



Cocina Arabe



ESCUELA

CURSOSDECOCINA

comida, familia & amigos

Shish Kabab

5 raciones

INGREDIENTES:

- 500 gr carne molida 10% grasa
- 1 taza de burgol hidratado
- ½ taza de perejil picado fino
- 1 cda de 7 especias árabes
- ½ cda de cilantro en polvo
- ½ und cebolla en brunoise
- 1 cdta de pasta de ajo
- 1 cdta de comino en polvo
- 15 und brochetas medianas
- Sal y pimienta

ASÍ SE HACE:

En un bowl mezclar todos los ingredientes, la carne molida, el perejil, especias árabes, cilantro en polvo, cebolla, pasta de ajo, sal y pimienta. Revolver todo hasta que este homogéneo, reposar por 1 hora.

Luego con la ayuda de una brocheta ir haciendo una especie de salchicha a lo largo de la brocheta, moldear bien con las manos hasta formar un tubo de carne, luego cocinarla en un sartén caliente, a la parrilla o en el horno, por aprox. 5 minutos por lado, servir caliente.

Tabbouleh

5 raciones

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de burgol
- 1 taza pepino árabe en brunoise
- 1 taza tomate en brunoise
- 1 taza de menta fresca en chiffonade
- ½ taza de cebolla en brunoise
- 2 cda de melaza de granada
- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Sal y pimienta
- Media lechuga escarola

ASÍ SE HACE:

Primero dejar el trigo burgol remojando en agua por mínimo 1 hora, luego escurrimos bien, reservamos.

En un bowl grande agregamos todos los ingredientes, el burgol remojado, pepino, tomate, cebolla y menta, revolvemos bien y nos disponemos a condimentar con la melaza de granada, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Servimos sobre una cama de lechuga escarola.

Babaghanoush

5 raciones

INGREDIENTES:

- 4 und berenjena
- 1 und ají verde
- 2 und tomates
- 1 und cebolla
- 2 cda de pasta de ajo
- Aceite de oliva
- 3 cdta de orégano
- 1 cdta de comino
- 4 cda de salsa taratur
- 2 cda de melaza de granada
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

ASÍ SE HACE:

En una lata de horno agregar la berenjena cortada en trozos grandes, el ají verde sin pepas, el tomate en cuatro, al igual que la cebolla y la pasta de ajo. Luego agregar el aceite de oliva, sal, pimienta y orégano seco. Cocinar en horno a 200°C por 40 minutos, hasta que estén cocinados y un poco quemados.

Con la ayuda de una minipimer nos disponemos a mole todas las verduras asadas, hasta formar un puré liso y homogéneo. Condimentamos este puré de berenjenas con la salsa Taratur, la melaza y un toque de jugo de limón, rectificamos sal y pimienta. Servir frío con pan pita.

Hummus

5 raciones

INGREDIENTES:

- 800 grs garbanzos cocidos
- 3 cda de salsa taratur
- 1 und ají verde
- 1 und cebolla
- 1 taza de perejil
- 1 cda ajo en pasta
- 1 cdta comino
- Ají de color
- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

ASÍ SE HACE:

Con la ayuda de una procesadora de alimentos vamos agregando los garbanzos cocidos, el ají verde, la cebolla en cuatro, la pasta de ajo y el perejil. Molemos hasta formar un puré de garbanzos listo y homogéneo.

Llevamos a un bowl y nos disponemos a condimentar con la salsa Taratur, comino, jugo de limón, sal y pimienta.

Al momento de servir decoramos con aceite de oliva por encima y unos toques de ají de color o paprika.

Servir frío.

Salsa Taratur

5 raciones

INGREDIENTES:

- 400 grs tahine
- 4 und dientes de ajo
- 1 und ají verde sin pepa
- 1 cdta de sal
- Jugo de limón
- 2 tazas de agua fría

ASÍ SE HACE:

En un bowl juntamos el Tahine (pasta de sésamo), los ajos, el ají verde y la sal, y nos disponemos a moler todo con la ayuda de una minipimer. Luego cuando esté listo esta especie de puré, vamos a agregar de apoco el jugo de limón y seguimos moliendo.

Luego de apoco vamos agregando el agua, cuando ya lleveamos una taza de agua, la preparación se tiende a cortar, pero luego vamos agregando más agua a de poco y se vuelve a juntar y espesar, ahí nos daremos cuenta que esta lista la salsa Taratur, rectificamos sal y llevamos al refrigerador.

Salsa Harissa

5 raciones

INGREDIENTES:

- 1 pimentón rojo
- ½ ají verde
- 1 cdta de pasta de ajo
- 3 cda de salsa Taratur
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ASÍ SE HACE:

Quemamos el pimentón rojo con ayuda de un soplete o directamente en el quemador, luego lo dejamos en una bolsa de plástico cerrada para que este comience a transpirar y así nos será más fácil retirar la piel, sacamos la piel y las venas con ayuda del chorro de agua. Para finalizar molemos el pimentón con el resto de los ingredientes con la ayuda de una minipimer o juguera, rectificamos sabor y servimos.

Aristelo (postre árabe)

5 raciones

INGREDIENTES:

- 250 grs sémola
- ½ taza de azúcar
- 1 cdta polvos de hornear
- 1 cdta esencia de Almendra
- 1 cdta esencia de Vainilla
- 2 und huevo
- ½ taza leche
- 70 grs mantequilla

- Para el jarabe
- 1 tazas de azúcar
- 1 taza de agua fría
- 15 und almendras enteras

ASÍ SE HACE:

En un bowl agregamos la sémola, el azúcar y los polvos de hornear. Luego agregaremos los líquidos, la esencia de almendra, la de vainilla y el huevo.

Batiremos hasta juntar todo. Luego agregamos la leche y la mantequilla derretida (tibia).

Revolvemos enérgicamente hasta lograr la textura de un biscocho.

Luego con la ayuda de un cuchillo cuadramos para que sea más fácil cortar cuando esté lista y ponemos una almendra al medio de cada cuadrado. Llevamos al horno por 30 a 35 minutos a 180°C o hasta que este cocinado con un dorado parejo.

Para el jarabe, en una olla agregamos el azúcar y el agua, llevamos a fuego medio por 4 minutos hasta que espese, agregamos unas gotas de jugo de limón y reservamos.

Una vez que postre allá salido del horno, aun estando caliente vertemos nuestro jarabe por encima tapándolo completamente, al cabo de 5 minutos el biscocho habrá absorbido todo el jarabe, reposar por 30 minutos, cortar y servir de inmediato.