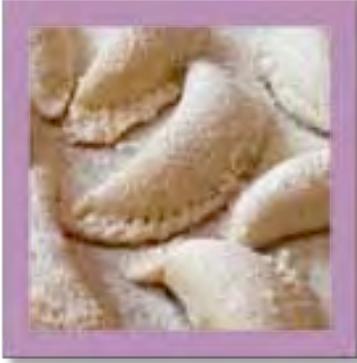
... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## CUERNOS DE GACELA



Son los pasteles marroquíes más populares y están rellenos de pasta de almendra perfumada con agua de azahar. Estos pasteles son deliciosos acompañados de té de menta o de hierbabuena.

### INGREDIENTES:

#### Para la masa:

250 gr. de harina de trigo  
½ Cc cucharadita de sal  
200 ml de nata líquida para montar.  
1 cucharada sopera de azúcar molido.

#### Para el relleno:

250 gr. de almendras molidas  
125 gr. de azúcar molido.  
1 cucharada de canela molida.  
2 cucharadas soperas bien cargadas de mantequilla.  
Raspadura de limón.  
3 cucharadas de agua de flor de azahar.

### PREPARACIÓN:

En un bol volcar la harina y hacer un hueco en el centro en formade volcán y añadir el resto de los ingredientes indicados para la masa. Amasar un poco para que se ligen bien. Dejar reposar envuelta en papel film y en sitio fresco durante media hora.

Mientras tanto en otro bol preparar las almendras molidas con el azúcar, la canela, el agua de azahar, la mantequilla y la raspadura del limón, mezclar bien.

Cuando haya pasado el tiempo de reposo de la masa, estirla sobre una superficie plana enharinada, con un rodillo también enharinado hasta dejarla bien fina. Cortar círculos con un molde o con un vaso de cristal y poner una bolita (ovalada) de relleno, doblar y formar como si fueran empanadillas, asegurarse de que queda bien cerrado por los extremos.

También podemos hacerlo de forma alargada, y unimos las dos puntas formando un rosco.

Antes de introducir en el horno es conveniente pincharlos con un palillo para que se haga bien el relleno.

Cocer en el horno a 185° C hasta que estén ligeramente doradas aproximadamente 10 ó 12 minutos.  
Retirar del horno y en caliente espolvorear con azúcar glas.  
Dejar enfriar y servir.

Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Khadija Karouache

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## CHRUST



El Faworki (también llamado chrust, chrusty, chrusciki, faworki, żagaréiai) es un **postre** crujiente típico de **Polonia**. Tiene forma de cintas finas y retorcidas, refritas y espolvoreadas con azúcar fino. Generalmente se comen durante **Carnaval**

## INGREDIENTES:

500 gr de Harina  
6 yemas de huevo  
60 gr de mantequilla  
300 ml de nata líquida  
Aceite de girasol.  
Azúcar glass.

## PREPARACIÓN:

En un bol echamos la harina, las 6 yemas, la mantequilla y la nata. Mezclamos y amasamos. Cuando tengamos una masa homogénea, hacemos bolitas, y estiramos para dar la forma de una cinta. Freímos en abundante aceite y espolvoreamos con azúcar glass.



Una receta de Polonia

GRUPO ENCUENTRO: JACARILLA

ELABORADO POR: Puszka Agnieszka

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## DUMPLINGS



En la **República Checa** los “dumplings” se llaman knedlíky . Pueden hacerse también con pan (houškově) o patata (bramborové). Los “dumplings”, junto al cerdo y el **chucrut**, son parte del **plato nacional** checo. Consiste en pequeñas bolas; rellenos bien de carne en su versión salada o de fruta fresca o seca para servirlos como postre.

### INGREDIENTES:

150 gr de mantequilla  
3 huevos  
250 gr de requesón o queso fresco  
200 gr de harina  
200 gr de fresas (10 fresas) u otra fruta del tiempo.  
100gr de manzana  
50 gr de azúcar glass  
1 cucharada sopera de canela  
Sal

### PREPARACIÓN:

Ponemos 50 gr de mantequilla a calentar en un cazo, hasta que esté líquida.  
El resto de mantequilla lo reservamos para bañar después las bolitas.  
En un bol echamos la harina, 3 yemas (de los 3 huevos), la mantequilla líquida, una pizca de sal, y el requesón.  
Amasamos todos los ingredientes hasta tener una masa consistente, homogénea y que no se pegue a las manos.  
Pelamos la manzana y las fresas y cortamos en trozos pequeños  
Con la masa vamos haciendo bolitas del tamaño de una nuez, las chafamos de forma que nos quede un círculo plano, metemos dentro el trozo de fruta y envolvemos como si fuese un croqueta. Es muy importante que no quede ningún hueco para que no se abra la bola.  
En un cazuela ponemos agua a hervir con una pizca de sal, cuando esté hirviendo echamos las bolitas.  
Sabremos que están listas cuando las bolitas salgan a la superficie (5 min. aprox). Cuando están listas las sacamos, las escurrimos bien y las echamos en la cazuela donde tenemos reservada la mantequilla sobrante derretida, con mucho cuidado movemos para que la mantequilla se empape por toda la bolita caliente.  
Mezclamos 50 gr de azúcar molida con 1 cucharada sopera de canela y espolvoreamos.



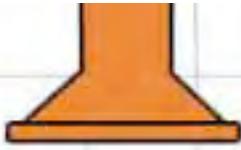
Una receta de República Checa

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Suzanne Lamhová

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## KHEFIF



Las recetas de postres y dulces árabes, son el resultado de la confluencia de varias culturas, que las hace muy características y particulares. Esta receta es un buen ejemplo de ello. Se trata de una receta muy sencilla ideal para acompañar un té o café.

## INGREDIENTES:

- 400gr de harina
- Una pizca de sal
- 1 vaso de aceite de oliva suave
- ½ vaso de agua de Azahar
- 50ml de agua

## PREPARACIÓN:

Prepara todos los ingredientes en un bol y mezclar bien hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos. Dejar reposar unos 10 minutos  
Con la ayuda de un rodillo extender la masa hasta que se quede muy fina.  
Recortar con moldes de diferentes formas y freír en abundante aceite.  
Bañar con miel (opcional espolvorear con semillas de sésamo o azúcar glass).



Una receta de Argelia

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Ammara Boughazi

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## LAS TRES LECHES



Es un postre típico de los países sudamericanos, no se conoce muy bien su origen y su receta se va transmitiendo a través de generaciones. Son varias las recetas que existen pero aquí hemos destacado la receta colombiana.

### INGREDIENTES:

500 gr de leche condensada.  
1 litro de leche entera  
400 ml de Nata líquida.  
10 láminas de gelatina neutra.  
Mermelada para acompañar

### PREPARACIÓN:

Ponemos las láminas de gelatina en agua unos 5 minutos, para que la absorban y se hidraten. Sacamos las láminas y las secamos con una servilleta.  
Mezclamos todos los ingredientes en un bol, y lo mezclamos usando la batidora para que quede totalmente homogéneo.  
Vertemos la mezcla en el molde y lo metemos en el frigo, al menos durante dos horas para que se cuaje.



Una receta de Colombia

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Flor Alba Guacas

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## MAJA BLANCA



Este es un postre muy popular entre los filipinos, aunque se cree que es de herencia española. Se puede servir con diferentes presentaciones, normalmente, cuando se sirve en las Filipinas, contendrá pequeños granos de maíz dulce en el interior.

### INGREDIENTES:

100 gr de leche de coco  
75 gr de maicena  
400 gr de leche condensada  
75 gr de leche fresca  
75 gr de azúcar  
400 gr de maíz entero dulce  
5 cucharadas de coco rallado tostado

### PREPARACIÓN:

Vertimos la leche de coco en una olla y calentamos hasta que hierva.  
Añadimos el azúcar, la leche condensada, y maíz, después removemos hasta que todos los ingredientes se distribuyan uniformemente.  
Cocinamos a fuego lento durante 8 minutos. Mezclamos la leche fresca con la maicena y batimos hasta que la maicena se diluya.  
Ponemos la leche fresca y la mezcla en la olla y removemos bien, dejándolo cocer hasta que la mezcla espese.  
Vertimos la mezcla en una bandeja, a continuación, aplanamos la parte superior con una espátula de madera.  
Dejamos que se enfríe y luego lo metemos al frigorífico al menos 1 hora.  
Decoramos con una cobertura de ralladura de coco tostado.

Servimos bien fresquito



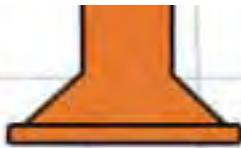
Una receta de Filipinas

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Elizabeth Woods

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## MARGARITAS



Se trata de un postre tradicional de San Miguel de Salinas y cuya receta ha ido pasando de familia en familia. Tradicionalmente se elabora en Semana Santa.

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 6 Cucharas Soperas de Harina (2 por huevo)
- 3 Cucharadas soperas de Anís
- 6 Cucharadas soperas de agua
- Molde para hacer margaritas

### PREPARACIÓN:

Echamos todos los ingredientes en un bol y batimos hasta que no queden grumos. Volcamos la mezcla en una fuente honda, donde podamos meter el molde sin problemas. Ponemos a calentar en una sartén aceite hasta que cubra el molde de las margaritas. Introducimos el molde en el aceite para que se caliente. Seguidamente lo introducimos en la mezcla, aunque dejamos 1cm, para que no se nos pegue la margarita. El molde untado en mezcla lo sumergimos en la sartén, agitándolo cuidadosamente para que se vaya soltando la masa. Cuando se haya soltado la masa, esperamos a que se ponga doradita, la sacamos, y la ponemos a escurrir en una bandeja con papel (para que absorba el aceite sobrante). Espolvoreamos azúcar por encima cuando aún esta caliente, para que lo absorba. Las podemos acompañar con chocolate, con miel... eso queda a merced del gusto de cada uno. Los moldes se pueden encontrar en las ferreterías o tiendas especializadas de menaje de cocina.



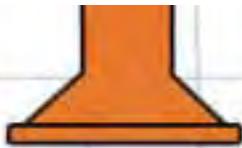
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Margarita Galindo

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## MARGARITAS



Se trata de un postre tradicional de San Miguel de Salinas y cuya receta ha ido pasando de familia en familia. Tradicionalmente se elabora en Semana Santa.

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 6 Cucharas Soperas de Harina (2 por huevo)
- 3 Cucharadas soperas de Anís
- 6 Cucharadas soperas de agua
- Molde para hacer margaritas

### PREPARACIÓN:

Echamos todos los ingredientes en un bol y batimos hasta que no queden grumos. Volcamos la mezcla en una fuente honda, donde podamos meter el molde sin problemas. Ponemos a calentar en una sartén aceite hasta que cubra el molde de las margaritas. Introducimos el molde en el aceite para que se caliente. Seguidamente lo introducimos en la mezcla, aunque dejamos 1cm, para que no se nos pegue la margarita. El molde untado en mezcla lo sumergimos en la sartén, agitándolo cuidadosamente para que se vaya soltando la masa. Cuando se haya soltado la masa, esperamos a que se ponga doradita, la sacamos, y la ponemos a escurrir en una bandeja con papel (para que absorba el aceite sobrante). Espolvoreamos azúcar por encima cuando aún esta caliente, para que lo absorba. Las podemos acompañar con chocolate, con miel... eso queda a merced del gusto de cada uno. Los moldes se pueden encontrar en las ferreterías o tiendas especializadas de menaje de cocina.



Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Margarita Galindo

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## OLADI



Receta Ucraniana que se asemeja al Sirinki Ruso, la masa se parece a la de las tortitas, pero con corazón ácido. Se puede servir acompañado de azúcar, chocolate o mermelada, suelen prepararse para el desayuno o la merienda.

### INGREDIENTES:

250 grs de yogurt natural  
1 Huevo  
1 Cs de azúcar  
5 gr de Levadura royal  
2 manzanas verdes  
100 gr de harina de trigo  
Aceite de Girasol

### PREPARACIÓN:

En un bol echamos el yogurt, el huevo, el azúcar, la levadura y la harina, mezclamos bien todos los ingredientes, hasta obtener una masa homogénea.  
Cortamos y picamos la manzana en trocitos muy pequeños.  
Añadimos la manzana picada al bol y mezclamos con la masa.  
En una sartén echamos dos dedos de aceite y lo ponemos a calentar.  
Cuando el aceite este hirviendo, echamos la masa con una cuchara, cuando veamos que se empiezan a dorar le damos la vuelta, así hasta que estén doradas por los dos lados.  
¡Y Listas para Tomar!



Una receta de Ucrania

GRUPO ENCUENTRO: JACARILLA

ELABORADO POR: Irina Denysova

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## PAN DE CALATRAVA



Uno de los postres más conocidos de la Región de Murcia es el Pan de Calatrava.

Los postres tienen una gran tradición en la Región de Murcia por la influencia de la cocina musulmana. Pero también es muy famoso el usar ciertas sobras del día anterior, ya que en la región ha habido épocas donde nada se podía desaprovechar.

De estas dos influencias nació el Pan de Calatrava. Caramelo, flan y pan del día anterior, para un postre que no sólo es de hoy, es de siempre.

## INGREDIENTES:

(6-8 personas)

Un trozo de pan duro del día anterior o un trozo de bizcocho

1 litro de leche

300 gr azúcar

6 huevos

Canela en rama

Corteza de limón

Caramelo líquido

## PREPARACIÓN:

Poner a calentar el litro de leche en un cazo, junto con la corteza de limón y la canela en rama partida en dos o tres trozos.

En un bol batir los huevos junto con el azúcar.

Cuando la leche comience a hervir, apagar el fuego, quitar la cáscara de limón y la canela, colarla y verterla en el bol en el que hemos batido los huevos, mezclando suavemente, hasta que se convierta en un líquido homogéneo.

Echamos caramelo líquido en el molde donde vayamos a hornear el postre y volcamos la mezcla en el recipiente.

Vamos añadiendo los trozos de bizcocho o pan hundiéndolos en la mezcla.

Introducirlo en el horno al baño María (ponemos el molde con la mezcla dentro de otro de más diámetro que contenga agua.)

Dejar cocer durante unos 45 minutos (controlar de vez en cuando que no falte agua en el recipiente en el que está contenido el molde del pastel).

Sacar del horno dejarlo enfriar a temperatura ambiente y meterlo en el frigorífico al menos durante 1 hora.

Desmoldar para servirlo bien frío. El Pan de Calatrava se puede decorar con guindas y nata montada.



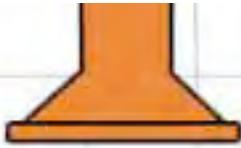
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Maria Ros Marcos

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## PASTEL DE GLORIA



El "pastel de gloria" conocido en toda la comarca por su forma y color pintoresco, es un dulce muy popular y exquisito por su reducido coste y sencilla elaboración.

### INGREDIENTES:

6 huevos  
6 Cc de Azúcar (para las yemas)  
6 Cs de azúcar (para las claras)  
3 gotitas de limón  
Media Cc de canela  
Azucar glass para decorar  
Obleas de pan de Angel

### PREPARACIÓN:

#### Las yemas

Separamos con cuidado las yemas de las claras. Ponemos las 6 yemas a calentar en un cazo a fuego muy lento, añadimos 6 cucharaditas pequeñas de azúcar, y un poco menos de media cucharilla de canela. Vamos moviendo hasta que consigamos una textura como de pure. Una vez conseguida la yema, apartamos del fuego y dejamos que se enfríe.

#### Las Claras

Aderezamos las claras con 3 gotas de limón, (truco de Marisol para que el merengue se ponga más duro). Montamos las claras a punto de nieve y vamos añadiendo el azúcar (una cucharada sopera por cada clara) poco a poco con cuidado para que no se baje el merengue. La prueba de que hemos conseguido el punto de nieve, es poner el bol boca abajo y que el merengue no se mueva, ni gotee

#### Montaje

Con una cuchara ponemos una pelotita de yema sobre el centro de una "oblea de pan de ángel". Con la ayuda de una cuchara echamos el merengue por encima formando un cono. Introducimos en el horno a 150°, hasta que se pongan doraditos la punta del cono aproximadamente unos 3 min. Una vez sacados del horno espolvorear con azucar glass.



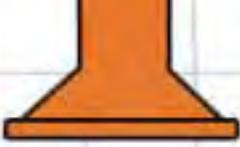
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Maria Soler Hernández

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## ROGALIK



Receta ucraniana que suele prepararse para el desayuno o la merienda. Ideal para acompañar el café, el té...

### INGREDIENTES:

#### Relleno

- 3 Manzanas
- 1 Cs de azúcar
- 1 Cs de Almidón de patata.

#### Masa

- 250 grs de harina de trigo
- 125 grs de mantequilla
- 1 Huevo
- 65 grs de azúcar
- 1 Cc de sal

### PREPARACIÓN:

#### El Relleno

Pelamos y rallamos la manzana, añadimos una cucharada de azúcar y mezclamos bien. Añadimos una cucharada de almidón de patata, para que la mezcla coja más cuerpo.

#### La masa

En un Bol echamos la harina, el huevo, la mantequilla, la sal y el azúcar, mezclamos bien todos los ingredientes, y amasamos hasta obtener una masa homogénea. Dejamos reposar la masa en el frigo durante unos 30 minutos.

#### Montaje

Extendemos la masa de forma que nos que bastante fina. La cortamos en forma de triangulos, ponemos un poco de relleno en la base ancha del triangulo. Y enrollamos desde la parte ancha hasta la punta.

Una vez montados los cruasanes en la bandeja del horno, los pintamos con un huevo batido. Introducimos en el horno previamente precalentado y dejamos cocer hasta que estén dorados, durante unos 20 min a 180°.



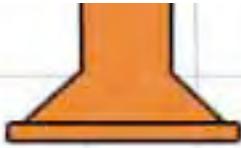
Una receta de Ucrania

GRUPO ENCUENTRO: JACARILLA

ELABORADO POR: Irina Denysova

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## SFENJ



**Sfenj** (procedente de la palabra árabe "isfenj" que significa **esponja**) se trata de un dulce en forma de **rosquilla** muy típico de las cocinas **marroquí, argelina y tunecina**. Los sfenjjs son **frutas de sartén** que se suelen comercializar en puestos callejeros y son servidos con **miel** o azúcar espolvoreada.

## INGREDIENTES:

500g de harina  
1 cucharita de sal  
1 cucharada de levadura fresca  
400 ml de agua (íibia)  
Azúcar o miel

## PREPARACIÓN:

Diluir la levadura en un poco de agua. Añadir la harina y empezar a amasar .

Poner la sal en la superficie donde trabajamos la masa, y añadir un poco de agua. Poner la masa sobre la sal y agua, y aplastarla con los nudillos extendiéndola. Tomar el extremo más alejado y doblarlo hacia nosotros, repetir la operación hasta que absorba todo el agua.

Añadir un poco más de agua repitiendo la misma operación hasta terminar con el agua. Vereis como se obtiene una masa que se pega en las manos.

Dejar reposar tapando con un paño limpio para que suba la levadura, hasta duplicar de volumen.(1 ó 2 horas)

Poner un dedo de aceite de girasol a calentar en un sartén.  
Preparar agua en un bol para mojarse las manos, cojer un poco de la masa y formar una bolita un poco más grande que una nuez, volver a mojarse las manos y hacerle un agujero al centro estirando (tiene que ser rápido para que no se pegue la masa en las manos).  
Poner cuidadosamente en la sartén para freír. Hay que ir dando la vuelta para que se vaya dorando por ambos lados.  
Freír el Sfenj hasta que este bien dorado.  
Espolvorear con azúcar o bien bañar con un poco de miel.



Una receta de Argelia

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Fatma Bouchareb

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## SHORTBREAD



El "shortbread" es un tipo de [galleta](#) tradicional, típica de [Escocia](#). Aunque es originario de Escocia, es muy apreciado en [Irlanda](#), en todo el [Reino Unido](#), [Dinamarca](#) y en [Suecia](#), donde se llaman *drömmar*.

### INGREDIENTES:

80 gr de Mantequilla  
180 gr de Azúcar  
375 gr de Harina  
100 gr de Chocolate (opcional)

### PREPARACIÓN:

Echamos en un bol la mantequilla, la harina y el azúcar, mezclamos bien hasta obtener una masa homogénea.

Ponemos la masa en la bandeja del horno y la extendemos bien. La pinchamos con un tenedor hasta abajo para que se cueza bien por dentro.

Metemos en el horno previamente precalentado y dejamos durante 10 – 15 minutos a 180° hasta que se doren.

Al sacarla del horno cuando todavía están calientes se trocea dándole la forma deseada, rectangular, redonda etc... despues podemos bañarlas con chocolate fundido por encima.



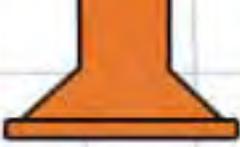
Una receta de Inglaterra

GRUPO ENCUENTRO: Algorfa

ELABORADO POR: Barry Walker

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## SIRNIKI



Se trata de una receta de origen ruso, un delicioso dulce que nos proponen como desayuno, eso sí, las tortitas deben ser recién hechas

### INGREDIENTES:

4 Cs de Harina  
2 Cs de azúcar  
250 queso fresco tipo Burgos / también con requesón  
1 Huevo  
40 gr Pasas (opcional)  
Aceite de girasol

### PREPARACIÓN:

Se echa la harina en un bol, añadimos el huevo, el queso fresco y el azúcar. Amasamos, mezclando bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Añadimos las pasas, (podemos sustituir las pasas por otro fruto seco que nos guste más).

Seguimos amasando, hasta que la masa se mezcle bien con las pasas. Una vez tengamos la masa, ponemos harina en la zona donde vamos a trabajar con la masa. Ponemos un dedo de aceite a calentar en una sartén. Cogemos un poco de masa y vamos dándole forma alargada, cortamos en tres o cuatro trozos y vamos echándolos a la sartén, freir hasta que se doren.



Una receta de Rusia

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Natalia Yudicheva

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## TARTA DE MANZANA



La tarta de manzana es una **tarta** de fruta elaborada con una **masa** recubierta de **manzana**. Existen muchas variantes y la manzana puede ser troceada o en **compota**. Las manzanas pueden colocarse directamente encima de la masa o sobre una base de crema. Existen variantes en las que la masa envuelve toda la fruta, como en la *apple pie* tradicional anglosajón, o que se elaboran al revés colocando la masa sobre la fruta para darle luego la vuelta, como en la *Tarte Tatin* francesa. Es una de las **tartas** de fruta más populares e internacionales.

### INGREDIENTES:

125 g de margarina o mantequilla (a temperatura ambiente)

125 g de azúcar

8 g de azúcar de vainilla

1 pizca de sal

Zumo de medio limón

3 huevos

200 g de harina

2 Cc de levadura en polvo

2 Cs de leche

### PREPARACIÓN:

Precalentamos el horno a 180°C.

Engrasamos un molde desmontable con un poco de mantequilla o aceite y reservamos.

Pelamos las manzanas, le quitamos el corazón y las cortamos en cuartos. Hacemos rodajas los trozos de manzana.

#### La Masa

Echamos la mantequilla a temperatura ambiente en un bol, y batimos bien. Poco a poco vamos añadiendo el azúcar, el azúcar de vainilla, una pizca de sal y el zumo de medio limón y seguimos batiendo.

Añadimos los huevos uno a uno y batimos a máxima potencia. Es importante ir añadiendo los huevos uno a uno, y batiendo entre medias.

Antes de echar la harina, la mezclamos con las 2 cucharadas rasas de levadura y luego la incorporamos a la mezcla. Seguimos batiendo y añadimos las 2 cucharadas de leche.

#### El Montaje

Llenamos el molde con la masa y lo alisamos con una espátula. Colocamos las manzanas en forma de corona o anillo encima de la masa.

Con una brocha, lo pintamos con la mantequilla derretida que habíamos dejado reservada previamente. Lo metemos al horno precalentado a 180°C durante unos 45 minutos.



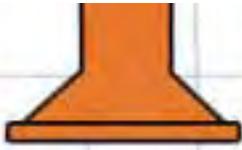
Una receta de Bulgaria

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Bistra Alexandrova

... A. PANDKULAKI

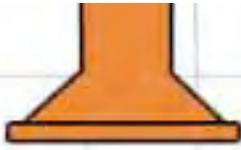




# EL MUNDO EN TU COCINA

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## THE CLASSIC CHRISTMAS CAKE



Los primeros datos que encontramos acerca de esta tarta, datan de 1870 de la época de la Inglaterra Victoriana. Se elabora en Navidad, aunque a lo largo de los años ha ido transformándose en lo que hoy por hoy es la receta que detallamos aquí. Como curiosidad diremos que en muchas casas se elabora durante el mes de Noviembre y se reserva envuelta en un paño y metida en una caja de galletas, bañandola de vez en cuando con coñac, hasta las fechas de Navidad.

### INGREDIENTES:

450 gr de pasas de Corinto  
175 gr de pasas sultanas  
175 gr de pasas comunes (Thompson)  
50 gr de cáscara escarchada (picada)  
3 cucharadas soperas de brandy  
225 gr de harina de trigo  
½ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de nuez moscada  
50 gr de cerezas confitadas picadas  
½ cucharadita de especias mixtas  
225 gr de mantequilla sin sal  
225 gr de azúcar moreno  
4 huevos grandes  
50 gr de almendras picadas  
1 cucharada de melaza negra  
Ralladura de un limón  
Ralladura de una naranja  
110 gr de almendras blanqueadas

### PREPARACIÓN:

- 1.- Colocamos los tres tipos de pasas, las cerezas, y la cáscara escarchada en un tazón y rociamos con el brandy. Cubrimos el recipiente con un trapo de cocina y dejamos reposar durante doce horas.
- 2.- Pasado ese tiempo, ponemos a calentar el horno a 140°, mientras vamos haciendo la mezcla del pastel.
- 3.-En un tazón grande, tamizamos la harina, la sal y las especias.
- 4.-En otro tazón, batimos la mantequilla y el azúcar hasta que la mezcla esté esponjosa.
- 5.-Batimos los huevos en un bol aparte, y los vamos añadiendo sin dejar de batir la mezcla de la mantequilla.

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

6.-Añadimos también el contenido del bol que dejamos con el brandy y las frutas, las almendras picadas, la melaza y las ralladuras.

7.-Mezclamos bien y lo trasladamos al molde, lo extendemos con una cuchara y adornamos por encima con las almendras blanqueadas.

8.-La cubrimos con un trozo doble de papel de horno, con un orificio en el centro para que respire. Lo colocamos en la bandeja inferior del horno y cocemos durante 4h.

9.-Dejamos enfriar en el molde durante 30', desmoldamos y dejamos que se acabe de enfriar. Podemos adornarlo con las cerezas confitada o con nata montada , incluso bañarlo un poco por encima con unas gotas de coñac.

Y por fin, listo para sorprender a nuestros invitados.



Una receta de Inglaterra

*GRUPO ENCUENTRO: Algarfa*

*ELABORADO POR: Pamela Haigh*

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## TORTA BOBA



La torta boba es típica de la zona de levante, el sabor tradición del bizcocho alicantino. Se puede comer como postre o como acompañamiento en el desayuno o café. Existen muchas variantes en cuanto a su receta ya que se le pueden añadir varios ingredientes como chocolate fundido, yogurt, nueces etc... Nosotros reflejamos la receta básica.

### INGREDIENTES:

3 Huevos  
150 ml de leche  
250 gr azúcar  
Ralladura de limón  
Canela  
250 gr de harina  
130 cl de aceite de oliva  
1 sobre de levadura (tipo Royal)  
Mantequilla para untar el molde.

### PREPARACIÓN:

Mezclamos todos los ingredientes menos la harina en un bol.

Cuando tengamos todos los ingredientes mezclados vamos añadiendo la harina tamizada hasta conseguir una masa homogénea. Echamos la mezcla en el molde que vamos a utilizar para el horno.

Espolvoreamos azúcar por encima.

Metemos en el horno entre 25 – 30 min aprox. a 180°.

Para comprobar que está listo, tenemos que pinchar con un tenedor y si sale limpio es que está hecho.



Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: Teresa Medina Ferrer

... A DISFRUTAR!





# EL MUNDO EN TU COCINA

## VICTORIA SPONGE CAKE



Un esponjoso bizcocho relleno con fresas y nata. Este "cake" tomó el nombre en honor de la reina Victoria de Inglaterra, quien disfrutaba de su té acompañándolo de una buena porción de esta delicia. La versión tradicional, utiliza mermelada de frambuesa para el relleno y se decora cubriendo la parte superior del bizcocho con azúcar glass.

### INGREDIENTES:

225 gr. de harina para bizcochos (con levadura incorporada).  
225 gr. de azúcar.  
225 gr. de mantequilla a temperatura ambiente.  
1 cucharadita de extracto de vainilla.  
4 huevos  
3 cucharadas de leche.  
Mermelada de fresas o frambuesas  
200 ml. de nata para montar  
Azúcar glas para decorar.

### PREPARACIÓN:

Precalentamos el horno a 180°.  
Mezclamos la leche con la vainilla. Reservamos.  
Batimos la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema suave y esponjosa (unos 5 minutos con batidora de mano).  
Incorporamos los huevos uno a uno ligeramente batidos.  
Una vez incorporados los huevos, vamos añadiendo la harina, y la mezcla de leche poco a poco, alternándolas.  
Una vez tenemos la masa, la volcamos en un molde redondo de 23 cm. (aprox.), introducimos en el horno y en unos 35 minutos, el bizcocho estará horneado.  
Lo sacamos del horno, lo dejamos enfriar 10 minutos en el mismo molde y luego lo volcamos sobre una rejilla para que acabe de atemperarse.  
Una vez frío, hay que rellenarlo. Se corta por la mitad con mucho cuidado con un cuchillo de sierra y se separan las capas.  
Se rellena con mermelada de fresas o frambuesas, y se añade encima una capa generosa de nata montada.  
En temporada, se puede añadir, además, una capa de láminas finas de fresas recién cortadas.  
Se tapa con la otra mitad del bizcocho y terminamos espolvoreando azúcar glas por encima.



Una receta de Inglaterra

GRUPO ENCUENTRO: *Algorfa*

ELABORADO POR: *Pamela Hight*

... A DISFRUTAR!

