

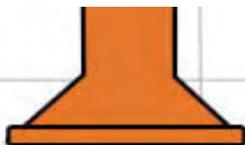
RECETARIO

EL MUNDO en tu Cocina

GRUPOS DE ENCUENTRO

Servicio de Atención al Residente No Comunitario





EL MUNDO EN TU COCINA

ALMENDRADOS DE NAVIDAD



Los almendrados, son un dulce típico en las fiestas navideñas de nuestra zona. Lo más común es elaborarlos junto a otros dulces en un día junto a alguien de nuestra familia, y las recetas se van transmitiendo de generación en generación. Recetas existen tantas como familias pero nosotros os dejamos la de Manolita y Virtudes.

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de almendra molida
- 4 huevos
- 1/4 de azúcar
- Canela
- Cabello de ángel

PREPARACIÓN:

Batir los huevos, añadir la almendra, el azúcar una pizca de canela y unos 100 gr de cabello de ángel. Amasar bien.

Formar bolitas del tamaño de una albóndiga y rebozarlas en una mezcla de canela y azúcar.

Para hornear las puedes poner sobre las obleas tradicionales o bien en los moldes de papel.

Hornear a 180° unos 10 ó 12 minutos según sea su tamaño. Tienen que quedar doraditos.

Tradicionalmente los almendrados típicos de la Vega Baja, van rellenos de cabello de ángel o de yema, para ello antes de hornear, cuando esté formada la bolita haremos un hueco con el dedo y meteremos el relleno.

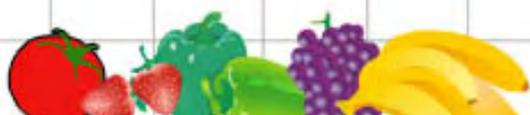
Como muchos de los postres de la zona de la Vega Baja, los almendrados tienen origen árabe, y la tradición de la receta suele transmitirse en las familias de los abuelos a los hijos. También es costumbre ir a comprarlos a los monasterios de las monjas.

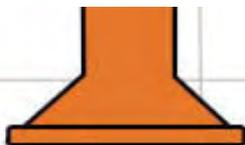


Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN Y SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Virtudes Hernández- Manolita Lorente





EL MUNDO EN TU COCINA

ALMOJABANAS



Las almojábanas, son un dulce muy típico en la zona de la Vega Baja, se suelen elaborar en fechas muy señaladas, San José, Todos los Santos y hace algunos años eran plato estrella en bodas y bautizos. Normalmente se comen bañadas en miel y espolvoreadas con azúcar.

INGREDIENTES:

250 gr de harina
300 ml de agua
300ml aceite de oliva suave
5 Huevos
Miel
Azúcar

PREPARACIÓN:

Poner una sartén honda a fuego medio y echar el aceite y el agua, llevar a ebullición. Bajar el fuego y añadir la harina para escaldarla. Mezclar hasta que se forme una masa. Cambiar a un bol la masa para que enfríe. Cuando este tibia, incorporar los huevos y amasar.

Hacer bolitas del tamaño de una mandarina y darle la forma deseada (alargada o rolo). La forma que se explica es una sugerencia pero podemos hacerlo a nuestro gusto.

Colocar en una bandeja de horno, previamente untada con aceite y hornear a 200° unos 15 minutos aproximadamente o hasta que estén doradas.

Dejar enfriar, bañarlas con miel y espolvorearla con azúcar.

Es recomendable rebajar un poco la miel con agua caliente.

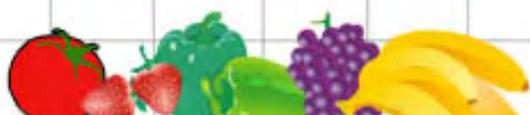


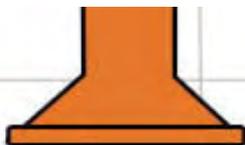
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Redován

ELABORADO POR: Concha Guillén

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

AREPAS, EMPANADILLAS, BESITOS



La arepa, es uno de los platos más consumidos en Bolivia y en general en todos los países sudamericanos. Pueden comerse solas como pan acompañando un guiso, o bien, darles formas de empanadillas y rellenarlas de lo que más nos guste, queso, carne, fritada etc...

INGREDIENTES:

750 gr de Harina bizcochona
1 Huevo
Agua, sal
Aceite de girasol o suave
500 gr de queso rallado (al gusto)
Azúcar blanquilla
Azúcar glass
Leche condensada
Virutas de coco

PREPARACIÓN:

MASA:

Echamos en un bol la harina, el huevo y un vaso de agua mezclamos hasta que quede una masa homogénea que no se pique a las manos.

Añadimos una cucharada de azúcar, una pizca de sal y un poco de aceite (aprox. dos cucharadas soperas).

Introducimos la masa en una bolsa de plástico, y esperamos 10 minutos.

Llenamos la mitad de un cazo con aceite de girasol o suave para freír y lo ponemos a calentar.

EMPANADILLAS:

Se coge un poco de masa (Bola de pinpon) y se le pasa el rodillo hasta que quede fina.

Añadimos un poco de queso rallado y se cierra dándole la forma de empanadilla.

Donde cerramos la masa, le daremos forma de trenza, ya sea con las manos o con el tenedor.

Se fríe en el aceite hasta que queden doraditas.

Espolvoreamos azúcar glass por encima.

BESITOS:

Se coge una bolita (tamaño canica) y se le da forma redonda.

Se fríe en el aceite hasta que se doren.

Les echamos leche condensada y virutas de coco por encima.

AREPAS:

Cogemos una bolita de masa (tamaño pimpón), y le pasamos el rodillo hasta que se quede fina.

Se fríe hasta que se doren.

Se les echa azúcar glass.



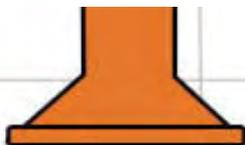
Una receta de Bolivia

GRUPO ENCUENTRO: Redox

ELABORADO POR: María Isabel Vaca de

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

BAKLAWA



Es un postre que se elabora en ocasiones especiales, y antiguamente sólo se hacía en las familias más acomodadas. Actualmente es un postre que se sigue elaborando en ocasiones especiales y en las que hay reuniones familiares como son las bodas. La receta varía sobre todo en los frutos secos que se utilizan, según en la zona donde se realiza.

INGREDIENTES:

- 1 Kg de almendra frita y molida
- 1 CC de agua de azahar
- 125 gr de mantequilla
- 1CC de canela en polvo
- 2 laminas de masa de hojaldre (tamaño según bandeja horno).
- 200gr de azúcar glas
- Miel
- Almendras enteras fritas para decoración.

PREPARACIÓN:

En un bol grande mezclar la almendra con la mantequilla, el azahar, la mantequilla y la canela, ir añadiendo poco a poco el azúcar para que se vaya integrando.
Untar la bandeja del horno con mantequilla y extender una lámina del hojaldre, pinchar con un tenedor. Extender la masa de las almendras y poner por encima la otra capa de hojaldre.
Cortar en cuadraditos y pinchar en el centro con una almendra entera para que el hojaldre no suba. Meter al horno precalentado y cocinar 30 minutos a 180°.
Una vez fuera del horno, calentar un poco de miel y verter por encima.

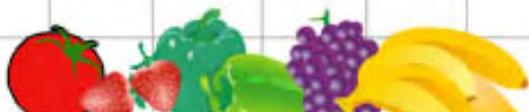


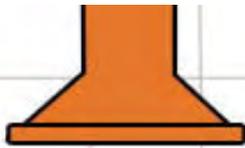
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL-

ELABORADO POR: SOUMIYA MAHASSINE-

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

BATLAWA



El Batlawá es un pastel árabe elaborado con frutos secos y miel, ideal para acompañar un buen té o un café fuerte (típico árabe). Es bastante consistente, por lo que con una porción es suficiente por persona. Para degustarlo en su punto, es mejor cocinarlo 24h antes de degustarlo.

INGREDIENTES:

- 1 Kg de almendra frita y molida
- 1 cs de agua de azahar
- 125 gr de mantequilla
- 1cc de canela en polvo
- 2 laminas de masa de hojaldre (tamaño según bandeja horno).
- 200gr de azúcar glas
- Miel
- Almendras enteras fritas para decoración (una por porción)

PREPARACIÓN

En un bol grande mezclar la almendra con la mantequilla, el azahar y la canela, ir añadiendo poco a poco el azúcar para que se vaya integrando.

Untar la bandeja del horno con mantequilla y extender una lámina del hojaldre, pinchar con un tenedor (para evitar que suba). Extender la masa de las almendras y poner por encima la otra capa de hojaldre. Cortar en cuadraditos y pinchar en el centro con una almendra entera, para que el hojaldre no suba. Meter al horno precalentado y cocinar 30 minutos a 180°. Bañar con abundante miel.

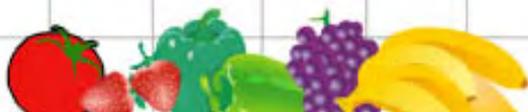


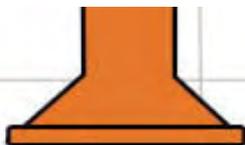
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN- SAN MIGUEL DE SALINAS

ELABORADO POR: Mouna Eddyani- Soumiya Mahassine

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

BIZCOCHO DE CHOCOLATE



No hay familia en la que no exista una receta típica de bizcocho. Hay quien lo utiliza para el desayuno o bien la merienda, acompañando un café o bien un tazón de chocolate caliente. Otra de sus utilidades estrella, es utilizarlo como base de muchas tartas.

En este caso hemos elegido una receta fácil y rápida que se elabora en el microondas.

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 200 gr de azúcar
- 200 ml de aceite de girasol
- 200 ml de leche
- 1 sobre levadura Royal
- Canela
- 20 galletas María

PREPARACIÓN

1. Primero molemos las galletas, y reservamos.
2. Para preparar la masa del bizcocho, batimos los huevos y vamos añadiendo el resto de los ingredientes.
3. Mezclamos bien y añadimos las galletas.
4. Untamos un recipiente apto para microondas y lo metemos a potencia máxima 12 minutos.
5. Dejamos que se enfríe antes de desmoldarlo, y podemos recubrirlo con una capa de chocolate de cobertura.

El bizcocho queda muy esponjoso, por lo que podemos comerlo así directamente o también podemos utilizarlo como base de cualquier tarta.

Además es un bizcocho que pueden consumir los niños celiacos ya que no contiene harina.

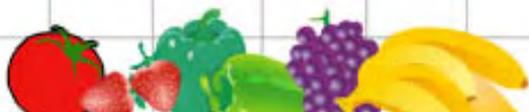


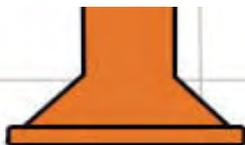
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Ana María Moreno

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

BRAZO DE GITANO CON GALLETAS



En cualquiera de sus versiones, es un postre muy socorrido y sobre todo en esta receta con galletas, es muy divertido para poder prepararlo junto a los niños. Se pueden elaborar de varios sabores según sea nuestro preferido.

INGREDIENTES:

- 400 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 250 gr de azúcar glass
- Café soluble
- Galletas María Hojaldradas
- Coco rallado

PREPARACIÓN:

Elegir una fuente alargada. Forrarla con papel de aluminio.

En un bol mezclar la mantequilla en pomada (se puede usar margarina) con el azúcar glas y la yema de huevo. Reservar.

Hacer café en la cafetera y dejar que se temple.

Mojar la galleta en el café y untar con la mezcla de mantequilla, azúcar y yema. Mojar la siguiente galleta y pegar en la anterior untada. Y así sucesivamente hasta darle la largura deseada. Cubrir con la mantequilla del relleno y espolvorear con el coco rallado.

Una vez terminado enfriar mínimo 3 horas en la nevera.

Sacar y cortar en diagonal por el principio un trozo.

Se puede adornar también con nata montada y cacao en polvo.



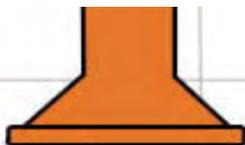
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Ana María Moreno Saura

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

BREOUAT DULCE



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

INGREDIENTES:

100 gr de azúcar
300 gr almendra
1 Cc de canela en polvo
1 c/c de aroma de Azahar
Un paquete de masa brick
Aceite de girasol
Sésamo

PREPARACIÓN:

Freímos las almendras hasta que estén doradas y las picamos. Las mezclamos con el azúcar y la canela y añadimos una cucharadita de aroma de azahar y removemos para que se quede bien mezclado. Montamos, poniendo el relleno (una bolita de pimpón) sobre la masa Brick, y plegando sobre sí mismo en forma de triángulo. Una vez hechos los triángulos, los freímos en una sartén caliente con abundante aceite. Cuando veamos que van cogiendo color, los escurrimos y los bañamos en miel. Por último espolvoreamos con un poco de sésamo, y listos para comer.
*Podemos sustituir las almendras por dátiles o cualquier otro fruto seco.

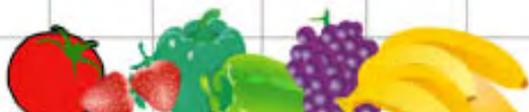


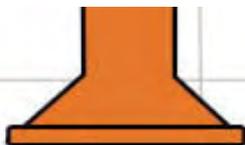
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL DE

ELABORADO POR: SOUMIYA

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

BUÑUELOS DE CALABAZA



Es una receta muy antigua de la zona mediterránea. Se elaboran sobre todo en la época de las fiestas regionales, por ejemplo en la Vega Baja, se elaboran sobre todo en otoño, cuando se acerca la festividad de Todos Los Santos.

INGREDIENTES:

- 250 Gr de harina Yolanda
- 330 ml de agua
- 150 gr de calabaza o moniatos
- 1l de aceite de girasol

PREPARACIÓN:

En un bol mezclar la harina con el agua (preferentemente a temperatura ambiente), remover hasta que no queden grumos.

Añadir la calabaza hervida y seguir removiendo.

En una sartén vertemos todo el aceite y calentamos. Con la ayuda de una cuchara echamos bolitas en el aceite y freímos hasta que estén dorados. Escurrimos el aceite sobrante y espolvoreamos con azúcar glass o miel al gusto.

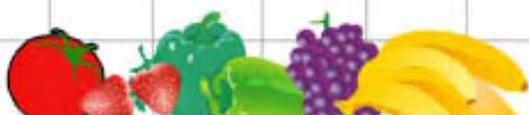


Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: M^a Carmen Patiño

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

BROWNIE AMERICANO



Carmen nos cuenta que ella conoció la receta del Brownie, hace 35 años a través de una amiga suya que estuvo viviendo en Estados Unidos y que sigue elaborándola exactamente igual e incluso en el mismo molde. Su procedencia es muy curiosa, ya que se dice que fue el resultado de un pastel de chocolate, al que el cocinero se le olvidó usar levadura.

INGREDIENTES:

- 3 Huevos
- 1 c/c de levadura royal
- 1 c/c azúcar vainillada
- 250 gr de chocolate para deshacer
- 200 gr de azúcar
- 100gr de mantequilla
- 100 gr de harina
- Opcional añadir nueces peladas

PREPARACIÓN:

1. Precalentamos el horno a 200° y preparamos el molde donde vamos a cocinar el pastel, untándolo con mantequilla, (nuestra cocinera nos recomienda que sea de cristal, ya que es más fácil desmoldar).
2. Troceamos el chocolate en cuenco y lo derretimos al baño maría, una vez derretido añadimos la mantequilla para que se vaya derritiendo también.
3. En otro recipiente, batimos los huevos, con el azúcar, la levadura, el azúcar vainillada. Remover con unas varillas y añadir el chocolate derretido. Mezclar bien para que se integren todos los ingredientes.
4. Volcar en el recipiente para cocinarlo y meter en el horno a 180° unos 25/30 min (Introducir un palillo en el centro para comprobar que esta cocido).
5. Antes de servirlo hay que dejarlo enfriar y después desmoldarlo.

Como presentación se puede acompañar de nueces, chocolate caliente por encima, frutos rojos con nata...

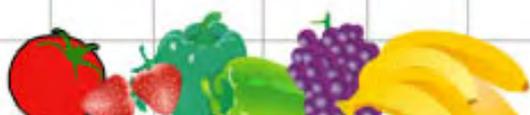


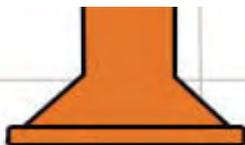
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Carmen Santacreu

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

CREPES



Los crepes es un postre francés originario de la zona de la Bretaña. En España se consumen desde hace muchos años en su receta tanto dulce como salada. Y son ideales para acompañar un desayuno o una merienda.

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 250 ml de leche
- 150 gr de harina
- 1 CS de aceite de oliva
- Nocilla para el relleno
- una cucharadita de mantequilla para untar la sartén

PREPARACIÓN

Colocar en una jarra todos los ingredientes y batir con la ayuda de una batidora. Dejar reposar la masa 30 minutos en el frigorífico.

Untar la sartén antiadherente con un poco de mantequilla, verter un cucharón de la masa líquida y expandir. Cuando empiece a cuajarse hay que darle la vuelta y cocinar brevemente.

Rellenar con la nocilla, enrollar y regar con un poco de chocolate deshecho.

También se pueden rellenar con salado, queso, jamón york etc....

La receta de los crepes es de origen francés, aunque hoy en día esta expandida por todo el mundo. Suelen consumirse tanto en versión salada como dulce. Como nos explica Ana, es una receta muy recomendable para meriendas infantiles.

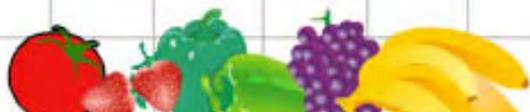


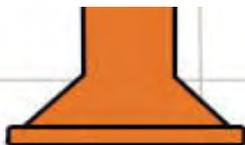
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Ana María Moreno Saura

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

DELICIAS DE COCO



Se trata de una versión de los tradicionales almendraos de Navidad. Son muy fáciles de elaborar. Pueden decorarse con chocolate o azúcar glass. En la actualidad se elaboran en las casas, pero hace algunos años era típico ir a comprarlos a algún convento de monjas.

INGREDIENTES:

- 250 gr de coco
- 150 gr de azúcar glass
- 3 huevos
- Chocolate de cobertura

PREPARACIÓN:

Mezclamos el azúcar glasé con el coco, poco a poco para que no se apelmace. Mezclamos bien y añadimos los huevos de uno en uno. Es importante hacerlo paso a paso para que la masa quede lo más homogénea posible. Removemos bien y nos quedara una pasta.

Hornear a 250° 10 minutos.

Son ideales para acompañar con un café en la sobremesa de las comidas navideñas.

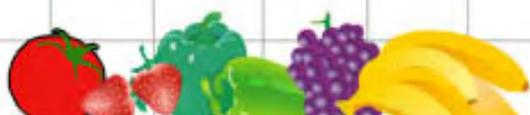


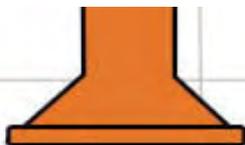
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Asunción Ballester

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

EMPANADAS COLOMBIANAS



La empanada de carne, es todo un símbolo en Colombia. Es una receta que se enseña dentro de la familia. La tradición manda que se elaboren en grandes eventos, como bodas, bautizos etc... y además se hacen en grandes cantidades, lo ideal a partir de 50 unidades.

INGREDIENTES:

- ½ Kg de harina de maíz
- 1 l de aceite de girasol para freír
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pastilla de avecren
- ½ kg de carne de ternera (ropavieja)
- 6 patatas medianas
- Sal y azafrán

PREPARACIÓN:

1. En una cazuela añadir agua y poner a hervir la carne, con ½ pastilla de avecren, una pizca de azafrán y sal al gusto.
2. Cuando la carne este tierna, sacar y desmechar en tiras muy finas. Pelar las patatas, cortarlas en trozos más pequeños y hervirlas en la misma agua de la carne.
3. cortar la cebolla y el ajo en julianas finas y freír con un poco de aceite. Cuando esté dorado, añadir la carne y remover unos minutos. Reservar
4. Chafar la patata hasta conseguir la textura de un puré y mezclar con la carne.
5. Mezclamos ½ kg de harina con dos vasos del caldo de la carne y amasamos hasta tener una masa uniforme y manejable. Dejamos reposar 5 minutos.
6. Dividimos en bolitas (tamaño al gusto según queramos de grandes las empanadas), aplanamos con la ayuda de un rodillo y rellenamos con la carne, cerramos por la mitad
7. Freímos en una sartén con abundante aceite de girasol hasta que estén doradas.
8. Una vez listas las ponemos sobre papel absorbente para que terminen de escurrir.
9. Servir acompañadas de una salsa de guacamole o alguna salsa picante.

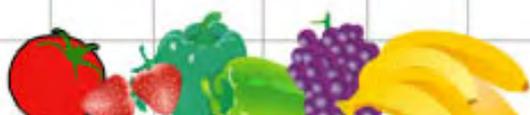
La empanada de carne, es uno de los platos más antiguos de la cocina colombiana. Se suele comer en las reuniones familiares o días festivos. Es tradición cocinarlas en familia y en cantidades muy grandes.

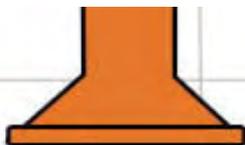
 Una receta de Colombia

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Yanini Terrazas

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

GACHAS CON ARROPE



Es uno de los postres más típicos de la Vega Baja de Alicante (España). Se toman por costumbre y tradición en la fiesta de Todos los Santos en Noviembre. Su sabor se caracteriza por el arrope y calabazate que contiene mosto y una mezcla de calabaza y almíbar de higos macerados con piedra de cal y a veces membrillos, boniatos y otros frutos. Las gachas son muy fáciles de elaborar ya que su ingrediente principal es harina y agua. Y por supuesto el dulzor del arrope que viene de los higos pero sin azúcar añadido.

INGREDIENTES:

- 3 Vasos de agua
- 50 gr de harina
- Una cucharadita de café de anís en grano
- Una pizca de canela
- Una cucharada de azúcar
- Arrope

PREPARACIÓN:

Primero herviremos el agua con la las semillas de anís. Añadiremos también el azúcar y la pizca de canela. Cuando el agua aromatizada esté lista, lo colaremos para que quede el agua limpia Seguidamente, disolveremos la harina en media taza de agua fría hasta conseguir una gacha no muy espesa. En esa misma agua y a fuego lento, iremos añadiendo poco a poco la gacha de la harina y removiendo para que espese y dejando cocer durante unos dos minutos. Es típico servirlo en platos llanos y dejar enfriar.

Para servir se harán cortes formando cuadrados y verter el arrope al gusto.

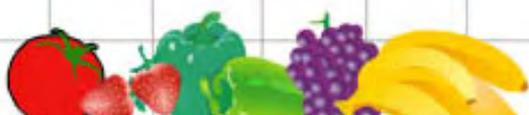


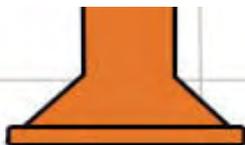
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Concha Guillén

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

PASTELITOS GHRIBA



Es un postre típico marroquí, que se consume siempre acompañado de un buen té o café negro. Su elaboración es muy sencilla y es considerado un postre especial por su alto contenido en almendra. Se suele hacer cuando vienen familiares cercanos de visita o en celebraciones

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 100 gr de harina
- 250 gr de almendra molida
- 100ml de agua de azahar
- 100 gr de azúcar
- Canela
- Sésamo

PREPARACIÓN

1. Se precalienta el horno a 180°C
2. Se mezcla en un cuenco la almendra, el azúcar, una pizca de canela y la harina
3. Se bate el huevo y se le añade el agua de azahar.
4. Se incorpora el huevo a la mezcla de ingredientes secos.
5. Nos queda una masa blandita y un poco pringosa.
6. Se hacen bolitas no muy grandes y se colocan en moldes pequeños de papel para magdalenas. Se van colocando en una placa de horno cubierta con papel vegetal.
7. Se hornean durante 20 minutos.
8. Se espera a que endurezcan fuera del horno antes de colocarlas sobre una rejilla y dejarlas enfriar del todo.
9. Antes de meterlos al horno podemos poner una almendra entera en el centro.
Es una receta de masa básica con la que se pueden elaborar muchos dulces entre ellos la famosa Batlawa.

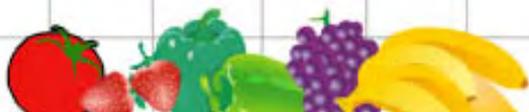


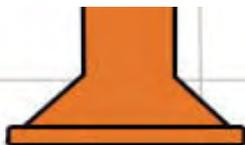
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Mouna Eddyani- Khadija Karouache

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

GRIWECH



Según nos explica Mouna, sería una versión un poco más humilde de la Chabakia. Este postre argelino se elabora durante la fiesta del Ramadán, y en las familias más humildes se elabora con esta receta. A ella se la enseñó su suegra.

INGREDIENTES:

400 gr de harina de trigo
1 sobre de levadura química
1 sobre de azúcar vainillada
1 huevo
1 cucharada de azúcar
125 gr de mantequilla derretida
100 ml aprox. de agua
50 ml de aroma de azahar (al gusto)
Ralladura de un limón
Sésamo
Miel

PREPARACIÓN:

En una sartén sofreír el sésamo y reservar.
Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa que no se pegue a las manos. La cantidad de agua de azahar variará en función del gusto de cada uno.
Sobre una superficie enharinada, extendemos la masa y cortamos en cuadrados de 10x10 cm aprox. Utilizaremos un cortador con ondas. Hacemos 4 cortes en el centro e introduciremos los dedos entre dos de ellos, daremos la vuelta y nos quedara la forma típica. Si nos parece muy complicado podemos hacer tiras más finas e ir enrollándolos en forma de flor.
Sofreír en abundante aceite. Una vez escurridos del aceite, bañamos en miel caliente y espolvoreamos con sésamo.

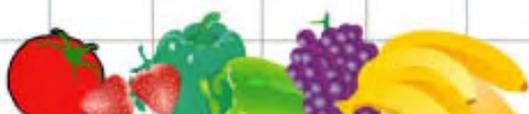


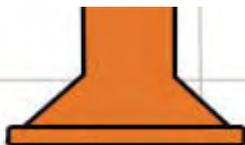
Una receta de Argelia

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL-

ELABORADO POR: SOUMIYA MAHASSINE-

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

MAGDALENAS CASERAS



Aunque tienen procedencia francesa, las magdalenas pertenecen a la cocina popular española desde hace muchos años. En cada familia existe una receta con un matiz diferente y es muy curioso como las recetas se han ido modernizando al igual que su nombre, como "muffins" o los famosos "cupcake" con infinitos rellenos y decoraciones.

INGREDIENTES:

- 1/4 kg de harina
- ¼ kg de azúcar
- 4 huevos
- 200 ml de leche
- 200 ml de aceite de oliva
- 2 gaseosas blancas y dos azules

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un bol todos los ingredientes menos los huevos y remover.
2. Separar las claras de las yemas, y montar las claras a punto de nieve.
3. Añadir las yemas a la mezcla de la harina y remover. Cuando este todo bien mezclado, añadimos las claras montadas y con una lengua vamos envolviendo con cuidado para que no se nos baje.
4. Poner la masa en moldes para magdalenas y cocer en el horno a 180° hasta que estén doraditas.

Son ideales para acompañar con un chocolate a la taza como meriendas navideñas.

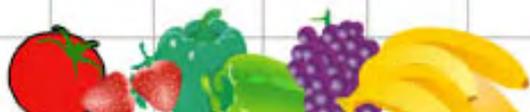


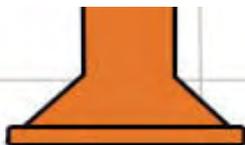
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Rocío Bas Cartagena

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

MAKROUT CON DÁTILES



Es un postre muy típico tanto de Marruecos como en Argelia. El relleno de dátiles es el más famoso. Y se suelen cocinar o bien al horno o fritos. En esta receta tenemos las dos versiones.

INGREDIENTES:

- 500 gr de sémola media
- 200gr de margarina fundida
- 1 pizca de sal
- 1 botella de agua de azahar
- 10 cl. de agua templada
- Aceite de girasol para freír
- Miel
- 250 gr de masa de dátíl (pelado y sin hueso)

PREPARACIÓN:

- En un recipiente poner la sémola, la pizca de sal, y echar la margarina fundida, el agua y el agua de azahar amasar la masa hasta que se tenga una pasta compacta. Dejarla reposar unos 10 min.
- Coger la masa y extenderla y cavar horizontalmente hacia adentro para poner la masa de dátíl. Una vez amasada extenderla como si fuera un cordón y enrollar la pasta como si fuera un tubo. Aplanar un poco y cortar en forma de rombo aprox. 3 o 4cm.
- Calentar el aceite y echarlos en la sartén caliente dándole vueltas para que no se quemen. Poner en papel absorbente para evitar el exceso de aceite.
- Después, se untan en la miel (calentada, tiene que estar líquida) y se pone en un plato.
- También se pueden cocinar en el horno, unos 10 ó 12 min. a 180°
- Son ideales con un buen te.

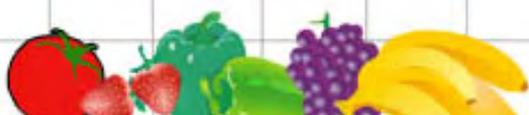


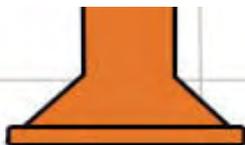
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Khadija Karouache

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

MERMELADA DE GUAYABA



La Guayaba es una fruta muy común en Ecuador. Es muy rica en vitaminas y por tanto muy saludable, por lo que es tradición utilizarla para untar en los bocadillos de los niños y sobre todo en los tradicionales bollos que se cocinan cuando llegan las fiestas de Halloween.

INGREDIENTES:

- 1 Kg de guayaba rosada
- 500 gr de azúcar glass
- El zumo de medio limón pequeño
- 3 vasos de agua

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en una olla y poner a fuego lento, ir removiendo con unas varillas hasta que se espese.

Dejar enfriar un poco antes de consumir.

Este dulce es ideal para acompañar las guaguas de pan y la colada morada.

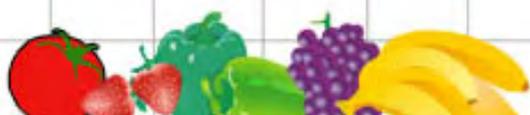


Una receta de Ecuador

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Patricia Robles Paz

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

MSEMMEN O RGAYEF



Msemmen o Rgayef es un tipo de pan marroquí que se come para desayunar o merendar junto al té Marroquí. Se puede comer dulce con miel, o salado con queso, se come también solo porque contiene mantequilla y aceite.

INGREDIENTES:

500g de harina
200g de sémola media.
350ml de agua tibia
1 cucharita de sal.
1 cuchara de mantequilla
200ml de aceite de girasol.

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina con la mitad de la sémola media, la sal, y añadir el agua poquito a poco hasta obtener una masa elástica. Trabajarla bien durante 5 ó 10 minutos. Dejar reposar 5 minutos.
Fundir la mantequilla y unirla con el aceite.
Untar las manos con la mezcla de aceite-mantequilla y formar bolitas del tamaño de un huevo. Poner las bolas en una bandeja engrasada.
Coger una bola y estirla con el aceite y mantequilla hasta que quede como un crepe, espolvorear una cucharita de sémola, y doblar la masa de los 2 lados, poner un poco de aceite y espolvorear de sémola, doblarla para formar un masa cuadrada. Repetir lo mismo hasta acabar todas las bolas.
Calentar una sartén y untarla con mantequilla y aceite.
Estirar un poco los cuadrados de la masa y poner en la sartén, cocinar por los dos lados.
Se pueden comer solos, untados con miel o acompañados de queso.

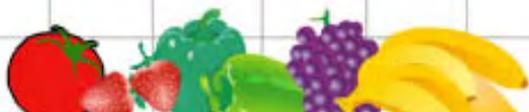


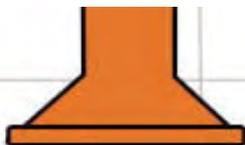
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: Redov□n

ELABORADO POR: Mouna Eddyani

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

PAN MARROQUÍ



El pan constituye uno de los alimentos básicos en la cocina de cualquier cultura. Las variaciones dependen de los condimentos auxiliares que se le añadan, como especias, dulces o bien como pan blanco.

INGREDIENTES:

500gr de harina de trigo
1/2l de agua tibia (aprox)
25gr de levadura fresca
1cc azúcar
1 cc sal
Sémola media

PREPARACIÓN:

En un recipiente se mezcla la harina, la levadura, la sal y el azúcar. Seguidamente se va incorporando agua y se comienza a amasar añadiendo agua hasta que obtengamos una masa homogénea y que no se pegue a las manos. Dejar reposar la masa al menos 15 min. para que suba, tapando con un envoltorio de plástico y paños grandes de cocina. Una vez que haya subido, dividir la masa en bolas y formar las tortas del tamaño deseado, ayudándose de la sémola. Dejar reposar otros 30 minutos, tapadas con paños. Precalentar el horno. Meter en el horno a 180° y cocinar 20 minutos.

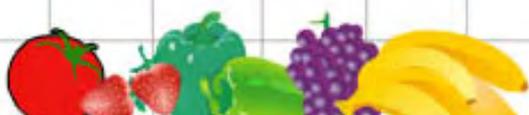


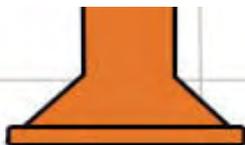
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: Redox

ELABORADO POR: Hayat Jellouli y Hanan

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

PAN DE CALATRAVA



Es típico de la región de Murcia. Y es un postre muy común durante la época de Semana Santa, en las meriendas de Pascua. La receta es muy antigua se transmite de madres a hijas.

INGREDIENTES:

1 l de leche entera
8 huevos
½ c/c de canela
300gr de azúcar
Ralladura de ½ limón
6 magdalenas tipo (Bella Easo).

PREPARACIÓN:

En un recipiente mezclamos, la leche, los huevos, el azúcar, la canela y la ralladura de medio limón. Batimos enérgicamente con la batidora. Una vez mezclado todo desmenuzamos las magdalenas sobre la mezcla. Ponemos el recipiente donde vayamos a cocer el pan de calatrava, con dos cucharadas de azúcar y hacemos un caramelo. Volcamos la mezcla en el recipiente y horneamos al baño María 180° durante 30 minutos aproximadamente. Es recomendable comerlo frío y acompañado de nata montada.



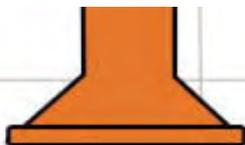
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Redov□n

ELABORADO POR: Concha Garc□a

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

PAN DULCE



Susi nos explica que es un pan delicioso que hace para el desayuno o bien para merendar. Podemos untarlo con mantequilla, mermelada o crema de chocolate.

INGREDIENTES:

- 400 gr de harina de trigo
- 150ml de leche entera
- 100 gr de azúcar blanquilla
- 200 gr de aceite de girasol
- 4 huevos
- 1 sobre de levadura química
- 1 c/c de esencia de vainilla (se puede sustituir por 1 c/c de canela)
- 100 gr de pasas corinto y sultanas
- 60 gr de nueces peladas

PREPARACIÓN:

En un cuenco batimos los ingredientes, hasta que se integren bien. Vamos añadiendo la harina tamizada y la levadura. Engrasamos un molde con mantequilla o aceite y vertemos la masa.

Dejamos cocinar unos 40 minutos a 180°, para saber si está cocido, pinchamos con un palillo en el centro, estará preparado si sale limpio, aunque ligeramente húmedo.

Una vez fuera del horno, dejamos reposar unos 15 minutos y desmoldamos sobre una rejilla hasta que se enfríe del todo. Para que nos aguante en perfecto estado, podemos envolverlo en un paño de algodón.



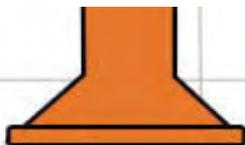
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: Redov□n

ELABORADO POR: Asunci□n Ballesta

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

PASTEL DE GALLETAS Y CREMA DE CHOCOLATE



Es una tarta que se elabora en casi todos los cumpleaños de niños. Es una receta muy fácil y rápida de hacer, y en la que pueden participar ellos también como un juego, sobre todo en la decoración.

INGREDIENTES:

250 gr de mantequilla
400 gr de chocolate en polvo
3 claras de huevo
1l de leche
3Cc de azúcar
2 C/c de café soluble descafeinado
600 gr de galletas de tipo "Rio"

PREPARACIÓN:

En un bol mezclar la mantequilla con el chocolate en polvo (recomendable que la mantequilla este a temperatura ambiente). Levantar las claras a punto de nieve y añadir lentamente a la mezcla del chocolate. Reservar.

En un bol echamos la leche con dos cc de café soluble descafeinado.

Preparamos una bandeja, preferiblemente cuadrada, vamos mojando las galletas en la leche y formando una capa de galletas, seguido añadimos una capa de chocolate y así sucesivamente. En la última capa recubrimos los bordes de la tarta y decoramos al gusto. Es recomendable bañar las galletas no remojarlas mucho. La refrigeramos al menos 2 h en el frigorífico antes de servirla.

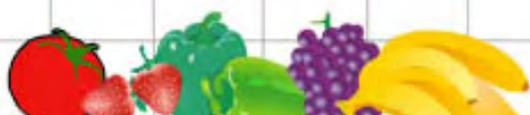


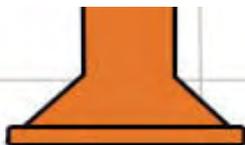
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVAN

ELABORADO POR: ENCARNA CASELLES

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

PASTELITOS DE ALMENDRA MARROQUÍ



Son muy fáciles de hacer y su sabor a almendra los hace deliciosos. Pertenecen a la cocina más refinada de la zona de Marruecos, y suelen comerse en eventos importantes, como el Ramadán, bodas o reuniones familiares.

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 100 gr de harina
- 250 gr de almendra molida
- 100ml de agua de azahar
- 100 gr de azúcar
- Canela
- Sésamo

PREPARACIÓN

1. Se precalienta el horno a 180°C
2. Se mezcla en un cuenco la almendra, el azúcar, una pizca de canela y la harina
3. Se bate el huevo y se le añade el agua de azahar.
4. Se incorpora el huevo a la mezcla de ingredientes secos.
5. Nos queda una masa blandita y un poco pringosa.
6. Se hacen bolitas no muy grandes y se espolvorean con sésamo, o bién se coloca una almendra entera en el centro. Se van colocando en una placa de horno cubierta con papel vegetal.
7. Se hornean durante 20 minutos.
8. Se espera a que endurezcan fuera del horno antes de colocarlas sobre una rejilla y dejarlas enfriar del todo.
9. Bañarlos con miel.
10. Es una receta de masa básica con la que se pueden elaborar muchos dulces entre ellos la famosa Batlawa. Cuando los pruebas los pastelitos su sabor y textura es similar al mazapán.

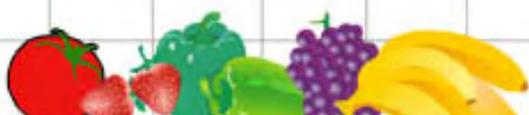


Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Mouna Eddyani-Khadija Karouache

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

POLVORONES CASEROS



Es una de las recetas más especiales de la Navidad en España. La receta varía según quien la realice aunque sí que se conservan los ingredientes comunes. En la zona de Andalucía, sobre todo en Antequera, son muy famosos.

INGREDIENTES:

- 1/4 kg de almendra molida
- 1/4 de avellana americana molida
- 500 gr de azúcar
- 200 gr de manteca o mantequilla
- 500 gr de harina
- 3 yemas
- 1 huevo
- Canela y ralladura de limón

PREPARACIÓN:

1. En un bol poner la almendra, con la avellana molidas, las tres yemas y mezclar.
2. Añadir una cucharadita de café de canela, la harina y el azúcar, seguir mezclando.
3. Añadir la manteca o la mantequilla (si utilizamos mantequilla, es recomendable, añadir el zumo de una naranja). Amasamos
4. Extender la masa con un rodillo y dejarla de aproximadamente un dedo de grosor y recortar con cortapastas de figuritas diferentes.
5. Hornear a 180° durante unos 20 minutos.
6. Espolvorear con azúcar glass y canela.

Son ideales para acompañar con un café en la sobremesa de las comidas navideñas.

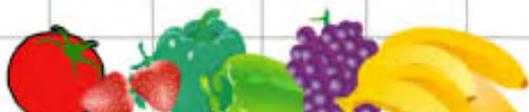


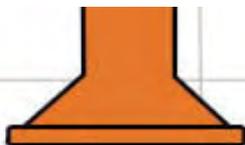
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Maribel Manzanera

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

POSTRE DE TRES LECHES



Se trata de un dulce de origen latinoamericano. Y como pasa en muchas recetas, no hay una estándar sino que en cada familia se elabora de manera diferente, aunque eso si manteniendo los mismos ingredientes pero con unas cantidades diferentes. Aunque en esta receta no lo hemos utilizado es muy común la receta con una base de bizcocho.

INGREDIENTES:

- 1 l. de leche entera
- 1 l. de nata para cocinar
- 1 l. de leche condensada
- 2 sobres de gelatina en polvo neutra
- Fruta fresca

PREPARACIÓN:

1. En un poco de agua caliente se disuelve la gelatina neutra
2. Se mezclan todos los ingredientes en la batidora, incorporando la gelatina
3. Poner en un molde de cristal y dejar en el frigorífico, al menos 24 h.
4. Cuando se vaya a servir decorar con la fruta.

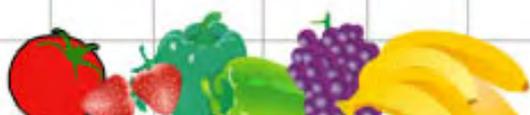


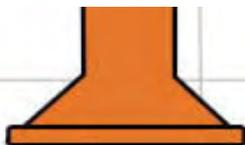
Una receta de Colombia

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Anabel Vázquez

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

RHAGIF CON ALMENDRAS



Forma parte de la cocina más tradicional de la zona del Magreb. Se come como el pan y se puede rellenar tanto de ingredientes dulces como salados. No puede faltar en la mesa en la celebración del final del Ramadán.

INGREDIENTES:

- 500g de harina
- 200g de sémola media.
- 350ml de agua tibia
- 1 cucharita de sal.
- 1 cuchara de mantequilla
- 200ml de aceite de girasol
- 150 gr Almendra picada

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina con la mitad de la sémola media, la sal, y añadir el agua poquito a poco hasta obtener una masa elástica. Trabajarla bien durante 5 ó 10 minutos. Dejar reposar 5 minutos. Fundir la mantequilla y unirla con el aceite. Untar las manos con la mezcla de aceite-mantequilla y formar bolitas del tamaño de un huevo. Poner las bolas en una bandeja engrasada. Coger una bola y estirla con el aceite y mantequilla hasta que quede como un crepe, espolvorear una cucharita de sémola, y doblar la masa de los 2 lados, poner un poco de aceite y espolvorear de sémola, doblarla para formar un masa cuadrada. Repetir lo mismo hasta acabar todas las bolas. Calentar una sartén y untarla con mantequilla y aceite. Estirar un poco los cuadrados de la masa y poner en la sartén, cocinar por los dos lados. Una vez estén dorados, sacar y espolvorear con la almendra.

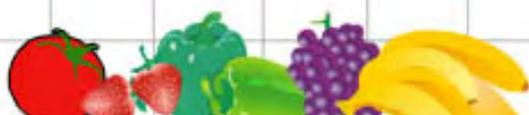


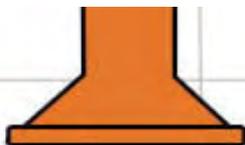
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Fatiha Laaraj

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

ROLLOS DE ANÍS



Los rollos de anís son uno de los dulces estrella en la época de Navidad, por lo menos en la región de la Vega Baja. Son muy fáciles de elaborar y son ideales como postre en la sobremesa de las comidas familiares de esos días. Aunque podemos encontrar muchas recetas, nuestra cocinera nos lo cocina de la forma tradicional, con anís seco.

INGREDIENTES:

- 200 ml de aceite de girasol
- 750 gr de harina
- 1 huevo
- 250 ml anís seco
- 250 gr de azúcar

PREPARACIÓN:

Mezclar todo en un bol y dejar reposar 20 minutos para que el anís impregne toda la masa.

Formar los rollitos o también se pueden hacer en forma de galletas, cuanto más pequeños más crujientes salen.

Hornear a 150°, deben quedar blancos.

Son ideales para acompañar con un café en la sobremesa de las comidas navideñas.

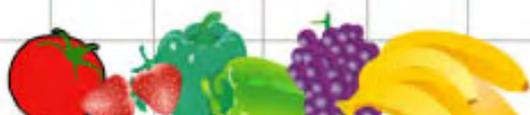


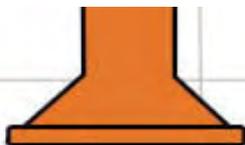
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Asunción Ballester Sigüenza

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

SUSPIROS DE COCO



Es un postre árabe muy sencillo y barato. Nuestra cocinera Mouna, nos explica que en su casa su madre los hacía a media tarde, como un tentempié antes de la cena y sobre todo acompañando un té cuando venia algún familiar a visitarlos.

INGREDIENTES:

- 200 gr de azúcar
- 4 claras de huevo
- 200 gr de coco rallado

PREPARACIÓN:

1. Levantamos las claras de huevo a punto de nieve
2. Añadimos el azúcar y mezclamos hasta obtener un merengue consistente.
3. Añadimos el coco rallado
4. Montamos sobre la bandeja del horno los suspiros y horneamos a 180° durante 7 ó 8 minutos.
5. Dejar enfriar y servir.

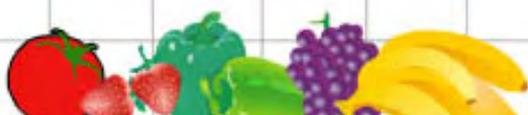


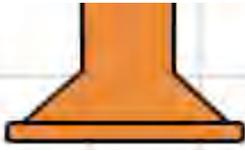
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Mouna Eddyani

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO en tu COCINA

TAJINE DE TERNERA CON ALCACHOFAS Y GUISANTES



El tajine o tayin es uno de los platos nacionales de Marruecos. Junto con el cuscús y la bástela, es uno de los platos más clásicos con los que se identifica la gastronomía del país.

El tayin toma su nombre del recipiente de barro barnizado, de gran diámetro, de poco fondo y con una tapa de forma cónica. Es de origen Bereber y data del año 5000 a.c.

INGREDIENTES 2 ó 3 PERSONAS:

½ kg de molla de ternera
5 alcachofas
100 gr de guisantes preparados
Perejil
1 cebolla grande
Azafrán
½ cc jengibre
1/2 cc pimienta negra
½ cc cúrcuma
¼ vaso aceite
Sal

PREPARACIÓN:

- 1-Picaremos una cebolla y la añadiremos al tajine, cortaremos los dientes de ajo, picaremos el perejil y añadiremos un buen chorro de aceite. Dejaremos freír a fuego lento hasta que la cebolla se reblandezca.
- 2-Añadiremos la ternera y las especias y dejaremos freír.
- 3-Añadiremos una taza de agua que cubra todo el tajine, añadiremos también los guisantes y las alcachofas (previamente arregladas) y dejaremos cocer.
- 4- Cocer unas 2 horas aproximadamente, iremos vigilando el pagine y evitar que se seque demasiado. Se quedará una salsa muy rica, preparad a vuestro gusto el tajine colocando las alcachofas y la carne para que no se vea todo revuelto y a comer



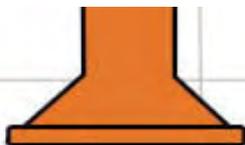
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVIN

ELABORADO POR: MOUNA

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

ARROZ CON POLLO ECUATORIANO



Es un puchero muy popular en la cocina ecuatoriana. El arroz constituye el alimento principal de la cocina ecuatoriana y es consumido diariamente en la comida principal, ya sea acompañado de carnes, verduras o incluso blanco.

INGREDIENTES:

400 gr de arroz basmati
500 gr de pollo
250 gr de guisantes cocidos
2 zanahorias
1 cebolla grande
1 tomate rojo grande
1 pimiento verde
sal, azafrán

PREPARACIÓN:

Cocer el pollo y la zanahoria picada en una cazuela con sal, una vez que esté cocido, sacar el pollo y la zanahoria y en esa misma agua hervir el arroz con un poco de azafrán. Desmenuzar el pollo. En una sartén con un poco de aceite, freír la cebolla, el tomate y el pimiento picados. Añadir un poco de sal. Cuando este rehogado, añadir los guisantes y el pollo y remover para que se mezcle todo bien. Cuando el arroz esté listo (aprox. 20 minutos), añadir todo el frito y remover. Es muy típico en esta receta añadir al final un chorrillo de salsa de soja.

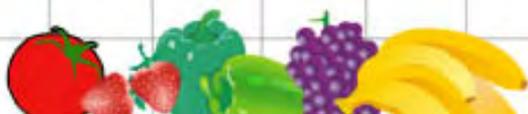


Una receta de Ecuador

GRUPO ENCUENTRO: San Miguel

ELABORADO POR: Azucena Piedad

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

ARROZ CALDERO ESTILO SAN MIGUEL



Es un plato típico de las zonas costeras del mar Mediterráneo. Recibe su nombre del recipiente, en el que tradicionalmente se elabora, aunque si no tenemos un caldero se puede elaborar en cualquier paellera. Hay muchas recetas, según sea el pescado que se utilice para cocinarlo.

INGREDIENTES 4 PERSONAS:

400 gr de arroz (100 gr por persona)
2- 3 ñoras secas (Media ñora por persona)
4 dientes de ajo pequeños
2 tomates rojos pelados y rallados
200 ml de aceite de oliva
1 sepia o calamar, 8 gambas grandes
Caldo de pescado (elaborar con 1 kg de morralla, cabezas de pescado).
Sal y colorante alimentario.

PREPARACIÓN:

Preparación del caldo de pescado: Lavar bien la morralla y echar en una olla alta, con dos hojas de laurel y un ajo, verter unos 2l de agua y dejar hervir al menos 20 minutos. Colar el caldo. Limpiamos las ñoras por dentro quitándole todas las pepitas, freímos en la paellera con el aceite de oliva, una vez fritas (con cuidado que no se quemen porque sino amargan), las retiramos y vertemos en el vaso de la batidora, junto con los ajos pelados y dos cucharaditas del caldo de pescado, batimos enérgicamente y reservamos. Cortamos la sepia a trozos y freímos en la paellera, añadimos los tomates rallados y removemos para que el tomate se cocine un poco. Añadimos el arroz y damos unas cuantas vueltas, añadimos el caldo de pescado, siempre el doble que de arroz. Añadimos sal al gusto, una pizca de colorante alimentario y la salsa de las ñoras y ajos, colocamos las gambas por encima lo dejamos que se cocine el arroz a fuego medio, aproximadamente 15 minutos.

Trucos:

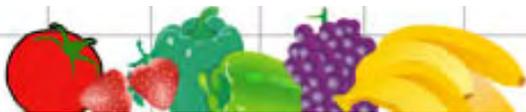
- El agua siempre debe llegar a la altura de los remaches de las asas.
- El fuego debe repartirse por igual en la base de la paellera.
- Utilizar una paella adecuada al número de comensales, el arroz debe cocinarse en extensión, no en altura.

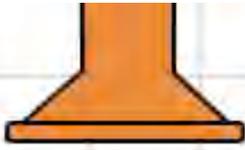


Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO : San

ELABORADO POR: Rocío Mañogil Espinosa y





EL MUNDO EN TU COCINA

COUS COUS CON CARNE Y VERDURAS



Los franceses descubrieron este manjar en la época de Carlos X, durante la conquista de Argelia. Todavía existen dudas sobre el significado original de la palabra cuscús, tomada del vocablo beréber "al kuskus". Según algunos, designa la cantidad de alimento que un ave coge con su pico y que amasa en minúsculas bolitas para alimentar a sus crías, otros la consideran un afrancesamiento de la expresión "rac keskés" (triturar finamente) y explican que se trata de una desviación fonética de los términos koskos, keuscas, koskosú y kuskús, empleados en diferentes regiones de África para designar un recipiente de arcilla o de esparto provisto de agujeros, que se adapta a la boca de la marmita y que contiene agua y caldo; recipiente en el cual se mete la sémola para ser cocida al vapor. Ese nombre ha sido dado después a la preparación hecha en esa vasija.

INGREDIENTES:

- 300 gr de sémola de cous cous
- 1kg de carne (ternera, pollo y cordero).
- 200gr de garbanzos remojados en agua
- 1 cebolla picada
- 4 zanahorias cortada a pedazos largos
- 2 tomates grandes maduro sin piel
- 3 calabacines con piel cortados en trozos alargados
- un manojo de perejil o cilantro
- 150gr/200gr de calabaza
- aceite de oliva suave
- sal, pimienta, cúrcuma, jengibre, azafrán.

PREPARACIÓN:

En una olla a fuego medio, añadimos un poco de aceite y sofreímos la cebolla picada y la carne, doramos. Añadimos agua hasta que la carne quede cubierta.

Seguidamente añadimos todas las verduras, los garbanzos y el manojo de perejil (aconsejable anudarlo). Añadimos sal al gusto, 1 cc de pimienta negra, ½ cc de cúrcuma y ½ de jengibre. Dejamos cocer a fuego lento.

En un bol preparamos el cuscus añadiéndole ½ vaso de agua. Lo ponemos en un colador o bien una olla de cocción al vapor para cocerlo con el vapor del agua del caldo. Al cabo de 20 minutos retiramos y lo ponemos en un recipiente preferiblemente de barro y lo extendemos bien.

Añadimos ½ vaso de agua o bien del caldo de cocción, mezclamos y volvemos a ponerlo en el colador al menos 20 minutos más.

Finalizamos la cocción cuando la carne y el contenido de la olla estén bien cocidos.

Servimos el cuscús en una fuente cubierto con la carne y las verduras. Vertimos el caldo por encima.



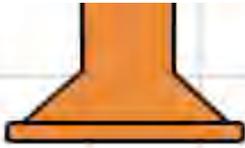
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN

ELABORADO POR: Soumiya

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

TAJIN DE TERNERA CON CIRUELAS PASAS Y ALMENDRAS



El tajine o tayin es uno de los platos nacionales de Marruecos. Junto con el cuscús y la bástela, es uno de los platos más clásicos con los que se identifica la gastronomía del país.

El tayin toma su nombre del recipiente de barro barnizado, de gran diámetro, de poco fondo con una tapa de forma cónica. Es de origen Bereber y data del año 5000 a.c.

INGREDIENTES 2 o 3 PERSONAS:

½ kg de molla de ternera
1 cebolla dura grande
3 dientes de ajo
Perejil
½ vaso de aceite suave
Sal
½ cc de cardamomo
½ cc de jengibre
½ cc de pimienta negra
½ cc de cúrcuma
1 cc de canela
Azafrán

PREPARACIÓN:



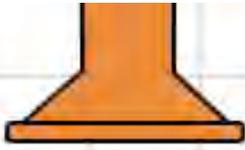
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOV□N

ELABORADO POR: MOUNA

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

TAJIN DE DORADA TOMATE Y PIMIENTO



El tajine o tayin es uno de los platos nacionales de Marruecos. Junto con el cuscús y la bástela, es uno de los platos más clásicos con los que se identifica la gastronomía del país.

El tayin toma su nombre del recipiente de barro barnizado, de gran diámetro, de poco fondo y con una tapa de forma cónica. Es de origen Bereber y data del año 5000 a.c.

INGREDIENTES 2 o 3 PERSONAS:

2 Doradas limpias
3 dientes de ajo
Perejil
½ vaso de aceite suave
Sal
Salsa de tomate frito
Un pimiento rojo grande
1 Limón
2 tomates rojos maduros
1 cc de cominos
½ cc de pimienta negra
2 patatas medianas
Azafrán

PREPARACIÓN:

1. Lavamos las doradas y las dejamos en un recipiente. Les añadimos las especias, los dientes de ajo, una cucharada de perejil picado y las dejamos macerar al menos ½ hora.
2. Pelamos y partimos las patatas panaderas y las colocamos en el fondo de la bandeja donde se van a cocinar.
3. Ponemos las doradas en la bandeja del horno.
4. Rallamos los tomates y cortamos a láminas los pimientos y los ponemos encima de las doradas.
5. Añadimos el aceite y la salsa de tomate y ponemos unas rodajas de limón.
6. Se añade 1 vaso de agua y horneamos a 150ª durante 45 minutos.

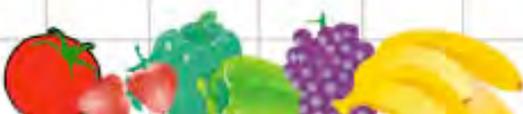


Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: REDOVIN

ELABORADO POR: MOUNA

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

TAJIN DE CORDERO CON CIRUELAS Y ALMENDRAS



El tajine o tayin es uno de los platos nacionales de Marruecos. Junto con el cuscús y la bástela, es uno de los platos más clásicos con los que se identifica la gastronomía del país.

El tayin toma su nombre del recipiente de barro barnizado, de gran diámetro, de poco fondo y con una tapa de forma cónica. Es de origen Bereber y data del año 5000 a.c.

INGREDIENTES 2 o 3 PERSONAS:

- ½ kg de pierna de cordero
- 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- Cilantro
- ½ vaso de aceite suave
- Agua
- Sal
- ½ cc de jengibre
- ½ cc de pimienta negra
- ½ cc de cúrcuma
- 1 cc de canela
- Azafrán
- 50gr de almendra para freír
- 100gr de ciruelas pasas
- 12 Huevos de codorniz

PREPARACIÓN:

- Poner en el tajin un poco de aceite y dejar que se caliente.
- Una vez que el aceite está caliente agregar la carne y darle algunas vueltas para rehogarla.
- Añadir el ajo y la cebolla. Primero el ajo porque si añadimos primero la cebolla suelta mucha agua y el ajo no se fríe sino que se cuece.
- Dar unas vueltas.
- Añadir el tomate rallado y el cilantro picado.
- Rehogar todo un poquito y añadir la sal y las especias. LA CANELA TODAVÍA NO.
- Añadir el agua, tapar y dejar hacer a fuego lento. hasta que el cordero este tierno. Tenemos que ir pinchando con un tenedor. Cuando la carne ya esté casi hecha, añadir las ciruelas pasas y la canela y dejarlo todo cocinar junto hasta que la carne se termine de hacer.
- Decorar con los huevos de codorniz duros y las almendras fritas.

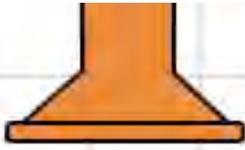


Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL DE

ELABORADO POR: SOUMIYA





EL MUNDO EN TU COCINA

TAJINE DE POLLO CON LIMÓN MACERADO



El tajine o tayin es uno de los platos nacionales de Marruecos. Junto con el cuscús y la bástela, es uno de los platos más clásicos con los que se identifica la gastronomía del país.

El tayin toma su nombre del recipiente de barro barnizado, de gran diámetro, de poco fondo y con una tapa de forma cónica. Es de origen Bereber y data del año 5000 a.c

INGREDIENTES:

- 6 muslos de pollo
- 2 limones (podemos utilizar limón confitado que encontraremos en las carnicerías árabes).
- 2 cebollas
- ½ vaso de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 100gr de aceitunas deshuesadas
- 1 cc de sal
- 1 cc de cúrcuma
- 1 cc de jengibre
- 1 cc de pimienta negra
- Colorante Alimentario
- Cilantro

PREPARACIÓN:

En una sartén vertemos el aceite y comenzamos a dorar el pollo, sazonomos. Añadimos las cebollas y ajos picados, dejamos que se poche un poco la cebolla. Echamos las especias y removemos para que se integren bien con el pollo.

Cuando todos los ingredientes estén bien mezclados, añadimos el limón cortado en gajos, las aceitunas (recomendable lavarlas para quitar el vinagre), echamos un vaso de agua, tapamos y dejamos cocinar unos 20 minutos.

Picamos unas ramitas de cilantro y las echamos, dejando cocinar unos 5 minutos más y listo para servir.

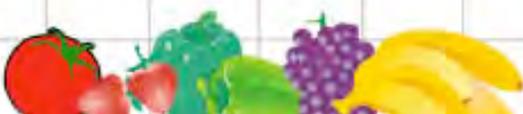


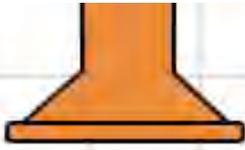
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN MIGUEL-

ELABORADO POR: SOUMIYA MAHASSINE-

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

TAJINE DE ALBÓNDIGAS CON TOMATE



Según nuestra cocinera existen al menos 12 recetas del tajin, ya que los ingredientes sobre todo las especias que se utilizan en las albóndigas, pueden variar mucho. Es un plato muy básico de la cocina marroquí y que se elabora a diario en las familias. Suele acompañarse con arroz blanco.

INGREDIENTES:

INGREDIENTES (albóndigas)

300 gr de carne picada
1 cebolla pequeña rallada
1 cucharada de perejil
Sal, 1cc comino, pimentón

INGREDIENTES (salsa)

1 cebolla picada
2 ó 3 tomates maduros rallados
1 cc cucharada de perejil
Sal, pimienta y un poco de comino
250 ml de agua
3 huevos
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes de las albóndigas y se forman bolitas pequeñas. A continuación añadir en el tajine dos cucharadas soperas de aceite y sofreír la cebolla. Cuando la cebolla este hecha añadir el perejil, la ralladura de los tomates, el comino y salpimentar al gusto. Sofreír unos minutos y añadir el 1/2 de vaso de agua (esta poca cantidad es suficiente porque las albóndigas soltarán su jugo). Añadir las albóndigas, tapar el tajine y dejar cocer 10 a 15 minutos a fuego medio. Cuando este hecha la salsa, escalfar los huevos y tapar, dejarlos que se cocinen un poco (el tiempo dependerá del gusto de cada uno).



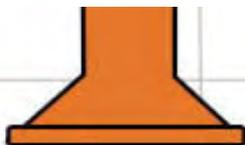
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN

ELABORADO POR: SOUMIYA

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

TARTA DE LOS TRES CHOCOLATES



INGREDIENTES:

- 250 gr de chocolate negro
- 250 gr de chocolate blanco
- 250 gr de chocolate con leche
- 600 ml de leche (200ml para cada parte)
- 600 ml de nata líquida (200 ml para cada parte)
- 80 gr de mantequilla
- 3 sobres de cuajada
- 1 paquete de galletas María
- Azúcar (125 gr)

PREPARACIÓN

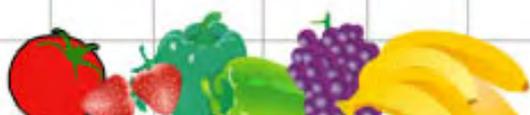
1. Primero movernos las galletas, y le añadimos la mantequilla fundida, cubrimos el molde de manera uniforme y lo reservamos en el frigorífico para que se vaya endureciendo.
2. Mezclamos la nata y la leche en un bol.
3. Para preparar la primera capa, la de chocolate blanco separamos 200 ml. de la mezcla de nata y leche y la ponemos en una cazuelita al fuego junto con el chocolate blanco **pero sin agregar azúcar** y un sobre de cuajada. Removemos sin parar a fuego medio durante 7-8 min. aprox. hasta que hierva, debe de quedarnos una mezcla homogénea. Vertemos la mezcla sobre la base de galleta. Metemos al frigo al menos 4 horas.
4. Con la capa de chocolate con leche repetimos el mismo proceso que la capa de chocolate blanco (200 ml. de la mezcla de nata y leche + 250 gr. de chocolate con leche + 1 sobre de cuajada) pero esta vez, añadimos **50 gr. de azúcar**.
5. Volcamos la capa de chocolate con leche sobre la de chocolate blanco, pero antes rallamos la superficie con un tenedor para que luego no se resbalen las capas. Rallamos de manera que solo sea la parte superior, sin meter mucho el tenedor. Volcamos el chocolate con leche sobre la de chocolate blanco con ayuda de un cucharón de sopa puesto del revés para ayudar a que no se mezclen los dos chocolates, cuando volquemos toda la capa de chocolate con leche no moveremos la tarta del sitio. Dejamos en el frigorífico al menos otras 4 horas.
6. Para hacer la capa de chocolate negro hacemos lo mismo que la capa de chocolate con leche (200 ml. de la mezcla de nata y leche + 250 gr. de chocolate negro + 1 sobre de cuajada), pero esta vez, añadimos **75 gr. de azúcar**. dejamos otras 4 horas en el frigorífico.
7. Dejamos en la nevera al menos otras 4h, después podemos decorarla con virutas de chocolate.

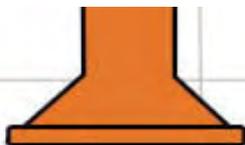


Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Isabel Sánchez Cartagena





EL MUNDO EN TU COCINA

TARTA DE SANTIAGO



Es una receta tradicional de la cocina gallega, aunque se desconoce su origen. Por sus ingredientes es una versión de los "almendraos" de Navidad.

INGREDIENTES:

- 375 gr de almendra molida
- 375 gr de azúcar
- 6 huevos
- Ralladura de limón
- ½ Cc de canela
- Azúcar glass
- Mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Engrasar el molde redondo con la mantequilla
2. precalentar el horno a 180º
3. En un bol se mezclan las almendras, azúcar, la ralladura del limón y la canela. Se añaden los huevos batidos y se mezcla todo bien.
4. Se pone la masa en el molde y se hornea aproximadamente 30 minutos a 180º.
5. Cuando este fría se decora con el azúcar glass al gusto con el dibujo de la cruz.

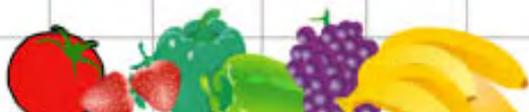


Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Carmen Santacreu

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

TORTA DE CALABAZA



Es un dulce tradicional de la Vega Baja. Se elabora sobre todo a finales de otoño, cuando su principal ingrediente, la calabaza, está en su temporada. Es típico cuando se acerca la festividad de Todos Los Santos

INGREDIENTES:

- 4 Huevos
- 1kg de harina
- 500 gr de calabaza cocida
- 250 gr de aceite de girasol
- ½ c/c Anís en polvo
- ½ c/c canela
- 150 ml de caldo de calabaza
- 250 gr de azúcar
- Miel

PREPARACIÓN:

ELABORACIÓN COCCION DE LA CALABAZA

1. Pelar la calabaza y trocearla. En un cazo, cubrir la calabaza con agua y añadir dos cucharadas de azúcar. Hervir hasta que quede muy blanda.
2. Poner a escurrir la calabaza y reservar el caldo.

MASA

1. Mezclamos los huevos, aceite, levadura, anís, canela y la calabaza (previamente chafada).
2. Agregamos la harina y el caldo de la cocción de la calabaza. Amasamos hasta que quede uniforme.
3. Tapamos bien y dejamos reposar hasta que doble el tamaño (aprox. una hora).
4. Formamos las tortas del tamaño deseado y pellizcamos con unas tijeras para que se cuezan mejor.
5. Hornear a 200° unos 25-30 minutos
6. Una vez fuera del horno, bañarla en miel y espolvorear con azúcar.

Es un postre típico en la Comunidad Valenciana, aunque se cree que es originario de América. Se realiza tradicionalmente cuando llega el otoño y las calabazas están en su plenitud de maduración. Es muy típico elaborarlo en las fiestas de Todos los Santos.

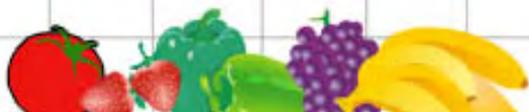


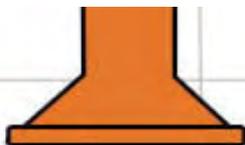
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN

ELABORADO POR: Asunción Ballester

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

TORTAS ESCALDAS



Típico dulce de Navidad, es un básico en cualquier sobremesa de las comidas de Navidad. Las recetas se transmiten de madres a hijas y sobre todo es muy común elaborarlas en una gélida tarde de principios de Diciembre.

INGREDIENTES:

- 3 Kg de harina
- cáscara de limón
- 250 ml anís seco
- 1 kg de azúcar
- 200 ml de zumo de naranja
- sobres de levadura Royal
- 1 l de aceite de oliva
- miel

PREPARACIÓN:

1. Poner a calentar el aceite con la cascara de limón. Poner la harina en un recipiente que sea muy resistente al calor, preferiblemente de barro.
2. Añadir la levadura a la harina. Cuando el aceite este muy caliente, retirar la cascara de limón y verter sobre la harina sin dejar de remover con una cuchara de madera.
3. Añadir el zumo de naranja y el anís, seguir removiendo.
4. Añadir el azúcar y si queremos un puñado de semillas de sésamo y seguimos removiendo.
5. Sacar la masa del recipiente y amasamos un poco con las manos.
6. Extendemos la masa con la ayuda de un rodillo y la dejamos de un grosor aproximado de un dedo. Cortamos con cortapastas de figuritas diferentes y colocar en la bandeja del horno.
7. Horneamos a 180° unos 20 minutos, hasta que estén doraditas.
8. Cuando estén frías bañar en miel.

Son ideales para acompañar con un café en la sobremesa de las comidas navideñas.

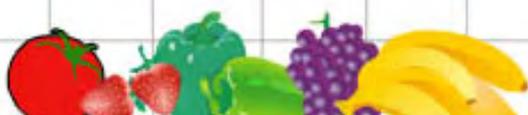


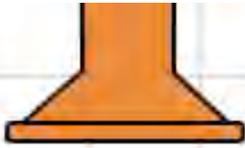
Una receta de España

GRUPO ENCUENTRO: REDOVÁN/SAN MIGUEL

ELABORADO POR: Maribel Manzanera/M^a Carmen Patiño

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

COUS COUS CON CARNE Y VERDURAS



Los franceses descubrieron este manjar en la época de Carlos X, durante la conquista de Argelia. Todavía existen dudas sobre el significado original de la palabra cuscús, tomada del vocablo beréber "al kuskus". Según algunos, designa la cantidad de alimento que un ave coge con su pico y que amasa en minúsculas bolitas para alimentar a sus crías, otros la consideran un afrancesamiento de la expresión "rac keskés" (triturar finamente) y explican que se trata de una desviación fonética de los términos koskos, keuscas, koskosú y kuskús, empleados en diferentes regiones de África para designar un recipiente de arcilla o de esparto provisto de agujeros, que se adapta a la boca de la marmita y que contiene agua y caldo; recipiente en el cual se mete la sémola para ser cocida al vapor. Ese nombre ha sido dado después a la preparación hecha en esa vasija.

INGREDIENTES:

- 300 gr de sémola de cous cous
- 1kg de carne (ternera, pollo y cordero).
- 200gr de garbanzos remojados en agua
- 1 cebolla picada
- 4 zanahorias cortada a pedazos largos
- 2 tomates grandes maduro sin piel
- 3 calabacines con piel cortados en trozos alargados
- un manojo de perejil o cilantro
- 150gr/200gr de calabaza
- aceite de oliva suave
- sal, pimienta, cúrcuma, jengibre, azafrán.

PREPARACIÓN:

En una olla a fuego medio, añadimos un poco de aceite y sofreímos la cebolla picada y la carne, doramos. Añadimos agua hasta que la carne quede cubierta.

Seguidamente añadimos todas las verduras, los garbanzos y el manojo de perejil (aconsejable anudarlo). Añadimos sal al gusto, 1 cc de pimienta negra, ½ cc de cúrcuma y ½ de jengibre. Dejamos cocer a fuego lento.

En un bol preparamos el cuscus añadiéndole ½ vaso de agua. Lo ponemos en un colador o bien una olla de cocción al vapor para cocerlo con el vapor del agua del caldo. Al cabo de 20 minutos retiramos y lo ponemos en un recipiente preferiblemente de barro y lo extendemos bien.

Añadimos ½ vaso de agua o bien del caldo de cocción, mezclamos y volvemos a ponerlo en el colador al menos 20 minutos más.

Finalizamos la cocción cuando la carne y el contenido de la olla estén bien cocidos.

Servimos el cuscús en una fuente cubierto con la carne y las verduras. Vertimos el caldo por encima.



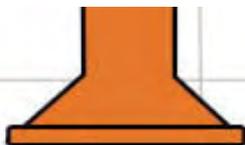
Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN

ELABORADO POR: Soumiya

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

CROISSANT RELLENO DE ATÚN



El origen del *croissant*, un bollo con forma de media luna, se remonta a la **Viena del siglo XVII**. Según la tradición, en el segundo sitio de la capital austriaca por los turcos, los panaderos, que trabajaban por la noche, oyeron cómo los enemigos excavaban un túnel para entrar en la ciudad y dieron la alarma. Esto permitió que los vieneses abortaran el asalto. Tras la derrota turca, el rey de Polonia y Lituania Juan III Sobieski encargó a los panaderos la elaboración de unos panecillos con la **forma del emblema de los turcos -la media luna-** que inmortalizaran la victoria.

INGREDIENTES:

300 gr de harina
150 gr de mantequilla sin sal
15 gr de levadura química
1 yema de huevo
100gr de queso rallado
200 gr de atún en conserva
Sal
Perejil
Pimienta negra
1 cebolla grande
Mostaza

PREPARACIÓN:

En un bol se mezcla la mantequilla con la yema del huevo. Seguidamente se añade la harina, la levadura, y una pizca de sal y añadir agua tibia (aprox. 200 ml)

Se amasa hasta que se obtenga una masa homogénea que no se pegue a las manos. Dejar reposar al menos ½ hora.

En una sartén, sofreír la cebolla picada con un poco de aceite sal y pimienta, retirar y añadir el atún (añadir solo el aceite de una lata), y 3 cucharadas de perejil picado.

Añadir el queso rallado, y una cucharadita de mostaza, remover la mezcla.

Estiramos la masa con la ayuda de un rulo de cocina y cortamos en forma de triángulos.

Ponemos un poco de relleno en el centro y enrollamos. Seguidamente pintamos con un poco de huevo y horneamos a 180° aproximadamente 10 -12 min (deben quedar doraditos).

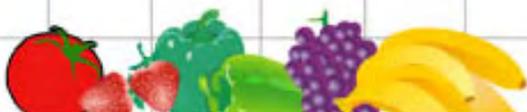


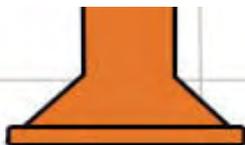
Una receta de Argelia

GRUPO ENCUENTRO: Redox

ELABORADO POR: Ammara Boughazi

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

FOCACCIA



Se trata de un plato muy tradicional de la cocina italiana muy relacionado con la popular pizza. La receta básica de este preparado se cree que procede de los antiguos etruscos o los antiguos griegos, no obstante es considerado como una famosa delicia de la gastronomía de Liguria, denominada *fugàssa* en Ligur.

INGREDIENTES:

1 Kg de harina de fuerza
¼ de litro de agua tibia
30gr de levadura fresca
80 gr de aceite de oliva
25 gr de sal
30 gr de orégano
Tomates deshidratados
Aceitunas verdes y negras.

PREPARACIÓN:

En un bol desmenuzamos la levadura y añadimos el agua moviendo hasta la total disolución, incorporamos el aceite, la sal, la harina. Trabajamos la masa, hasta obtener una bola suave y elástica. Dejamos para que fermente la levadura al menos durante una hora, tapando la masa con un paño. Una vez fermentada estirar la masa y hacer las tortas (con esta medida nos salen 3 unidades de un dedo de grosor). Hacer agujeros con los dedos, y poner por encima el tomate y las aceitunas y un poco de sal, untar con un poco de aceite de oliva. Hornear a 170° durante 40 minutos.

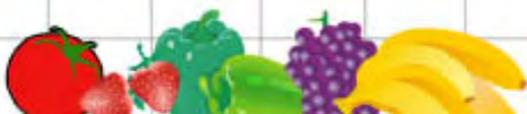


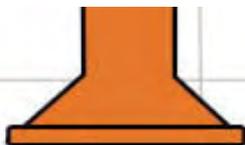
Una receta de Italia

GRUPO ENCUENTRO: REDOVIN

ELABORADO POR: SUSI BALLESTER

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA

PASTELLA DE PESCADO

Es un



Una receta de las muchas que se hacen con la masa filo, esta es una versión salada. Se suelen cocinar en las celebraciones familiares, tanto en su versión salada como dulce.

INGREDIENTES:

- 1 Calamar grande (se puede hacer con cualquier pescado)
- Aceite de oliva
- 250 gr de fideos chinos
- Sal, pimentón dulce, cúrcuma, pimienta negra, pimentón picante o salsa Harissa
- Perejil
- 2 dientes de ajo picados
- 1 paquete de masa brick.
- Mantequilla para pintar las hojas de brick (masa brie).
- Limón (podemos utilizar limón confitado que encontraremos en las carnicerías árabes).

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite, sofreír el calamar. Cuando esté listo añadir los ajos picados, sal, 1/2 cc de pimentón dulce, 1 cc de cúrcuma, 1/2 cc de pimienta negra y perejil picado, remover para que se integren todos los ingredientes y se cocinen.

Sumergir en agua caliente durante 5 minutos los fideos chinos, escurrir bien.

Mezclar los fideos con el sofrito.

Untar las láminas de masa con un poco de mantequilla (es recomendable que en la base utilicemos dos láminas).

Echar el relleno y cerrar los bordes de la masa hacia el centro, después poner una o dos laminas untadas en mantequilla por encima y seguir cerrando (meter por debajo). Pintar con huevo batido o con mantequilla y meterla al horno precalentado a 180°, durante 10 minutos, debe quedar doradita.

Cuando este cocida, decorar con rodajas de limón, perejil. Si nos gusta el picante espolvoreamos con pimentón picante o acompañamos con un poco de salsa Harissa.

Esta es una receta para varios comensales, pero también se presta a prepararla individualmente, formando saquitos o sobres.



Una receta de Marruecos

GRUPO ENCUENTRO: SAN

ELABORADO POR: SOUMIYA

... A DISFRUTAR!

