

PLATOS DEL  
MUNDO  
COCINADOS DESDE  
A LAMA

PRÓLOGO  
DE PEPE  
SOLLA

# PLATOS DEL MUNDO COCINADOS DESDE A LAMA

Prólogo de Pepe Solla

|   |    |
|---|----|
| Agradecimientos   | 5  |
| Prólogo   | 6  |
| Presentación  | 8  |
| Recetas   |    |
| <b>Albania.</b> Musaka con patatas                            | 10 |
| <b>Alemania.</b> Mousse de trucha ahumada                     | 12 |
| <b>Austria.</b> Tarta Sacher                                  | 14 |
| <b>Brasil.</b> Carne con frijoles y arroz                     | 16 |
| <b>Bulgaria.</b> Sopa fría de pepino y yogurt                 | 18 |
| <b>Chile.</b> Guiso de carne con patatas y calabaza           | 20 |
| <b>China.</b> Cerdo lo mein                                   | 22 |
| <b>Colombia.</b> Guiso de tres carnes con hortalizas          | 24 |
| <b>Colombia.</b> Lechona                                      | 26 |
| <b>Congo.</b> Pollo al curry en salsa de coco                 | 28 |
| <b>Ecuador.</b> Caldo de carne con maíz y plátano verde       | 30 |
| <b>España.</b> Brotes de cebolla asados sobre sarmientos      | 32 |
| <b>España.</b> Patatas rellenas al estilo de su madre         | 34 |
| <b>España.</b> Sopas de labriego                              | 36 |
| <b>Francia.</b> Ternera en vino tinto con champiñones         | 38 |
| <b>Gabon.</b> Pescado con berenjenas                          | 40 |
| <b>Georgia.</b> Buñuelos rellenos de carne especiada          | 42 |
| <b>Ghana.</b> Ragú de pescado                                 | 44 |
| <b>Grecia.</b> Galletas de mantequilla con nueces o almendras | 46 |
| <b>Guinea Bissau.</b> Caldo de cacahuets                      | 48 |

Editado y coordinado por:  
Fundación Barrié  
Centro Penitenciario de A Lama

Diseño e ilustración de la cubierta:  
Adrián Ferreiro Pérez

Diseño, maquetación del libro  
e ilustraciones de las recetas:  
estudio4. Sofía F de Ana

Impresión:  
Gráficas Mera

©2012, de la edición Fundación Pedro Barrié  
de la Maza y Centro Penitenciario de A Lama

Depósito Legal: C-1274-2012

|   |    |
|---|----|
| <b>Guinea.</b> Guiso de gallina con tomates y boniato         | 50 |
| <b>Hungría.</b> Jamón de pascua                               | 52 |
| <b>Hungría.</b> Sopa de pescado al pimentón                   | 54 |
| <b>Iraq.</b> Carne picada al horno                            | 56 |
| <b>Italia.</b> Crema de mascarpone                            | 58 |
| <b>Letonia.</b> Ensalada de carne, patata y crema agria       | 60 |
| <b>Liberia.</b> Arroz con verduras y variado de carnes        | 62 |
| <b>Lituania.</b> Bola de patata rellena de carne              | 64 |
| <b>Marruecos.</b> Pasta de berenjenas y sésamo                | 66 |
| <b>Marruecos.</b> Tajine de cordero                           | 68 |
| <b>Mauritania.</b> Sopa del ramadán                           | 70 |
| <b>Nigeria.</b> Sopa con carne, pescado y pepitas de calabaza | 72 |
| <b>Pakistan.</b> Arroz especiado con pollo y yogur            | 74 |
| <b>Paraguay.</b> Panecillos de harina de mandioca y queso     | 76 |
| <b>Peru.</b> Pescado crudo macerado en lima y ají             | 78 |
| <b>Portugal.</b> Bacalao dorado                               | 80 |
| <b>Rumania.</b> Salchichitas a la parrilla sin piel           | 82 |
| <b>Rumania.</b> Rollitos de col rellenos de carne y arroz     | 84 |
| <b>Rusia.</b> Caldo de remolacha y crema agria                | 86 |
| <b>Senegal.</b> Arroz con pescado y salsa de tomate           | 88 |
| <b>Turquia.</b> Lubina al horno al estilo turco               | 90 |
| <b>Uruguay.</b> Rollitos de lomo                              | 92 |
| Mi receta   | 94 |

## AGRADECIMIENTOS

---

Nuestra gratitud a todos cuantos con ilusión y esfuerzo han colaborado de forma desinteresada en la elaboración de este libro de recetas.

A los internos que han participado en esta actividad aportando sus recetas y recuerdos a ellas asociados; al personal docente del centro de educación de adultos EPA Nelson Mandela y a los trabajadores del Centro Penitenciario de A Lama.

A la Fundación Barrié por facilitar el apoyo necesario para el desarrollo de esta iniciativa.

A Pepe Solla por su colaboración entusiasta y generosa.

A Adrián Ferreiro Pérez por su colaboración en el diseño de la cubierta.

## PRÓLOGO

---

Soy cocinero; he crecido entre fogones, ollas y sartenes, entre aceites, panes, lubinas y grelos; desde que tengo uso de razón recuerdo a mis padres en el negocio familiar, en el Restaurante, en lo que para mí es mi casa; mi vida ha girado y gira en torno al Restaurante y la cocina. Supongo que por ello no solo veo en una receta un proceso para elaborar un plato o una porción de comida que sacia el apetito, sino mucho más. Para mí, un plato va más allá: cada plato y cada receta dibujan un paisaje. La cocina no es sino el reflejo de una despensa propia de un lugar, es como si en cada receta viniese una porción del territorio que la vio nacer, del territorio gastronómico.

Desde Marruecos sus recetas vienen cargadas y perfumadas con las especias, esas que dan calidez al plato, ese calor africano. No es difícil imaginar un montón de especias moviéndose por efecto del viento, mezclándose con la tierra seca y polvorienta, dando aroma a las ciudades como si fuesen platos de un menú infinito, de un festín de corderos y garbanzos.

La Europa del este parece que da la espalda al mar; su gastronomía de la tierra esta plagada de verduras, coles, rábanos, remolachas... y las carnes, especialmente de cerdo, se embuten y se curan en los fríos; un sinfín de ingredientes dan vida a platos calóricos y gustosos, de elaboración lenta y cuidadosa y para degustar con cuchara, reflejo de paisajes áridos e infinitos, como su despensa.

La Europa fría del norte nos desvela la cocina de las salazones, de los alimentos curados o ahumados, como si nos enseñase una despensa de acopio, de guarda para los meses duros y fríos de invierno, en los que la despensa se limita bajo los velos de nieve que cubren los vastos territorios; la cocina del equilibrio entre la abundancia y la escasez, de los que han aprendido al verse privados de lo esencial.

La Europa del sur –Italia, Francia, España...– nos muestra la diversidad; países con marcados contrastes dentro de sí mismos, tanto de clima como de despensas; las regiones enriquecen las recetas con sus particularidades, su forma de vivir y de pensar, desde los cereales y las verduras del interior a las cocinas de las costas, frescas, ligeras y estacionales: domar la tierra y dominar el mar. Los recetarios del sur de Europa están llenos de multitud de personalidades e innumerables despensas para conformar pequeños países de paisajes diversos.

Infinidad de recetas dibujan infinitos lugares.

Pero por encima de todas estas particularidades, de todas estas diferencias, hay algo que nos une en todas ellas: cada receta, cada plato está hecho para reunir en torno a sí a familias, amigos o incluso enemigos; nada une tanto como una

mesa llena de manjares y platos de cocina humeante, donde cada celebración va unida a una receta y cada buen recuerdo tiene su equivalente en el paladar y en el estómago; da igual de qué país de origen hablemos o a qué territorio gastronómico nos refiramos. Las Navidades tienen su propia gastronomía, sus propias recetas, su propia cocina, unen familias en torno al mantel, como el San Juan nos une frente a las hogueras y las sardinas, o el otoño a los vecinos en torno a la matanza. La fiesta de la Peregrina la empezamos el día anterior con una cena y los Sanfermines... bueno, estos los regamos con vino y corremos delante de los toros... ¡¡¡pero después nos los comemos!!!

Cada recuerdo tiene su plato y cada plato nos transporta a un lugar en un momento.

Lo que tienes en tus manos no es solo un libro de cocina, no es solo un recetario; es un libro que dibuja lugares, sitios, ciudades, aldeas, paisajes, territorios, montañas, llanuras, costas, acantilados... es un libro de identidades, recuerdos, festines, celebraciones o reuniones y, por encima de todo, es un libro de sentimientos. Cuando estamos aislados y nos sentimos alejados de los nuestros, nos adentramos en nosotros mismos, y con ello rebuscamos y encontramos en nuestros adentros todos esos sentimientos que nos hacen vivir, que nos hacen fuertes y que nos mantienen aquí; este libro es un libro de unas cuantas personas que han buscado dentro de sí y que, a pesar de su privación de libertad, han encontrado algo. No todos somos capaces de hacerlo.

**Pepe Solla**

Cocinero y buscador

## PRESENTACIÓN

---

Desde que el hombre es hombre ha tenido que alimentarse. Aunque en un primer tiempo todos los alimentos que ingería eran crudos, con el gran descubrimiento del fuego una nueva era o etapa gastronómica se instala y el comportamiento del ser humano sufre un cambio radical. Con esta modificación en la forma de alimentarse nace lo que hoy denominamos cocina.

En dicho cambio, la alimentación y la manera de cocinar y condimentar los alimentos que ingiere varían y poco a poco van aumentando el número de sabores y aromas de los alimentos que forman parte de su dieta.

Es en prisión donde he podido darme cuenta de la importancia del sabor y del olor y, a través de ellos, mi mente se evade a lo más profundo de mis raíces, a mi entorno social, a mi familia.

En este libro, los internos de diferentes nacionalidades, de culturas muy diversas, de países bañados por distintos mares, océanos o ríos en cuyas orillas se elaboraron recetas que se conservan en nuestro recuerdo como los mejores manjares, porque están ligados a lo que más queremos y al deseo de saborearlos de nuevo con la familia y los amigos.

*Platos del mundo cocinados desde A Lama* es una obra sencilla, práctica, basada en recuerdos. Llena de sabores, colores, aromas y añoranza de otros tiempos. Pretende ser también una obra a través de la cual el espíritu de aquellos que nos precedieron permanezca vivo entre nosotros.

Cada una de sus recetas es un trozo de paraíso, un canto a la felicidad, un himno a los nuestros, un trozo de nuestras vidas que, en el entorno de un centro penitenciario, te da fuerzas para luchar. Donde el colorido se convierte en el vehículo del pensamiento culinario; donde los aromas son armonía y símbolo de todo un pasado.

Quién no recuerda a una madre sirviendo, con el rostro surcado por arrugas llenas de bondad, un plato elaborado por ella, del cual, independientemente del sabor, se desprende la felicidad del hogar. O también a aquellos seres queridos que tuvieron que irse y nos dejaron el recuerdo del aroma y del sabor de un buen plato en su compañía.

Desde el sancocho colombiano al biryani paquistaní, sin olvidar recetas más próximas, como los calçots o el cordero al bandolero, nosotros, los autores, personas condenadas por la comisión de un delito, queremos con esta obra honrar y recordar a nuestros ancestros, a la vez que dar a conocer a los demás una serie de recetas de platos que alguna vez formaron parte de nuestra vida cotidiana y que no queremos olvidar, si no compartir con cuantos lo deseen a través de las páginas de este libro.

Realizada por **Benigno**,  
interno del módulo seis (Centro Penitenciario de A Lama)

# RECETAS



## LA MUSAKA CON PATATAS - MUSAKA ME PATATE de Alexander



### INGREDIENTES.

- 4 berenjenas
- 2 cebollas grandes
- 4 dientes de ajo
- 1/2 kg de carne de ternera picada
- 2 patatas grandes
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 1 pizca de pimienta
- 1/2 vaso de vino tinto
- Bechamel
- Queso rallado

La comida que se puede degustar en Albania recibe muchas influencias de las costumbres culinarias de la región de los Balcanes, si bien también dispone de platos propiamente albanos. La situación geográfica de los países que conforman esta región hace que la mayoría de sus platos estén basados en la famosa dieta mediterránea.

También se refleja intensamente en sus platos la influencia turca. Así, es habitual que formen parte de la cocina albanesa el típico kebab y el romstek, una especie de empanada rellena de carne picada.

### PREPARACIÓN.

Freímos las berenjenas en rodajas y las vamos poniendo en papel de cocina para que absorba el aceite.

Seguidamente freímos las rodajas de patatas, hacemos un refrito con las cebollas, ajos y vino, al que añadimos el caldo de pollo.

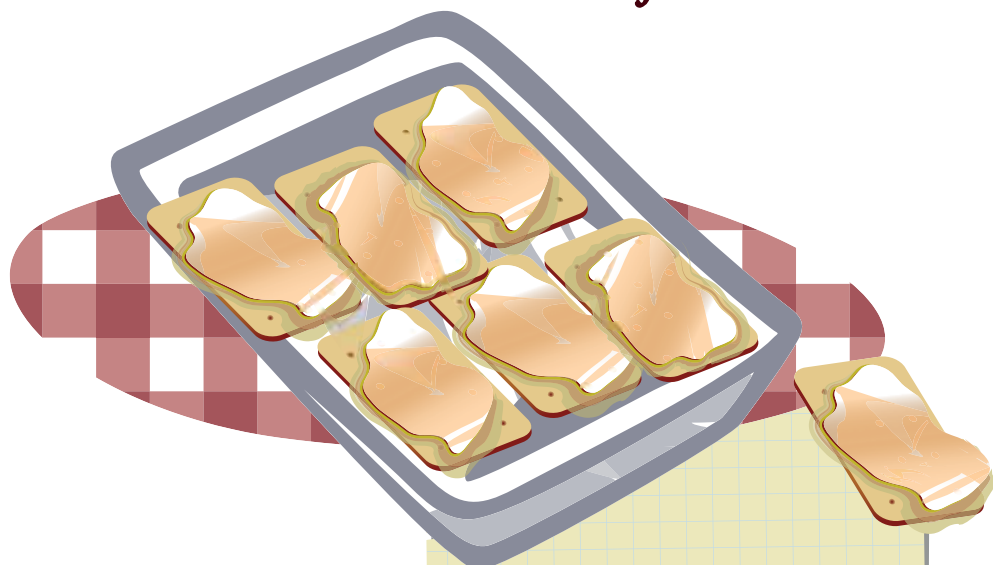
Cuando esté hecho, le añadimos la carne y se deja a fuego normal durante 10 minutos.

A continuación, se añaden los tomates cortados en pequeños trozos, dejándolo al fuego otros 30 minutos.

Ponemos una tanda de patatas, luego una de berenjenas, otra de carne picada, el queso, la bechamel y lo metemos al horno para gratinarlo todo.



## MOUSSE DE TRUCHA AHUMADA - RAUCHERFORELLEN *de Manfred*



### INGREDIENTES.

- 1 pan baguette
- 150 g de filetes de trucha ahumada (o cualquier otro pescado ahumado)
- 100 g de queso cremoso
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- 2 cucharadas de perejil
- Cebollino
- Pimienta

La cocina alemana varía mucho de una región a otra de su territorio y está muy influenciada por el entorno cultural y social. Por ejemplo, las regiones del sur de Baviera y Suabia comparten muchos estilos y platos con los vecinos suizos y austriacos. En el oeste las influencias de la cocina francesa son bastante más pronunciadas y tienen influencias vinícolas de este país, mientras que las comarcas del este se encuentran influidas por los países del este de Europa y las del norte por la cocina holandesa y escandinava.

La cocina alemana es más conocida por las raciones abundantes en sus platos que por la diversidad de ingredientes en su preparación.

### PREPARACIÓN.

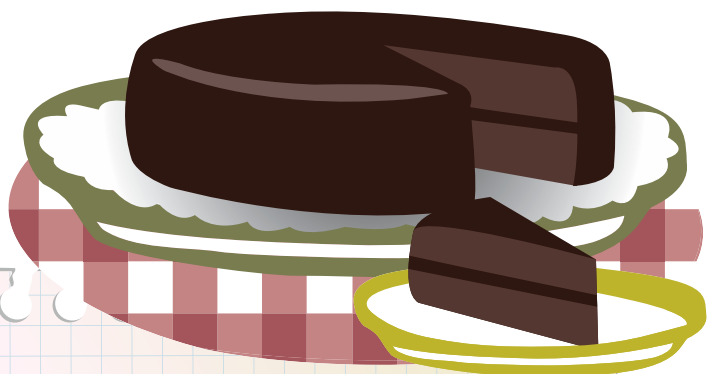
Corta el pan y tuéstalo.

Para hacer la mousse, tritura el resto de los ingredientes.

Servir las tostadas untadas con la mousse.



## TARTA SACHER- SACHERTORTE de Christian



### INGREDIENTES.

#### Para el pastel:

150 g de mantequilla

150 g de chocolate

100 g de azúcar glass

6 huevos

50 g de azúcar blanco

150 g de harina

1 pizca de sal

300 g de confitura de albaricoque

#### Para el glaseado:

200 g de chocolate

200 g de azúcar

La tarta Sacher, en alemán 'Sachertorte', es una tarta de chocolate típica de Austria. Consiste en dos planchas gruesas de bizcocho de chocolate separadas por una fina capa de mermelada de albaricoque y recubiertas con un glaseado de chocolate negro por encima y los lados. El chocolate que cubre la torta permite que se con-

serve periodos largos. Tradicionalmente, se suele acompañar de nata montada.

Fue inventada en 1832 por Franz Sacher, entonces joven aprendiz de repostería, para deleitar a un selecto grupo de invitados del príncipe Klemens Wenzel von Metternich. Tras pasar 16 años trabajando en Bratislava y Budapest, Sacher volvió a Viena y abrió una tienda de delicatessen y vinos. Eduard, el hijo mayor de Franz Sacher, fue aprendiz de repostero en la confitería vienesa Demel. Allí comenzó a confeccionar la tarta de su padre en la forma que hoy se conoce. En 1876 fundó el hotel Sacher, todavía hoy existente, y comenzó a vender la Sachertorte.

### PREPARACIÓN.

Para la masa: se derrite el chocolate al baño maría y se mezcla bien con la mantequilla. Aparte se baten las yemas de huevo con el azúcar hasta que blanqueen. Se juntan las dos preparaciones.

Se baten las claras a punto de nieve muy fuerte y se le añade el azúcar normal un poquito antes de acabar de subirlas.

Se vierte la harina, a la que se habrá agregado el poquito de sal, poco a poco a la mezcla anterior.

Como se pondrá muy dura la masa, añadir un poquito de clara de huevo. La menor cantidad posible, porque es necesario el aire de las claras montadas para que el bizcocho no se hunda. Finalmente se le echan las claras de huevo.

Se pone al horno, en un molde untado con mantequilla y enharinado a unos 180° C y más o menos ¾ de hora. Se deja enfriar completamente dentro del molde. Se parte por la mitad y se unta con la confitura de albaricoques. Se deja reposar la tarta un rato en un lugar fresco.

Para el glaseado: al baño maría se deshace el chocolate (junto al azúcar y 1/8 l de agua). Tiene que cocer un poquito, que quede bien ligado, espesito y brillante. Se echa el chocolate encima de la tarta.

Para que quede impecable no debe tocarse el chocolate con nada. Es decir, hay que empezar a echar el chocolate directamente del recipiente en el que se deshizo empezando por el centro y repartiéndolo en espiral por toda la superficie de la tarta hasta llegar a los bordes y dejar que el chocolate se deslice por las paredes del pastel. Luego hay que dejarlo enfriar bastante rato hasta que está listo.



## CARNE CON FRIJOLES Y ARROZ – FEIJOADA de Filipe



### INGREDIENTES.

- 800 g de fríjoles negros (alubias)
- 300 g de tocino ahumado
- 350 g de carne seca
- 350 g de costillas de cerdo
- 150 g de longaniza ahumada
- 2 cebollas grandes picadas
- 5 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de arroz
- Pimienta negra y sal al gusto

La feijoada es de origen carioca (Río de Janeiro) y es considerada el plato nacional. Consiste en una olla de fríjoles (alubias) negros, cocidos con variedad de carne de diferentes partes del cerdo, saladas, ahumadas y frescas, algunas hortalizas y todo ello en un caldo espeso.

### PREPARACIÓN.

Preparar la carne de la feijoada: los fríjoles y la carne seca hay que ponerlos en remojo durante la noche anterior en recipientes separados. Al día siguiente escurrir la carne y colocar en una olla grande u olla express con agua, junto con las costillas de cerdo, el tocino y la longaniza; cocer a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Espumar, bajar el fuego, tapar y cocinar durante dos horas por lo menos.

Preparar los fríjoles de la feijoada: en otra olla con agua fría colocar los fríjoles a fuego muy bajo hasta que rompa el hervor, se tapa y también se cuecen durante dos horas, como la carne. Colar los fríjoles y reservar el caldo.

Preparar el sofrito para los fríjoles: rehogar las cebollas picadas finamente con el ajo picado hasta que las cebollas se pongan traslúcidas; incorporar los tomates sin piel, sin semillas y picados o rallados; salpimentar a gusto y cocer durante 20 minutos a fuego muy bajo.

Cuando el sofrito esté listo, agregar parte de los fríjoles y aplastar con un tenedor, incorporar el resto con una taza del agua donde se han cocido y llevar al fuego durante 20 minutos sin dejar de revolver. Quedará un caldo espeso.

Preparar el arroz: colocar en una sartén dos cucharadas de aceite y un diente de ajo, incorporar una taza de arroz y rehogar un par de minutos revolviendo; añadir dos tazas y media de agua hirviendo, mezclar para que no se pegue el arroz y dejar cocer durante 20 minutos a fuego lento.

Servir por un lado la carne cortada en trozos pequeños, en otra fuente los fríjoles y en otra el arroz.



## SOPA FRÍA DE PEPINO Y YOGURT – TAPATOP de Dimitar



### INGREDIENTES:

- 1 bote de yogur natural
- 1 vaso de agua
- 2 pepinos
- 5 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- Nueces molidas
- Eneldo
- Sal

La cocina búlgara es representativa de la gastronomía de los Balcanes, y tiene trazas de la cocina turca, la cocina griega y la cocina árabe. Se pueden encontrar en menor medida influencias de la cocina italiana y de la húngara.

Esta cocina es famosa por sus abundantes ensaladas, que aparecen acompañando casi cualquier plato.

### PREPARACIÓN:

Pelar los pepinos, cortarlos en pedazos pequeños, picar los dientes de ajo y mezclarlos con los pepinos y las nueces molidas; echar la mezcla en un cuenco.

Añadir el yogur y revolverlo todo echando el agua. Agregar el eneldo y el aceite, echar la sal al gusto.

Servir frío.

## GUIZO DE CARNE CON PATATAS Y CALABAZA - CHARQUICÁN

de Oswaldo



### INGREDIENTES.

- 1/2 kilo de lomo de ternera
- 1 cebolla grande
- 4 patatas grandes peladas
- 1/4 kilo de zapallo (calabaza)
- 2 dientes de ajo picado
- 1 taza y media de caldo de carne
- 1 cucharada de pimentón rojo
- 1 cucharita y media de orégano
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1 cucharadita y media de sal
- 2 tazas de choclo (maíz) desgranado

La gastronomía de Chile es producto de la combinación de la tradición indígena a lo largo de ese país, junto con el aporte colonial español, combinando sus alimentos, costumbres y hábitos gastronómicos.

Junto con la llegada a Chile de los conquistadores al mando de Pedro de Valdivia, también llegaron los ingredientes que se transformarían en la base de la futura alimentación criolla. Entre los productos que llevaron están el trigo, los cerdos, las ovejas, los pollos y los vacunos. Estos ingredientes base se mezclaron y, así, dieron lugar a los platos más típicos de Chile.

### PREPARACIÓN.

Corte la carne en dados. También se puede usar carne picada. Fríala en una cacerola con el aceite caliente por 3 minutos. Agregue la cebolla y fría por 3 minutos.

Añada las patatas y la calabaza (zapallo) cortada en dados, el ajo picado y los aliños. Agregue el caldo y hágalo hervir. Luego cocine a fuego moderado hasta que las patatas estén casi cocidas.

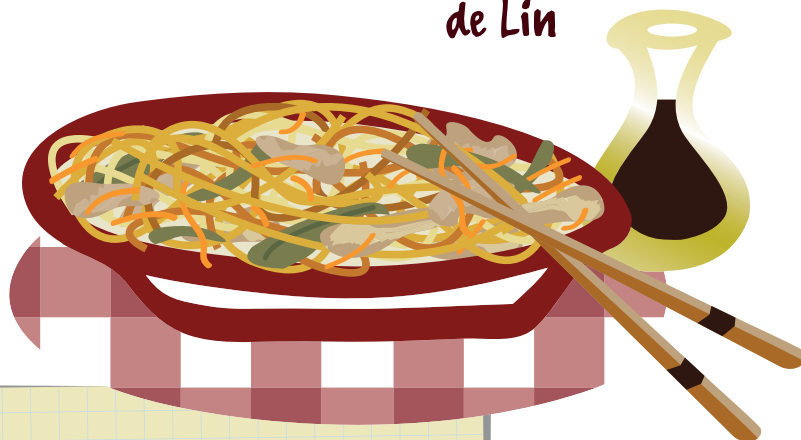
Agregue el maíz y cocine 5 minutos más. Deshaga parcialmente las patatas y la calabaza con una cuchara, tratando de dejarlos ni muy enteros ni muy molidos.

Sirva caliente con unas cebollitas en escabeche o con ensalada chilena.



## CERDO LO MEIN - 豬肉撈麵

de Lin



### INGREDIENTES:

200 g de carne de cerdo deshuesada y en tiras

250 g de fideos de trigo al huevo

1 cucharada y media de aceite vegetal

4 dientes de ajo picado

1 cucharilla de jengibre fresco picado

1 zanahoria en juliana

250 g de champiñones en láminas

1 pimiento verde en rodajitas

1 cucharilla de sal

125 ml de caldo de pollo

200 g de brotes de soja

2 cucharadas de cebolleta picada

### Para el adobo:

1 cucharilla de salsa de soja

1 chorrito de aceite de sésamo

Una pizca de pimienta blanca

Aunque en China se usan muy habitualmente los fideos de arroz, el lo mein es un plato basado en los fideos de harina de trigo acompañado por vegetales y alguna carne de ternera, pollo, cerdo o gambas.

En los restaurantes estadounidenses de comida china, el lo mein es muy popular como una comida take-out. En estos locales los fideos lo mein se aliñan con una salsa marrón (elaborada con salsa de soja, almidón, azúcar y otros ingredientes), zanahorias, col, cebolla y gambas, cerdo asado, ternera o pollo.

### PREPARACIÓN:

Mezcle en un cuenco todos los ingredientes del adobo y deje macerar la carne de cerdo un mínimo de 20 minutos.

Cuezca los fideos según las instrucciones del envase y cuando estén cocidos escúrralos y resérvelos.

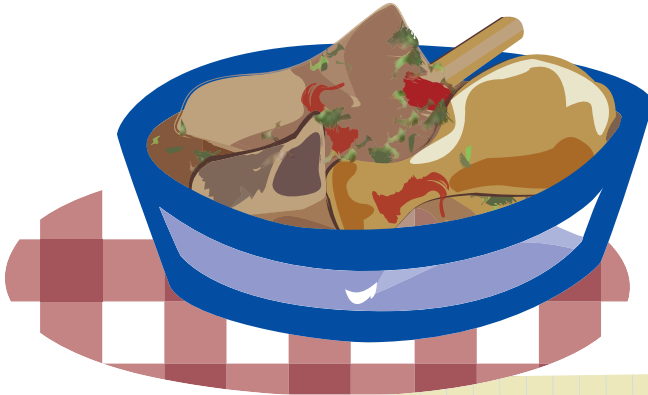
Caliente 1 cucharada de aceite en un wok o en una sartén honda precalentada y saltee la carne hasta que cambie de color. Retírela del wok o sartén y resérvela.

En la sartén o el wok limpio, caliente el resto del aceite y saltee el ajo y el jengibre hasta que desprendan aroma. Añada la zanahoria y saltéela un minuto; a continuación, los champiñones, un minuto más. Incorpore el pimiento y saltéelo un minuto.

Añada la carne de cerdo, la sal y el caldo y caliéntelo todo bien. Por último, incorpore los fideos y después los brotes de soja, y remueva.

Esparza la cebolleta picada por encima y sívalo enseguida.

## GUIZO DE TRES CARNES CON HORTALIZAS - SANCOCHO TRIFÁSICO *de Ronald*



### INGREDIENTES:

costillas de vacuno (se deben adobar el día anterior con cebolla, mostaza, comino, pimienta y ajo)

1 pollo

1/2 libra de costilla de cerdo condimentada con ajo, cominos y pimienta.

4 patatas grandes peladas

Varios pedazos de mazorca de maíz

Yuca pelada y cortada en trozos

Un trozo grande de ñame cortado en varios pedazos

1 plátano maduro, cortado en cuatro partes y con cáscara

1/2 libra de auyama pelada (variedad de calabaza) y partida en pedazos

2 zanahorias peladas y picadas

2 tomates pelados y picados

2 cebolla picada

2 cabezas de ajo picadas

Sal al gusto

Cilantro

Perejil picado

Según nos cuentan nuestros alumnos colombianos, el sancocho trifásico es una receta típica para combatir los efectos de las bebidas tras la celebración de alguna fiesta. Dicen que es habitual que lo hagan las mujeres al aire libre, muchas veces a la orilla de algún río, mientras los hombres continúan todavía la juerga de la noche anterior.

La gastronomía colombiana es producto de la mezcla de las tres etnias principales que poblaron su territorio: indígenas, españoles y africanos. Este mestizaje define no solo su identidad gastronómica, sino también la identidad cultural del país.

El patrón alimenticio de la población prehispánica estaba marcado principalmente por el consumo de productos provenientes de la agricultura y de la caza, predominando una gran variedad de tubérculos y frutas.

Entre los siglos XVI y XIX, a raíz de la colonización de América, se incorporaron nuevos ingredientes. El arroz, las leguminosas, las carnes de diferentes animales, el azúcar, el trigo, verduras y especias, así como nuevas técnicas de preparación de los alimentos son algunos de los aportes españoles más importantes a la cocina colombiana.

### PREPARACIÓN:

Se pone a cocinar la carne de costilla de vacuno y de cerdo con cebolla, ajo, pimiento, tomates y las mazorcas, el plátano verde pelado y la zanahoria durante 45 minutos.

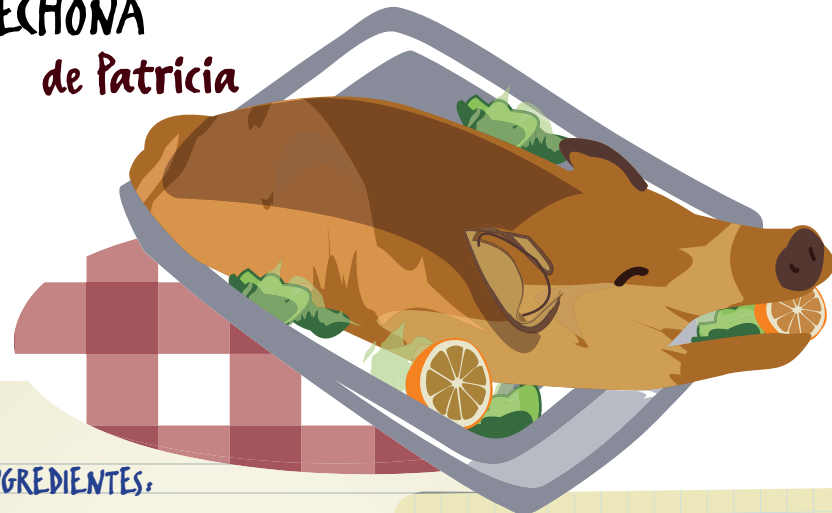
Luego se le agrega el pollo y se deja hervir unos 15 minutos

A continuación se añaden la yuca, las patatas, la auyama, el ñame y el plátano maduro. Es el momento de probar el sabor y adicionar condimentos, si se requiere.

Se deja hervir otros 15 minutos. Luego se apaga y se deja reposar.

Al servirse se colocan en una vasija el caldo y los ingredientes. Suela acompañarse con arroz blanco y aguacate.

## LECHONA de Patricia



### INGREDIENTES:

para unas 50 raciones:

Para elaborarlo se debe conseguir una lechona virgen o un lechón castrado de menos de un año y que pese alrededor de los 25 kg. Se desangra al matarlo y se guarda la sangre para las morcillas.

Para el guiso:

1 atado de cebolla picada fina

1 kg y medio de arvejas (guisantes) cocidos

1 kg y medio de patatas peladas y picadas

1 kg de arroz cocido

1 kg y medio de judías

4 tazas de manteca de cerdo

Para el adobo:

Sal, pimienta, cilantro, tomillo y perejil.

Se muelen 250 g de ajo, 2 atados de cebolla y 1 taza de agua. Se revuelven los ingredientes y se mezclan con la carne.

Se compran 5 kg de carne de cerdo adicional y se aliña con el adobo, dejándola reposar a continuación.

Se fríe la cebolla en la manteca y se revuelve con el arroz, las arvejas (guisantes) y las patatas.

La lechona es un plato típico del principal puerto marítimo colombiano, Buenaventura. A Patricia se lo enseñó a cocinar su madre en esa misma ciudad y es un plato que se sirve en ocasiones especiales como son las bodas, la celebración de los 15 años, los bautizos o las fiestas de fin de año.

### PREPARACIÓN:

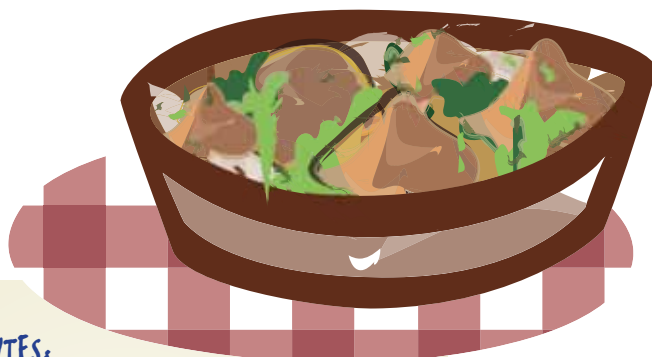
Se pone la lechona previamente adobada boca arriba y a continuación se comienza a rellenar, alternando capas de arroz, arvejas, carne guisada y judías.

Por último, se cose la lechona para que no se le salga el relleno y se baña la piel con zumo de naranja antes de meterla en el horno.

Es aconsejable utilizar horno de barro y ladrillo; mantenerla 8 horas a calor máximo y luego 2 horas a calor mediano.



## POLLO AL CURRY EN SALSA DE COCO - KUKU PAKA *de Tumba*



### INGREDIENTES:

- 2 o 3 cucharadas de aceite
- Una cebolla picada
- 1 pimiento rojo picado
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de curry
- 2 o 3 clavos
- Sal
- 1 pollo cortado en trozos pequeños
- 1 taza de agua
- 4 patatas
- 3 tomates troceados
- 1 o 2 tazas de leche de coco
- Cilantro y perejil
- La cáscara de medio limón

La cocina del Congo se nutre fundamentalmente de los productos de su entorno. La exuberancia de su vegetación permite que ésta sea variada y rica, aunque los ingredientes fundamentales son la mandioca, la banana y el plátano macho (para freír) y la pasta de cacahuete.

La pimienta y la mandioca están presentes en la mayor parte de los platos locales, como en el pollo piri piri, con pimienta. Otro plato típico es el pollo mohambe, cocinado con aceite de palma. Los pescados y los mariscos también son de gran consumo en la zona costera.

### PREPARACIÓN:

Sofreír el pollo, sacarlo y conservarlo caliente.

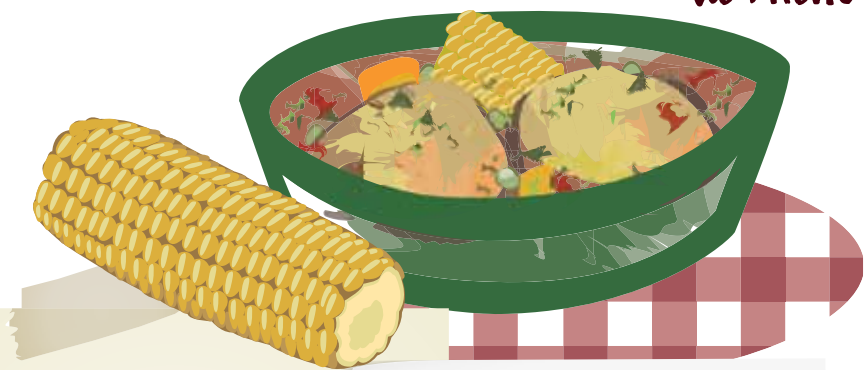
En la misma olla sofreír cebolla, pimentón, ajo y condimentos, revolviendo constantemente. Agregar el pollo y el resto de los ingredientes y cocer a fuego lento durante 1 hora.





# CALDO DE CARNE CON MAÍZ Y PLÁTANO VERDE - CALDO DE BOLAS VERDE

de Fileno



## INGREDIENTES:

- caldo de carne
- 6 tazas de agua
- 6 plátanos machos verdes (4 cocidos y 2 crudos)
- 3 hojas de col finamente picada
- 1 pimienta pequeña, pero finamente picado
- 1 cebolla morada mediana finamente picada
- 2 cucharadas de achiote (es un colorante natural que puede ser sustituido por azafrán)
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 yuca pequeña
- 2 choclos (mazorcas tiernas de maíz)

- 1 zanahoria pequeña cortada en cuadrados
- 1 taza de ejotes (judías verdes) picados
- Cilantro, sal, pimienta y comino

### Para el relleno:

- 1 cebolla morada pequeña, finamente picada
- 1 pimienta pequeña picado
- 3 cucharadas de cacahuetes molidos o de mantequilla de cacahuete
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de guisantes
- 3 cucharadas de achiote
- Huevos duros
- Carne del caldo
- Sal, pimienta, orégano y comino

“Este es uno de los platos tradicionales de mi país. Cuando vivíamos en Ecuador mi mujer y yo, antes de que nos enamoráramos, ella tenía un restaurante frente a mi trabajo y cuando hacía este delicioso plato yo siempre iba a comer allí.

Así empezó nuestra relación, nos enamoramos y llevamos juntos doce años y tenemos dos hijos preciosos”

A pesar de ser un país pequeño, la gastronomía de Ecuador es bastante variada debido a la existencia dentro del país de cuatro regiones naturales (costa, Andes, Amazonía e insular) que tienen diferentes costumbres y tradiciones.

## PREPARACIÓN:

Licue la cebolla, el pimienta y los ajos. En una olla ponga el agua, el hueso, la carne, el cubo de caldo, el licuado anterior, el perejil, las cucharadas de achiote, la sal, la pimienta y la zanahoria. Ralle los dos plátanos machos verdes y crudos.

Una vez que están cocinados, retírelos del fuego, májelos y únalos a los plátanos machos verdes crudos, agregue el achiote del relleno y cucharadas del caldo, si es necesario, hasta formar una masa consistente. Deje reposar la preparación anterior mientras hace el relleno. En dos cucharadas de achiote sofría la cebolla, el pimienta, un diente de ajo machacado, la carne del caldo finamente picada, la mantequilla de cacahuete, las pasas y los guisantes cocidos y condimente con sal y pimienta; deje cocinar este refrito. Tome una porción de plátano verde y rellene con el condumio anterior.

Ponga las bolas en el caldo y déjelo cocinar a fuego lento durante diez minutos, aproximadamente.





## BROTOS DE CEBOLLA ASADOS SOBRE SARMIENTOS - CALCOTADA

de Esther



### INGREDIENTES.

- 2 o 3 ñoras
- 2 o 3 rebanadas de pan tostado empapado en vinagre
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- aceite de oliva
- almendras crudas molidas
- avellanas tostadas molidas
- sal

Los calçots son una variedad de cebolletas cuyo nombre en catalán se debe al hecho de que en su cultivo se amontona tierra sobre los brotes que crecen de la planta ("calçar la terra sobre la planta"). Con esto se consigue un tallo blanco de unos 20-25 cm.

La calçotada es una comida originaria de la localidad de Valls (Tarragona) y extendida en la actualidad por toda Cataluña, que se prepara sobre todo en los meses de febrero y marzo.

### PREPARACIÓN:

Los calçots se asan directamente sobre la llama viva de un fuego de leña, sin esperar a que se forme la brasa como se haría para asar la carne. Eso hace que la capa exterior quede calcinada y totalmente negra y el interior sea tierno y cremoso. Una vez asados se suelen poner sobre tejas o pizarras para conservar la temperatura.

La calçotada se come de pie, directamente con las manos y con unos baberos que llegan desde el cuello hasta las rodillas. Las manos suelen quedar totalmente ennegrecidas, por lo que se suelen poner unos cubos con agua para ir lavándose las manos durante la comida.

Mientras se comen los calçots se aprovechan las brasas para hacer una parrillada de carne, butifarras y longanizas que constituirá el segundo plato de la comida.

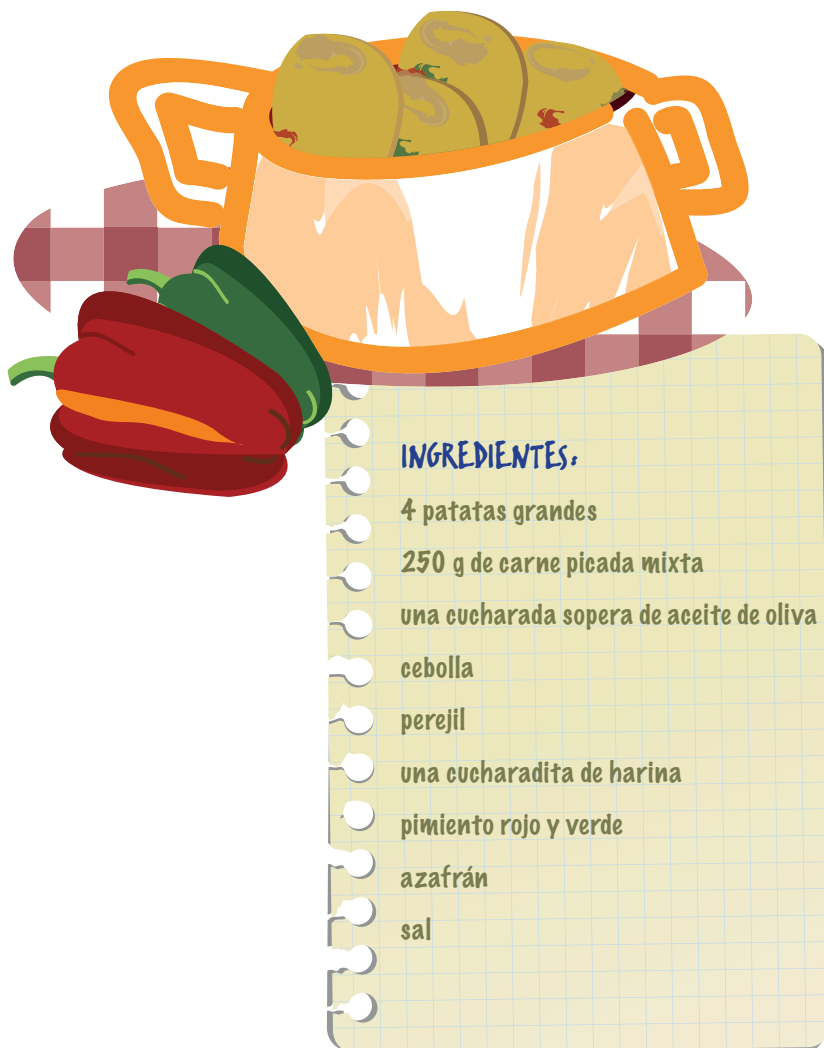
La salsa que sirve de acompañamiento a la calçotada recibe el nombre de salvitxada.

#### Preparación de la salsa:

- 1º Se asan los tomates y los ajos en la parrilla.
- 2º Se rehidratan las ñoras.
- 3º Se pelan los tomates y los ajos y se mezclan en un recipiente con el resto de los ingredientes.
- 4º Se bate hasta conseguir una salsa de consistencia media.



## PATATAS RELLENAS AL ESTILO DE SU MADRE de Carlos



*Dice Carlos que este plato es muy apreciado especialmente por los niños.*

### PREPARACIÓN.

Se cogen 4 patatas grandes, se pelan, se les hace un agujero y se vacía el interior de la patata a través del mismo.

Se cogen 250 g de carne picada mixta, se mezcla con un huevo cocido y panceta de cerdo troceada. A todo esto se le añade una cucharada sopera de aceite de oliva, se pasa por la sartén, de forma salteada, incorporándole un poco de sal y azafrán. También se le puede añadir cebolla y perejil.

Un poco antes de estar a punto y retirar la sartén del fuego, se le añade una cucharadita de harina.

Una vez el refrito hecho y enfriado, se procede a rellenar con éste las patatas, evitando que se rompan, y sellando el orificio de las patatas con un poco de harina.

En una tartera donde las patatas puedan quedar de forma vertical, se crea un lecho a base de cebolla picada, pimiento rojo y verde, el vaciado de las patatas, el sobrante no utilizado en el relleno de las patatas y dos cucharadas de aceite. Se cubren de agua las patatas, dejando un tercio al aire libre.

Una vez completada esta operación se coloca la tartera con las patatas en el interior a fuego lento, durante unos 45 minutos.



## SOPAS DE LABRIEGO de Benigno



### INGREDIENTES:

Pan duro de centeno  
2 huevos  
un trocito de manteca de cerdo  
aceite  
sal

Según nos cuenta Benigno este era un desayuno muy apreciado antiguamente por los segadores. Los hacendados solían preparar un plato para cada uno de los jornaleros y los niños se los llevaban al campo a media mañana para que recuperaran fuerzas. Una vez lo terminaban, echaban vino en el plato todavía caliente y lo bebían.

### PREPARACIÓN:

En una olla grande se echa agua a hervir, con un poco de sal, unas gotas de aceite y un trocito de manteca de cerdo.

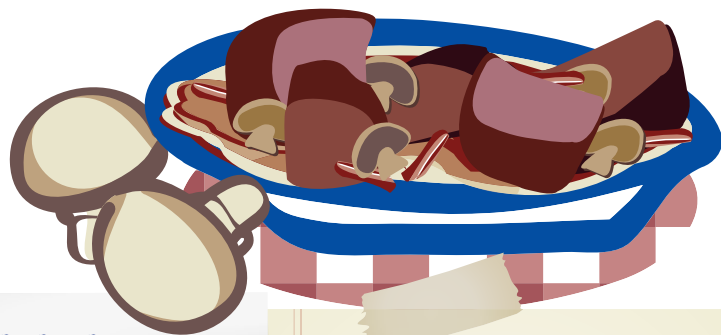
En una sartén impregnada con unto de cerdo se echan dos cabezas de ajo, un poco de pimentón y un poco de aceite.

En un plato se cortan trozos de pan duro de centeno (con preferencia reseco de uno o dos días) en lonchas medianas, colocándolas unas sobre otras hasta llenar el plato. Una vez lleno el plato, se depositan por encima del pan dos huevos recién abiertos y se le va echando sobre ellos lentamente agua recién hervida hasta llenar el plato.

Se espera dos o tres minutos hasta que el pan duro haya absorbido todo el agua. A continuación se echa el refrito de la sartén sobre los huevos ya escalfados, repartiéndolo regularmente, y se sirve.



## TERNERA EN VINO TINTO CON CHAMPIÑONES - BOEUF BOURGUIGNON *de Louis*



### INGREDIENTES:

750 gr de ternera  
30 gr de harina  
100 gr de mantequilla  
2 cucharadas de puré de tomate  
750 ml de caldo de carne

#### Para el marinado:

1 litro de vino de Borgoña (o de otro buen vino tinto)  
200 gr de mirepoix de verdura (el mirepoix es una mezcla de verduras cortadas en dados: zanahorias, puerro, cebolla y apio)  
2 dientes de ajo picados  
Pimienta negra en grano

#### Para la guarnición:

150 gr de cebollitas pequeñas  
60 gr de mantequilla  
Sal y pimienta molida  
Una cucharadita de azúcar  
150 gr de champiñones  
100 gr de bacon  
1 cucharadita de aceite  
Perejil

La gastronomía de Francia está considerada como una de las más importantes del mundo. Está caracterizada por su variedad, fruto de la diversidad regional francesa, tanto cultural como de materias primas, pero también por su refinamiento. Su influencia se deja sentir en casi todas las cocinas del mundo occidental, que han ido incorporando a sus bases los conocimientos técnicos de la cocina francesa.

Desde el 16 de noviembre de 2010 está incluida dentro del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

La región francesa de la Borgoña es famosa por sus delicados vinos y su sofisticada cocina. Los platos "à la bourguignon" suelen incluir una salsa hecha con vino tinto y una guarnición con cebollitas, champiñones y daditos de bacon.

### PREPARACIÓN:

Se corta la carne en dados, se mezclan todos los ingredientes para el marinado en un recipiente y se añade la carne. Tapar y dejar reposar al menos 12 horas.

Se retira la carne, guardando el marinado. Se secan los trozos de ternera en papel de cocina, se pasan por harina y se doran en la mantequilla.

Se cuele el marinado, se reserva el líquido y las verduras se añaden a la carne, junto con el puré de tomate, y se doran ligeramente. Luego se añade el vino del marinado y se deja hervir hasta que se reduce a la mitad.

Se añade el caldo de carne y se deja cocer a fuego lento tapado durante una hora y media. Y, mientras tanto, se prepara la guarnición: se ponen en una olla las cebollas, la mitad de la mantequilla y agua suficiente para cubrir, se añade el azúcar y la pimienta y se deja cocer hasta que estén doradas.

Se limpian y se saltean los champiñones con el resto de la mantequilla. En una sartén se fríe el bacon en un poco de aceite, se le escurre la grasa y se añaden los champiñones.



## PESCADO CON BERENJENAS - POISSON SALÉ AUX AUBERGINES *de Naná*



### INGREDIENTES.

- 1 kg de pescado salado ( a falta de otro puede emplearse bacalao)
- 1 kg de berenjenas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cubito de caldo de pollo
- Aceite

La cocina tradicional de Gabón se basa en el pescado cocido acompañado de arroz. Además, es típico usar condimentos picantes en la mayoría de los platos.

Son especialidades del país las carnes de jabalí y antilope, junto con el pollo a la brasa.

En Gabón también se puede degustar la carne de mono o de serpiente.

### PREPARACIÓN:

Se corta el bacalao en trozos pequeños y se deja a desalar en agua durante unas cinco horas.

Se pican las berenjenas en trocitos y la cebolla y el ajo más finamente.

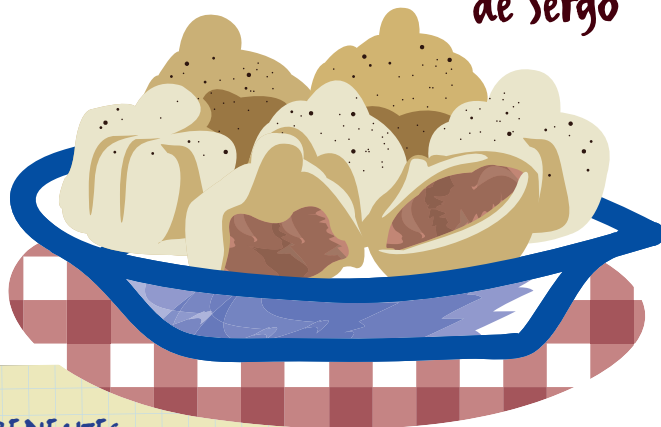
En una cazuela se pone a pochar la cebolla, el ajo y la berenjena alrededor de unos quince minutos. A continuación se le añade el cubito de caldo y se revuelve bien.

Al cabo de unos dos minutos se le agrega el bacalao ya escurrido, se remueve, se tapa y se deja cocer unos quince minutos.



# BUÑUELOS RELLENOS DE CARNE ESPECIADA – KHINKALI • ხინკალი

de Sergo



## INGREDIENTES:

### Para el relleno

- 1 kg de carne picada
- 4 cebollas ralladas
- 2 ramitas de cilantro picado
- 2 ramitas de perejil picado
- 1 cucharada pequeña de pimentón dulce
- 1 cucharada pequeña de alcaravea (o de comino)
- 1/2 cucharada de pimentón picante
- 1 taza de agua
- sal

### Para la masa

- 4 tazas de harina
- 1 taza y media de agua
- 1/2 cucharada pequeña de sal

La madre de Sergo se lo preparaba para que él y sus amigos pudieran disfrutar del khinkali en sus reuniones cuando vivían en Tbilisi, la capital de Georgia.

El vodka era la bebida habitual con este plato y ayudaba tanto a hacer una buena digestión tras esta contundente comida como a superar las bajas temperaturas de los fríos inviernos georgianos.

## PREPARACIÓN:

Mezclar la carne picada con las hierbas y la cebolla.

Esparcir las especias sobre la mezcla de carne. Añadir agua, sal y mezclar bien.

Echar la harina en un molde, echar sal, añadir agua formando una masa. Sobre una tabla extender la masa de modo que no esté muy fina. Cortar en forma de círculos utilizando un vaso.

Extender cada círculo sobre la tabla. Rellenar el centro de cada círculo con una cucharada pequeña. Doblar el borde y cerrar.

Hervir el khinkali en agua hirviendo y sal de 10 a 15 minutos.

Servir caliente rociado con pimienta negra recién molida.



GHANA

GHANA



## RAGÚ DE PESCADO - FANTE de Sam



### INGREDIENTES:

750 g de filete de perca dorada

El zumo de medio limón

Sal

Pimienta de cayena

2 berenjenas

4 tomates grandes

4 cebollas grandes

Margarina

1/4 l de caldo de carne caliente (puede usarse de cubitos)

1/4 taza de aceite de oliva

150 g de aceitunas verdes rellenas

1 naranja

50 g de coco rallado

La gastronomía de Ghana posee diferentes platos tradicionales procedentes de cada una de las etnias que componen el paisaje de ese país. En su cocina son muy abundantes los pescados procedentes de sus costas.

La mayor parte de los platos se sirven acompañados de fufú, que es un bollo de masa elaborado a partir del ñame o la mandioca y que se moja en las salsas o en las sopas.

### PREPARACIÓN:

Lavar el filete de pescado con agua fría. Secarlo con papel de cocina y rociarlo con el zumo de limón.

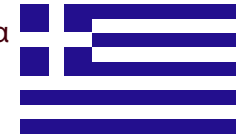
Al cabo de 5 minutos, corta el pescado en cuadraditos y salpiméntalo. Pela las berenjenas, ábrelas por la mitad, sácales las semillas y córtalas en rodajas finas.

Escalda los tomates en agua caliente y péralos y trocéalos. Trocea también la cebolla.

Unta una fuente refractaria con margarina y llénala alternativamente con hortalizas desmenuzadas y trocitos de pescado. Rocía el conjunto con el caldo de carne y aceite de oliva. Mete al horno a 200° durante 30 minutos.

Poco antes de sacarlo del horno, adórnalo con las aceitunas, naranja troceada y coco rallado. Y ya está listo para servir.





## GALLETAS DE MANTEQUILLA CON NUECES O ALMENDRAS – KOURABIEDES · ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

de Apostolos



### INGREDIENTES.

- 3/4 de taza de nueces
- 1 taza y media de harina
- 1/2 cucharadita de levadura
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de mantequilla sin sal (una barrita)
- 1/2 taza de azúcar pulverizado
- 1 yema
- 1 cucharada de brandy
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de agua de azahar
- 3/4 de taza de azúcar pulverizado

Las galletitas griegas son muy populares en Navidad, en bodas y en otras celebraciones. Se sirven con azúcar pulverizado encima. En Navidad tradicionalmente se les coloca un clavito de olor en la parte de arriba, como símbolo del obsequio de las especias que los tres reyes magos le trajeron a la Virgen María.

### PREPARACIÓN.

Precalentar el horno. Tostar las nueces durante 6 minutos. Dejar enfriar y luego picarlas a la mitad (como media taza). Picar finamente el resto de las nueces (1/4 de taza).

Juntar la harina, levadura, sal y nueces en un tazón mediano. Reservar.

En otro tazón batir aproximadamente durante 10 minutos la mantequilla, azúcar, yema, brandy y vainilla con la batidora a velocidad media-alta hasta que quede ligeramente esponjosa.

Bajar la velocidad de la batidora y revolver la mezcla de nueces para formar una masa migosa. Cubrir el tazón y dejar reposar durante 1 hora a temperatura ambiente.

Formar bolitas y colocarlas en unas láminas preparadas con papel encerado o rociado con spray. Hornea hasta que comiencen a dorarse, durante 18 minutos aproximadamente.

Sacar las kourabiedes del horno e inmediatamente rociarlas ligeramente con el agua de azahar con una brocha de cocina. Hay que tener cuidado de no empararlas, solo lo suficiente para que las galletas tomen la esencia de las flores.

Poner un una bolsa el azúcar pulverizado y agregar 5 o 6 galletas aún tibias, suavemente agitar la bolsa para cubrirlas con el azúcar. Luego dejarlas enfriar sobre una rejilla. Repetir con todas las kourabiedes.





## CALDO DE CACAHUETES - CALDO DE MANCARRA de Braima



### INGREDIENTES.

- 1 pollo
- 1 cebolla grande
- 1 limón
- 250 g de mancarra (cacahuets)
- 3 tomates
- 1 dl de agua
- Sal
- Piripiri (o cualquier otro condimento picante)

La cocina de Guinea-Bissau tiene influencias de la cocina portuguesa que, unida a la africana, da como resultado una cocina sencilla y rica, donde productos como el arroz (alimento básico, ya que el país es productor del mismo), el pescado, pollo, maíz, cacahuete, yuca y ñame, son esenciales en la elaboración de sus platos.

### PREPARACIÓN.

Se limpia el pollo y se corta en trozos pequeños. Se le añaden la sal, el piripiri y la cebolla en rodajas.

Se pone todo a cocer en una olla con un poco de agua a fuego lento.

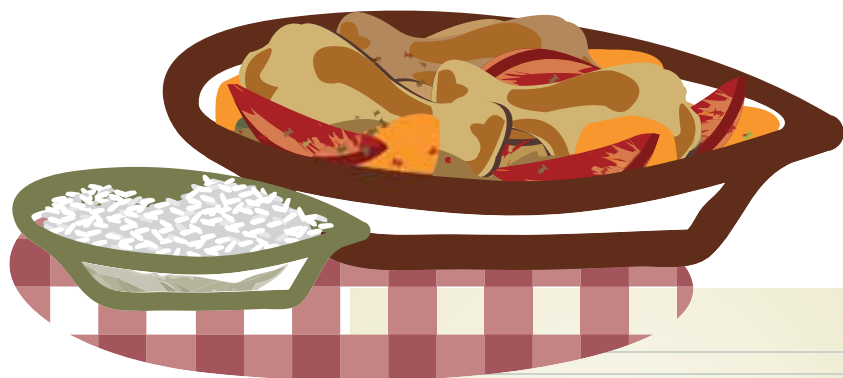
En un mortero se machacan los cacahuets (mancarra) lo más fino posible y se mezclan con los tomates hasta hacer una pasta. A continuación le añadimos un poco de agua caliente a esta pasta y la pasamos por un colador para incorporarla al pollo.

Se hierva un ratito más hasta que esté en su punto.

Por último, al retirarlo del fuego se riega con el zumo del limón.



## GUISO DE GALLINA CON TOMATES Y BONIATO - GALLINA BUBI *de Mamadou*



### INGREDIENTES:

- 1 gallina troceada
- 1 manojo de hojas de boniato
- 1 cebolla roja
- 1 cabeza de ajos
- 1 kg de tomates
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de palma

Los ingredientes principales de la cocina de Guinea son el arroz, la yuca, el maíz y el ñame.

Entre las especialidades del país se puede degustar el arroz jollof (con carne, verdura, jengibre y guindilla), el pollo relleno de cacahuetes, el cuscús con leche, la malanga viscosa y el plátano loko. Casi todos los platos suelen servirse acompañados de arroz, especiado o no.

### PREPARACIÓN:

Hervir la gallina para que pierda dureza, con un fondo de verduras de sabor suave, la cabeza de ajos y un pellizco de sal. Apartar y escurrir.

Mientras, picar la cebolla y las hojas de boniato para hacer un sofrito con el aceite de palma. Añadir la gallina ya reblandecida y sofreírla.

Incorporar los tomates cortados en trozos no muy pequeños y tapar. Dejar que reduzca, vigilando que no se pegue al fondo.

Añadir un poco de caldo y darle una última cocción a fin de que se mezclen olores, sabores y colores.

Rectificar de sal y pimienta y servir acompañado de arroz o de plátano frito.



## JAMÓN DE PASCUA - HÚSVÉTI SONKA de Gabriella



Éste es un plato típico de la Pascua en Hungría.

Tradicionalmente los hombres van a visitar a todas las mujeres de la familia (madres, tías, abuelas, primas...) e incluso a las vecinas, llevando una botellita con perfume con el cual las rocían para que sigan siendo tan guapas y conserven su salud.

A cambio del perfume, las mujeres les invitan a comer jamón de Pascua y les regalan huevos decorados.

Antiguamente los huevos de Pascua se pintaban en casa con colores naturales, aunque hoy en día normalmente se compran ya pintados.

En algunos pueblos también había la costumbre de que algunos chicos (los más gamberros) visitaran a las chicas en sus casas y, en vez de perfume, les arrojaran un cubo de agua fría. En estos casos, lógicamente, no se les invitaba a jamón.

### PREPARACIÓN:

La víspera de cocinarlo se pone el jamón a remojar. El agua tiene que cubrir totalmente el jamón.

Al día siguiente, se le cambia el agua al jamón y se pone al fuego añadiéndole la cebolla entera o en trozos grandes, los dientes de ajo, la pimienta negra y 5 o 6 hojas de laurel.

Cuando el jamón está ya medio hecho, le añadimos los vegetales picados (excepto el rábano).

Una vez que el jamón está totalmente hecho, se apartan los vegetales y se deja enfriar en su caldo.

A continuación se separa una cazuelita de caldo y se cuecen en ella los huevos.

Por último, se corta el jamón en lonchas finas y se sirve acompañado de los vegetales, los huevos cocidos y decorado con el rábano picante rallado.



## SOPA DE PESCADO AL PIMENTÓN - HALÁSZLE

de Krisztian



### INGREDIENTES:

500 g de carpa, lucio y lucioperca

5 cebollas peladas y cortadas  
en rodajas

Sal, al gusto

2 cucharadas de paprika dulce

1 cucharada de paprika rosa

### PREPARACIÓN:

Desescamar, destripar y lavar el pescado. Cortar en trozos de unos 3 centímetros.

En una cacerola grande poner los tres tipos de pescado por capas, separando cada capa con cebolla. Concluir con una capa de pescado.

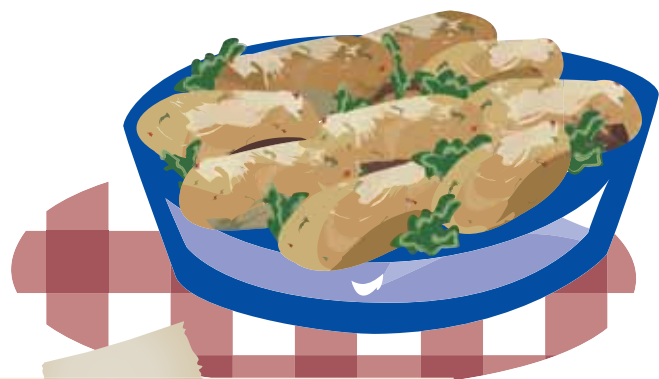
Verter agua de manera que ésta cubra todo el contenido de la cacerola, sazonar y llevar a ebullición. A continuación espolvorear con las dos clases de pimentón.

Dejar cocer unos 60 minutos, agitando de vez en cuando la cacerola, con cuidado, para que los trozos de pescado queden enteros.

Servir la sopa presentando la cacerola en la mesa.



## CARNE PICADA AL HORNO – KUFTA . قفتفك . de Ali



### INGREDIENTES:

1 kg y medio de carne picada de ternera, cordero o pavo

1 cebolla grande

3/4 de taza de perejil picado

4 dientes de ajo

Sal

Pimienta

Pimienta negra

Ajo en polvo

Para la parte superior

4 tomates

4 patatas

La base alimenticia de la cocina iraquí es la carne de cordero asada, el trigo, el arroz, las ensaladas, la carne con nueces y especias, las hortalizas y las frutas.

Uno de los platos más característicos es el S'baa el Aazoussa, que se hace a base de huevos, harina, flor de naranjo, aceite de oliva y miel.

### PREPARACIÓN:

Picar la cebolla y los ajos muy finamente.

Poner en un bol la mezcla anterior con el perejil, la carne y las especias. Mezclar todo bien con las manos.

Extender la mezcla con la carne en un recipiente de manera que alcance un grosor de unos 3cm e introducir en la parrilla del horno hasta que se dore la parte de arriba. A continuación, sacar del horno.

Para la parte superior: pelar las patatas. Cortar los tomates y las patatas en taquitos y poner una capa de patatas primero y luego los tomates en la capa superior. Espolvorear con un poco de sal y hornear a 200 grados, cubierto con papel de aluminio hasta que se haga.

Decorar con perejil picado y aceitunas negras.



ITALIA

ITALIA



## CREMA DE MASCARPONE - CREMA DI MASCARPONE de Salvatore



### INGREDIENTES:

- 120 g de galletas amaretti desmenuzadas
- 4 cucharadas de amaretto o marrasquino
- 4 huevos (yemas y claras separadas)
- 50 g de azúcar glass
- 225 g de mascarpone
- Almendras laminadas tostadas, para adornar

El mascarpone es un queso cremoso de color blanco-amarillento, con sabor dulce y altamente calórico. Aunque técnicamente hablando, el mascarpone no es un queso, sino el resultado de añadir un cultivo de bacterias a la nata extraída de la leche que se usa en la fabricación del parmesano.

Es un producto muy delicado que debe ser consumido fresco porque se pone rancio rápidamente. Es muy utilizado para hacer el tiramisú (postre típico de la cocina italiana) y para acompañar el panetone.

### PREPARACIÓN:

Ponga en un cuenco las galletas desmenuzadas, agregue el amaretto o el marrasquino y deje reposar.

Mientras tanto, bata las yemas con el azúcar glass hasta que estén pálidas y espesas. Incorpore lentamente el mascarpone, junto con las galletas remojadas.

Monte las claras a punto de nieve en un cuenco limpio e incorpórelas a la mezcla evitando que se bajen.

Reparta la crema de mascarpone en copas de postre y refrigérela durante 1 o 2 horas.

Salpique la crema con almendras laminadas tostadas justo antes de servirla.



## ENSALADA DE CARNE, PATATA Y CREMA AGRIA – RASOLS de Dimitrijs



La gastronomía de Letonia es muy variada. Sobre todo se pueden degustar pescados, ya sean ahumados (trucha o salmón) o cocinados de otras formas, como los arenques, las sardinas y el lucio, sin olvidar el exquisito caviar.

También son habituales los platos a base de carne de cerdo o ternera acompañados con guisantes, champiñones y patatas.

Otros platos populares son la sopa de col y el caldo de carne de cerdo, cebollas, patatas y cebada.

### PREPARACIÓN:

Se cortan en taquitos la carne, las patatas, la remolacha, los pepinillos, la manzana, los huevos y las anchoas.

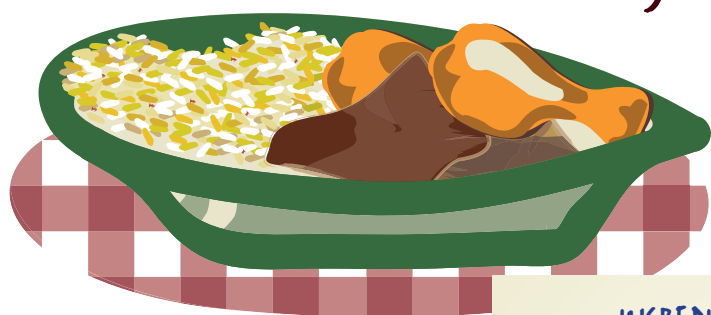
Se bate la nata con el azúcar, la sal y el vinagre y se mezcla con el resto de los ingredientes.

Por último, se decora con el perejil y el eneldo.



## ARROZ CON VERDURAS Y VARIADO DE CARNES - JOLLOF

de Benjamin



### INGREDIENTES:

|                           |
|---------------------------|
| Arroz                     |
| Cebolla                   |
| Tomates                   |
| Tomate frito              |
| Judías verdes             |
| Zanahoria                 |
| Guisantes                 |
| Sal                       |
| Carne de vaca             |
| Carne de cabra            |
| Pollo                     |
| Cuello de cordero         |
| Cubitos de caldo de carne |
| Guindilla                 |
| Pimienta negra            |



Benjamin nos dice que en Monrovia (Liberia), donde vivía, era su madre la que preparaba el jollof para que toda la familia lo disfrutara. Nos cuenta también que en Liberia el jollof es como en España la paella, un plato típico y muy extendido por todo el país, ya que allí el arroz es el ingrediente fundamental para casi todas las comidas.

En la gastronomía de Liberia destacan ingredientes básicos como el arroz, el cacahute, pescado y pollo, entre otros, con los que se elaboran platos típicos como el fufú, de mandioca fermentada, la sopa de pimienta y la sopa de cacahute; la jala, plato de arroz con carne y verduras, y la pela, de arroz con pollo.

Las bebidas típicas son el vino de palma y la cerveza de jengibre. También poseen un café de excelente calidad.

### PREPARACIÓN:

Se pone una olla con un poquito de aceite a fuego lento y se le agregan la guindilla, la cebolla picada y los tomates pelados, revolviendo de vez en cuando. Se deja hacer una salsa durante unos diez minutos.

Se añaden el tomate frito y el caldo de carne y se sigue removiendo lentamente.

A continuación se añade la carne cortada en trozos y se deja hacer un rato. Al cabo de unos quince minutos se le agregan los guisantes, la zanahoria, la sal y la pimienta negra y se sigue removiendo de vez en cuando.

Después se le echa algo de agua y se añade el arroz. Se deja cocinar tapado a fuego lento hasta que el arroz está a punto.





## BOLA DE PATATA RELLENA DE CARNE - CEPELINAI · DIDŽKULULIAI *de Marius*



### INGREDIENTES:

- 1 kg de patatas crudas
- 2 huevos
- 1/2 kg de patatas cocidas
- Medio kilo de carne picada mixta
- 2 cebollas grandes
- Setas
- Sal y pimienta a gusto
- 200 g de panceta
- 200 g de nata líquida
- 2 cucharas de aceite
- Pan y leche
- Sal y pimienta



La gastronomía de Lituania se adapta al clima frío del norte de Europa; por esta razón es muy común el uso de ingredientes como cebada, patatas, centeno, remolachas, verduras de hoja verde y setas, que crecen abundantemente en sus bosques.

También se pueden degustar especialmente pescados, ya sean ahumados (trucha o salmón) o cocinados de otras formas, como los arenques, las sardinas y el lucio, sin olvidar el exquisito caviar.

El plato nacional por excelencia de la cocina lituana es el cepelinai, cuya forma hace referencia a un zepelín.

### PREPARACIÓN:

Se trata de una bola de patata cocida y deshidratada (previamente se ha triturado y extraído el agua que lleva el puré resultante). Esta bola es rellena con un sofrito de carne o setas al gusto y, una vez adaptada la forma de zepelín, se cuece.

La masa:

Pela, ralla y exprime las patatas y reserva el líquido. Coloca la masa en un lienzo (puede valer una servilleta). Haz un puré con las patatas hervidas y agrégale las patatas exprimidas y el líquido que reservaste. Añádele sal al gusto.

El relleno:

Coge la carne picada, pica la cebolla, remoja el pan, exprímelo y añádelo, agrega los huevos y las setas, la sal y la pimienta, mézclalo todo bien y sofríelo.

Preparación final:

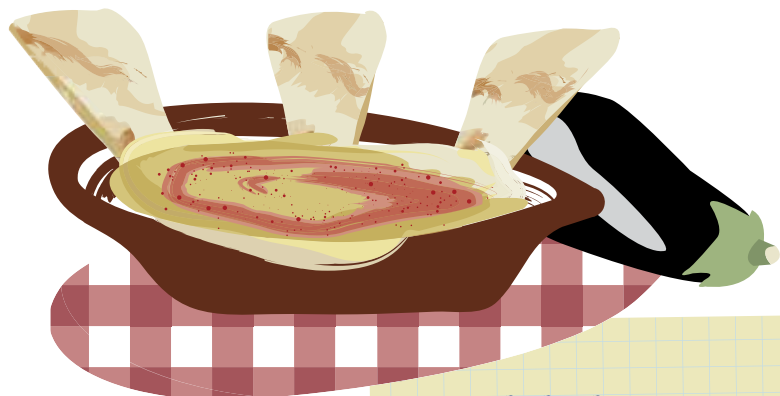
Para formar los cepelinai toma la masa dándole forma ovalada, colócale dentro el relleno y ciérralo bien. A continuación hiérvelos en abundante agua con un toque de sal y aceite durante unos 20 minutos; retira la espuma que salga y ya están listos para comer.

La salsa con la cual se rocían los cepelinai se prepara de la siguiente manera: se sofríe la panceta bien picada con una cebolla también muy picada agregándole al final la nata líquida.



## PASTA DE BERENJENAS Y SÉSAMO - BABA GHANOUSH - بابا غنوج

de Ahmed



### INGREDIENTES.

- 3 berenjenas
- El zumo de medio limón
- 1 cucharilla de cominos en grano
- 2 cucharadas soperas de tahini o tahina (pasta de sésamo)
- Sal al gusto
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Pimentón dulce
- Pimienta molida (opcional)

El baba ghanoush es un paté de berenjena típico de los países árabes. Existen muchas variantes en su elaboración dependiendo de la zona de procedencia, pero la receta más común es ésta. Dicen que el secreto de un buen baba ghanoush consiste en asar las berenjenas a la brasa para que obtengan un sabor ahumado.

### PREPARACIÓN.

Lavamos las berenjenas y les quitamos los pedúnculos.

Las bronceamos con aceite y se ponen a las brasas o al horno (20 minutos a 200°C), hasta que al pincharlas se atraviesen con facilidad.

Una vez asadas se dejan enfriar totalmente y se vacían con la ayuda de una cucharilla.

Echamos toda la carne en un bol y le añadimos la tahina y el aceite. Luego los cominos y la sal (y la pimienta si se quiere).

Lo batimos y vamos consiguiendo el espesor deseado con la ayuda del zumo de limón (y si no se quiere tan fuerte añadiremos parte de agua).

Por último, se espolvorea de pimentón, se le añade un chorrito de aceite, y ya está listo para untar en él el pan de torta.



## TAJINE DE CORDERO - طاجين بلحم الخروف - de Mohamed



### INGREDIENTES:

(Las cantidades están pensadas para siete personas, pues la familia de Raahid está formada por sus padres y los cinco hijos)

- 3 cebollas
- 1 kilo y medio de carne de cordero
- 200 g de pasas
- 300 g de almendras
- 100 g de ciruelas pasas
- Un vaso de aceite de oliva
- Mezcla de especias (Ras al Hanut)
- Sal
- Azafrán
- 200 g de aceitunas

Mohamed nos dice que lo fundamental para elaborar este tajine era el cariño con el que su madre lo preparaba para su padre y sus hermanos en su casa de Beni Mellal, en la región de Tadra-Azilal, que se encuentra situada entre el Atlas Medio y la llanura de Tadra, en el centro de Marruecos.

Mohamed también se atrevió a preparar este plato en algunas ocasiones pero todavía no lo hace tan sabroso como su madre.

El tajine es un plato habitual de la cocina magrebí que toma su nombre del recipiente de barro en forma de cono en el que se prepara.

Este recipiente es un gran plato de poco fondo (los más famosos son los hechos en la localidad de Safi), hecho en barro cocido y barnizado y dotado de una característica tapa cónica. Esta tapa normalmente no se usa durante el proceso de cocción sino después, para mantener la temperatura de los alimentos.

El tajine es también uno de los platos tradicionales del festival musulmán del Eid al-Adha (fiesta del cordero). Esta fiesta es celebrada por los musulmanes de todo el mundo con la ofrenda de un sacrificio animal (normalmente un cordero) como una acción de gratitud hacia Dios por salvar la vida de Ismael, hijo del profeta Abraham.

### PREPARACIÓN:

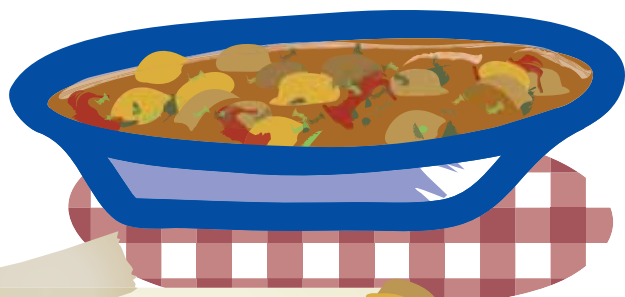
Se calienta el aceite en el tajine y se doran el cordero, cortado en trozos, y las almendras. A continuación se añade la cebolla picada y se deja dorar durante unos cinco minutos.

Una vez dorados la carne y los otros ingredientes se agregan un par de vasos de agua, la sal y las especias y se deja al fuego durante al menos media hora.

Por último añadimos las pasas, las ciruelas y las aceitunas y mantenemos todo al fuego otros diez minutos.



# SOPA DEL RAMADÁN - HARIRA - قريح de Hamid



## INGREDIENTES:

Para la 1ª parte del caldo:

100 g de carne troceada  
(ternera o cordero)

100 g de garbanzos previamente  
puestos a remojo

3 huesos de ternera

1 cebolla pelada y troceada

1/2 cucharadita de pimienta

Una pizca de azafrán

Sal

Para la 2ª parte del caldo:

500 g de tomates

8 cucharadas soperas de perejil picado

2 cucharadas soperas de cilantro fresco picado

2 cucharadas soperas de harina

Sal

Sencillez es lo que resume a la gastronomía mauritana, la cual se basa principalmente en el arroz y la carne, entre las que destacan la de cabrito y la de dromedario, además de la de pollo. En la zona costera se consumen sobre todo pescados y mariscos, acompañados por arroz y verduras.

Entre sus platos típicos hay que destacar el cuscús y los tajines de pollo, cordero o dromedario.

En cuanto a las bebidas típicas, encontramos el té a la menta, el licor de dátiles y la leche cuajada.

## PREPARACIÓN:

Calentar litro y medio de agua en una olla y poner todos los ingredientes de la 1ª parte del caldo, tapar y cocer a fuego medio durante 30 minutos.

Entre tanto, pelar y trocear los tomates y cocerlos 10 minutos a fuego lento y agregarlos a la olla. Cocer 30 minutos más.

Diluir la harina en una taza con un poco de agua fría y, cuando los garbanzos estén cocidos, verter en la olla, remover, añadir sal, el perejil y el cilantro.

Destapar la olla y remover de vez en cuando hasta que espese.

Servir bien caliente, acompañado de dátiles.



## SOPA CON CARNE, PESCADO Y PEPITAS DE CALABAZA - EGUSI SOUP

de Pat



### INGREDIENTES.

- 1kg de ternera
- 2 cebollas
- 1 pescado seco
- 100 g de cangrejos de río
- 2 tazas de egusi (semillas de calabaza)
- 5 pimientos rojos
- 125 g de espinacas
- 1 cubo de caldo de carne
- Aceite de palma
- sal



En Nigeria los mejores lugares donde encontrar buenos alimentos son los puestos que se hayan situados a los lados de las carreteras llamados Buka. Allí podemos encontrar la mejor comida local ya cocinada y lista para consumir.

La egusi soup, también llamada melón soup, es una comida muy popular en Nigeria, sobre todo en el sur del país.

Se acompaña normalmente de gari, una especie de pan hecho con sémola. Se van haciendo bolitas de gari, se mojan en la egusi soup y a la boca.

### PREPARACIÓN:

Hervir la carne con una cebolla picada y añadir la sal y el cubito de caldo.

Freír en aceite caliente durante quince minutos las semillas de calabaza molidas (egusi) con una cebolla picada.

Añadir el caldo de la carne y media taza de agua al egusi frito y cocinar durante cinco minutos.

Añadir la carne ya hervida, el pescado seco sin espinas y el amasijo de pimientos y cangrejos de río y dejarlos cocer a fuego lento durante 15-20 minutos.

Por último, añadir las espinacas, revolver y dejar cocer a fuego lento unos tres minutos.

Servir caliente acompañado de arroz o gari.



## ARROZ ESPECIADO CON POLLO Y YOGUR - BIRYANI DE POLLO - ین ای رب نکچ de Adrees



### INGREDIENTES:

(para 4 personas):

300 g de arroz basmati

500 g de pollo deshuesado

3 tomates

2 cebollas

3 pimientos verdes

3 cucharadas de aceite

4 cucharadas de mantequilla

3 tazas de agua

1 yogur natural

especias (2 ramas de canela,  
5 clavos, 4 hojas de menta picada,  
2 cucharaditas de pimentón picante,  
3 cucharaditas de cilantro,  
1/4 cucharadita de cúrcuma)

sal

**Para marinar**

1/4 cucharadita de sal

3 cucharaditas de zumo de limón

1/4 cucharadita de cúrcuma

1/2 cucharadita de cilantro

1/2 cucharadita de pimentón picante

1/2 cucharadita de ajo en pasta

Adrees nos dice que el biryani, aunque es una receta típica de la cocina india, también es un plato muy habitual en Pakistán y se consume normalmente en la celebración de fiestas, como son las bodas, durante el Ramadán o en fin de año.

En su casa familiar de Kharian, en el norte de Pakistán, era su madre la que lo preparaba, especialmente cuando había algo que celebrar. También lo cocina en ocasiones especiales su hermana, que ahora vive en Liverpool pero que sigue cocinando platos típicos de la cocina de su país para no olvidar sus raíces.

El sabor característico del biryani procede de las especias utilizadas en su elaboración, así como del arroz empleado, que es la variedad basmati. El basmati es un arroz caracterizado por tener el grano largo, una delicada fragancia y un exquisito sabor. El mejor arroz basmati es el que proviene de las colinas próximas al Himalaya y que se envejece por varios años, antes de ser descascarillado y comercializado, ya que el arroz se cocina mejor con un contenido de agua más bajo y, además, de esta manera se concentra su aroma.

Aunque se puede hacer un biryani estrictamente vegetariano, lo más habitual es que lleve carne de pollo, cordero, pavo, ternera o incluso pescado.

### PREPARACIÓN:

Limpia el pollo, trocearlo en pequeñas piezas y dejarlo marinar con los ingredientes indicados para ello.

Picar muy fino el pimiento y la menta. En una sartén grande calentar el aceite, mezclado con dos cucharadas de mantequilla. Freír en él la canela y el clavo junto con el pimiento, cilantro y menta. Cortar la cebolla fina longitudinalmente e ir agregando en la sartén y mezclando todo.

Cuando la cebolla esté transparente, añadir los tomates cortados finos, la pasta de ajo y el pollo marinado, y completar espolvoreando la cúrcuma, el pimentón y sal al gusto. Remover todos los ingredientes hasta que queden mezclados y con una consistencia cremosa.

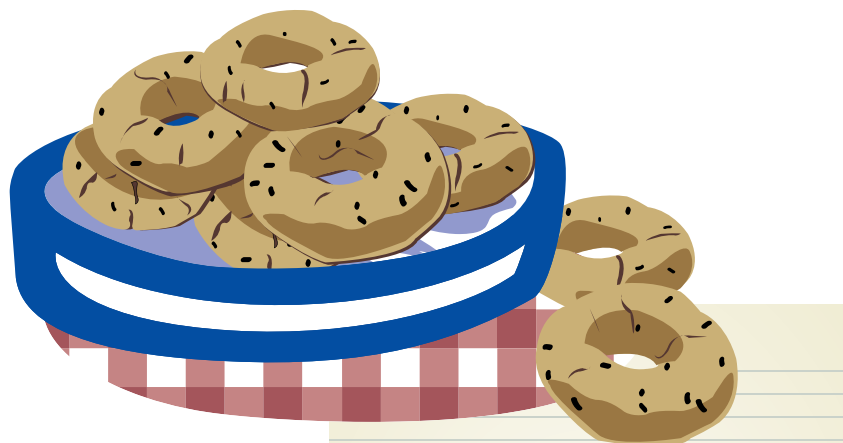
En bol aparte diluir tres tazas de agua, el yogur y una taza de la crema que se acaba de cocinar. Mezclar con el arroz y poner a cocer hasta que éste ya esté tierno. Finalmente servir echándole por encima un poco de mantequilla y cilantro.





## PANECILLOS DE HARINA DE MANDIOCA Y QUESO - CHIPA

de Lorenzo



### INGREDIENTES:

1/2 kg de queso semicurado

1 kg de almidón o fécula de mandioca

400 cc de leche fría

200 g de mantequilla

6 huevos

1 cucharada sopera de sal fina

La cocina paraguaya es sustanciosa y rica. Es una comida fuerte en el amplio sentido de la palabra; es una deliciosa mezcla de carne vacuna, porcina, ovina, caprina y carnes silvestres, con productos tales como la mandioca, el maíz, el choclo (maíz tierno), la batata, el zapallo (calabaza), etc.

### PREPARACIÓN:

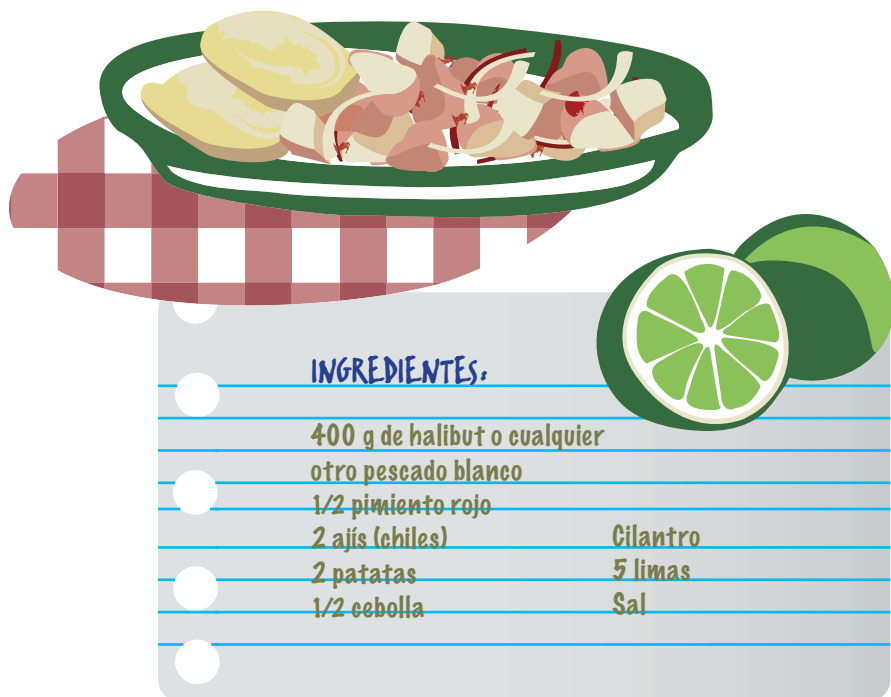
En un recipiente mezclar el queso cortado, la mantequilla y los huevos.

Añadir el almidón y la leche fría y formar una masa.

Reposar la masa.

Cortar la masa, colocarlo en una fuente y hornear durante 20 minutos.

## PESCADO CRUDO MACERADO EN LIMA Y AJÍ - CEVICHE de Julio César



Sin duda la receta estandarte de la cocina peruana es el ceviche, una elaboración cuyo ingrediente estrella es el pescado crudo, que se cuece en frío gracias al efecto ácido del limón o la lima. Un plato refrescante que admite tantas variaciones como queramos, pudiendo escoger entre cualquier especie de pescado blanco (aunque no es descartable el pescado azul), sazonado con hierbas aromáticas, ajís picantes y otros condimentos.

### PREPARACIÓN:

Se corta el pescado en pequeños trozos de 1 centímetro cuadrado aproximadamente y se mezcla con la cebolla bien picada. En un cuenco se lava con agua fría, se escurre completamente y se incorporan el pimiento rojo y el ají bien picados, la sal y el jugo de las limas.

Dejar reposar en la nevera durante  $\frac{3}{4}$  de hora o una hora. El jugo de la lima habrá actuado sobre las proteínas del pescado y ahora tendrá un aspecto blanco, de ahí su nombre "leche de tigre", que por cierto es un estupendo remedio casero para la resaca.

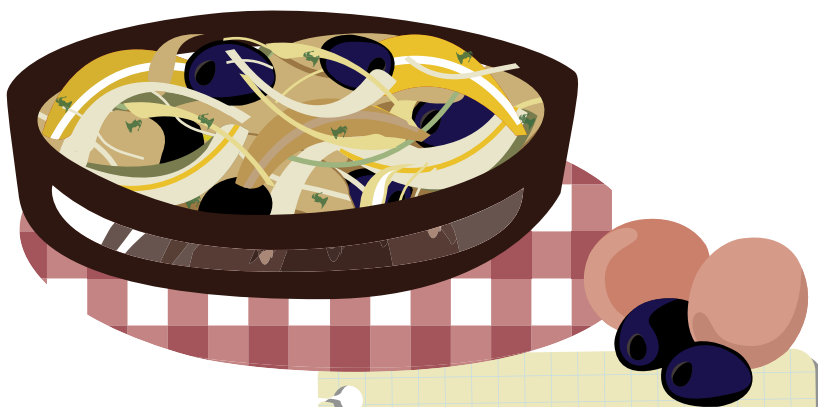
Mientras el pescado va cocinándose en frío gracias al zumo de lima, coceremos las patatas con piel en agua con sal. Una vez cocidas, se pelan, se cortan en rodajas y se reservan.

Para servir las, se colocan 4 o 5 cucharadas del ceviche –al que se le habrá escurrido la "leche de tigre"– sobre cada rodaja de patata. Para terminar, se espolvorea con un poco de cilantro picado fino.





## BACALAO DORADO - BACALHAU À BRÁS de Nuno



### INGREDIENTES.

600 g de bacalao

400 g de patatas

50 g de mantequilla

2 cebollas

12 aceitunas negras

8 huevos

Aceite de oliva

Perejil picado

Sal y pimienta



Pese a la proximidad, la cocina portuguesa es notablemente diferente de la española, sobre todo en lo referente a la manera de condimentar sus platos, para lo cual los portugueses hacen un mayor uso de finas hierbas y de plantas aromáticas frescas.

Hay cuatro alimentos que son utilizados principalmente en la gastronomía portuguesa: la col, el arroz, la patata y el bacalao.

### PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao, se coloca en una cazuela con agua fría hasta cubrirlo y se hierve 2 minutos.

Una vez apagado el fuego, se deja el bacalao en la cazuela durante 5 minutos.

Después se desmenuza en tiras medianas/pequeñas. Escurrir bien.

Se cortan las patatas en forma de patatas paja y se fríen en abundante aceite hasta que se doren, sin quedar crujientes. Se sacan y escurren en papel absorbente.

Calentar la mantequilla en una cazuela con dos cucharadas de aceite y echar las cebollas cortadas en juliana junto con el ajo, todo a fuego lento.

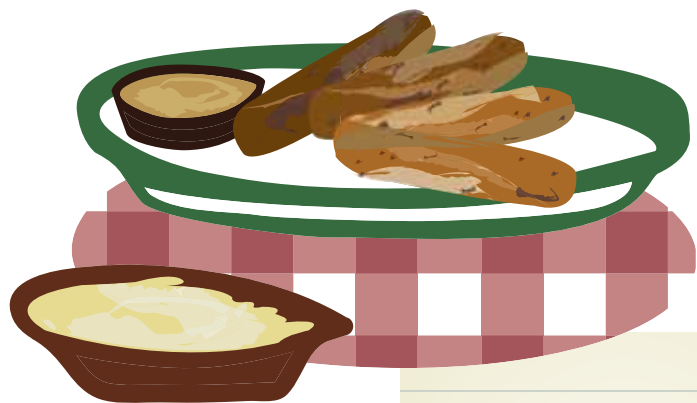
Cuando dore y poche la cebolla, echar el bacalao y dejar 8 minutos al fuego medio, remover de vez en cuando y ligar bien todo, añadir las patatas y salpimentar al gusto.

Bate los huevos y agrégalos a la cazuela, remueve hasta que cuajen.

Espolvoréalo con perejil y decora con aceitunas negras.



## SALCHICHITAS A LA PARRILLA SIN PIEL – MITITEI *de Ciprian*



### INGREDIENTES:

- 1 kg de carne de ternera picada  
(puede ser mezcla de ternera y cerdo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de agua
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta roja  
recién molida

Las mititei han estado asociadas a la gastronomía rumana desde 1865. En la calle Covaci, de Bucarest, existía un popular restaurante llamado La lordachi reconocido por sus salchichas. Una noche, según cuenta la historia, la cocina se quedó sin existencias de sus famosas salchichas de ternera, por lo que mezclaron varios ingredientes sobrantes, les dieron forma de pequeñas salchichas y las asaron a la brasa. Tal fue el éxito de estas salchichas que los clientes del establecimiento empezaron a demandar aquellas pequeñas salchichas sin piel (en rumano, mititei o mici), por lo que acabaron siendo conocidas con ese nombre.

### PREPARACIÓN:

Poner la carne picada en un bol y añadir todos los ingredientes según el orden de la lista. Mezclar bien y amasar la carne con las manos no menos de 5 minutos, humedeciendo las manos frecuentemente. Este paso es importante porque el agua se mezcla con la carne y ayuda a mantener las mititei húmedas.

Volver a poner la carne en el bol, cubrir con papel de plata y refrigerar durante 5 horas o toda una noche.

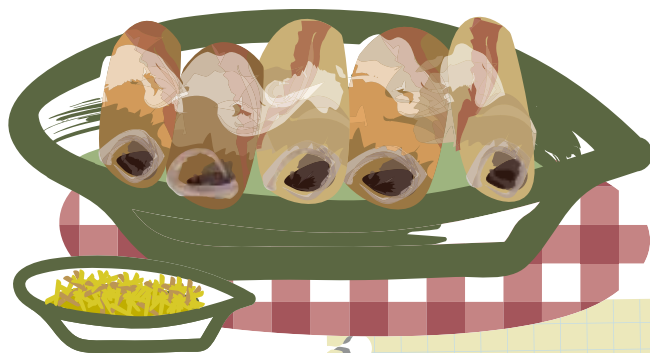
Con una cuchara, tomar cantidades semejantes de carne de la mezcla y darles forma de pequeñas salchichas del tamaño de un dedo.

Cocinarlas al grill o a la barbacoa, dándoles la vuelta para que se cocinen bien por todos los lados (al darles la vuelta hay que procurar no pincharlas para que no pierdan su jugo).

Presentación: Se recomienda servir las mititei con puré de patatas y acompañarlas de mostaza.



## ROLLITOS DE COL RELLENOS DE CARNE Y ARROZ - SARMALE *de Dorin*



### INGREDIENTES.

- 1/2 kg de carne ahumada
- 1 kg de carne picada de cerdo
- 100 g de arroz
- 1 cebolla grande
- hojas de col picada
- tomate frito
- laurel
- pimienta negra molida y en grano
- nata líquida
- hojas medianas de col verde

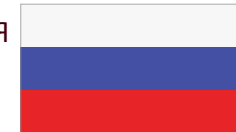
### PREPARACIÓN.

Picar la cebolla y mezclarla con el arroz y la carne; se añade sal, tomate frito y la pimienta negra molida.

Se cuecen las hojas de col lo suficiente para poder moldearlas, se rellenan con la mezcla anterior y se les da forma de rollito bien cerrado.

Se cubre el fondo de una olla con hojas de col, se colocan los rollitos uno al lado del otro, se cubren con agua y se le agrega tomate frito, laurel, la pimienta en grano, la col picada, la carne ahumada y la hojas de col picadas. Se tapa y se pone a hervir a fuego lento durante al menos una hora.

Se pueden servir acompañados con la nata, la col picada y un poco de carne ahumada.



## CALDO DE REMOLACHA Y CREMA AGRIA – BORTSCH · БОРЩ

de Igor



### INGREDIENTES:

200 cc de nata agria

1 ramito de perejil

1 diente de ajo

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta en grano

1 hoja de laurel

350 g de guisantes

500 g de carne (cerdo, ternera o pollo)

2 cebollas

1/2 col

1 remolacha

2 zanahorias

1 pimienta roja

1 tomate grande maduro

1/2 limón

3 patatas grandes

La cocina rusa posee una riqueza innumerable de platos debido, en primer lugar, al carácter multicultural y, en segundo lugar, a la vasta extensión geográfica del país. Sus fundamentos gastronómicos se asientan en la comida campesina de las poblaciones rurales ubicadas en lugares caracterizados por un clima extremadamente frío.

Sus platos son muy ricos, pero también tienen bastantes calorías porque en invierno se necesita mucha energía para combatir las bajas temperaturas.

### PREPARACIÓN:

Se prepara el caldo de cualquier carne (cerdo, ternera, pollo).

Se pone la carne en el agua hirviendo con una hoja de laurel, pimienta en grano, una cebolla pequeña entera y una zanahoria pequeña sin pelar.

Se prepara el sofrito de la cebolla en juliana, la zanahoria en tiritas, el pimiento en juliana y el tomate picado.

Mientras, se corta la remolacha en tiritas, se pone en un bol y se rocía con el jugo de medio limón.

Se añade la remolacha, más un cucharón de caldo y se baja el fuego.

Se tapa y se cuece.

Se cortan las patatas en daditos y se ponen en la olla.

Cuando vuelva a hervir, se añade la col cortada en tiras, y cuando vuelva a hervir otra vez se pone el contenido de la sartén en la olla.

Se le añade la sal, el perejil picado y una lata pequeña de guisantes.

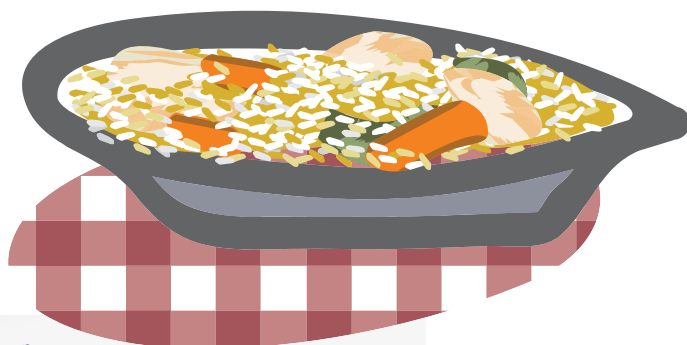
Se cuece 10 minutos más y, antes de quitar del fuego, se añade ajo muy picadito.

Se sirve con nata agria.



## ARROZ CON PESCADO Y SALSA DE TOMATE - THIÉBOUDIENNE - CEEBU JËN

de Babakar



### INGREDIENTES:

- 500 g de pescado (del tipo merluza o congrio)
- 1 lata de tomate triturado
- 1 pimiento verde
- 500 g de arroz
- 2 zanahorias
- Mandioca (o patatas)
- 1 nabo
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 col pequeña
- Perejil
- 2 dientes de ajo

La cocina de Senegal está influenciada por países como Francia y Portugal. Además, muchos grupos étnicos, como los wolof, han condicionado también su gastronomía.

El ingrediente básico y principal de la gastronomía senegalesa es el arroz, que allí se denomina Yassa. El pescado también es un alimento muy frecuente gracias a sus cientos de kilómetros de costa. Con estos dos ingredientes se prepara la thiéboudienne, que está considerada su plato nacional.

La hospitalidad es muy importante y los comensales suelen compartir un mismo plato.

### PREPARACIÓN:

Machacar el ajo, el perejil, sal, pimienta y un poco de pimiento.

Limpiar el pescado, hacerle 3 o 4 cortes e introducir en ellos la mezcla anterior.

Calentar el aceite en una cazuela, echar las cebollas troceadas, sal y el tomate triturado.

Cuando la cebolla esté dorada, añadir un poco de agua y agregar el pescado al fuego unos cinco minutos.

Se trocean las verduras y se ponen a cocer en otra cazuela. Una vez cocidas, en el caldo de las mismas se mete el arroz hasta que está hecho.

Por último se sirve el arroz en un plato caliente, acompañado de las verduras y del pescado.



## LUBINA AL HORNO AL ESTILO TURCO - FIRINDA LEVREK

de Habdullah



### INGREDIENTES.

- 4 lubinas frescas, limpias y sin cabeza
- 8 rodajas de tomates grandes
- 4 hojas de laurel
- El zumo de un limón
- 4 ramas de tomillo fresco
- 1 cebolleta en rodajas
- 4 ramitas de perejil
- 1 cucharada de perejil picado
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Como en toda cocina mediterránea, el pescado está siempre presente en las mesas turcas.

El método de cocción al horno, en papel vegetal, es uno de los más utilizados en Turquía. De esta forma, el pescado conserva todos sus jugos y sus nutrientes, al igual que los tomates que lo acompañan.

### PREPARACIÓN.

Salpimentar el pescado y untarlo con aceite. Cortar 4 trozos grandes de papel vegetal o de aluminio y colocar los filetes. Rociarlos con el zumo de limón.

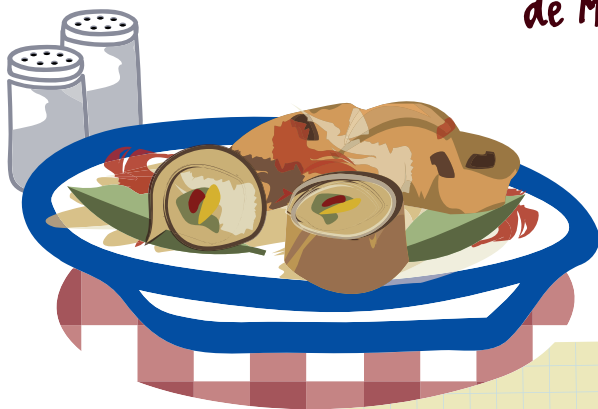
Encima poner una hoja de laurel, una ramita de tomillo, una ramita de perejil y un poco de cebolleta.

Repartir dos rodajas de tomate encima de cada pescado y salpimentar a gusto. Rociar con unas gotas de aceite y cerrar formando un paquete. Colocarlos en una bandeja de horno precalentado a 180 °C y cocinar durante 25 minutos.

Servir de inmediato en el mismo papel acompañado de las patatas. Pelar las patatas y cocerlas en apenas agua –solo debe cubrir las- con sal y una hoja de laurel hasta que estén tiernas. Servirlas espolvoreadas con el perejil y un chorro de aceite.



## ROLLITOS DE LOMO – NIÑOS ENVUELTOS de Mario Alberto



### INGREDIENTES.

- 10 filetes finos de lomo
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Aceite
- 1 cebolla
- 1 ají (o pimentón)
- 2 tomates pelados
- Champiñones
- Laurel
- 1 copa de vino blanco



La gastronomía de Uruguay es, básicamente, el resultado de la fusión de las cocinas italiana y española. Recibió también aportes de la cocina brasileña, de las de otros países europeos, de la cocina criolla y, en menor medida, de la cocina indígena.

Esta diversidad de aportes es uno de los factores diferenciadores de la cocina rioplatense de la del resto de América Latina, aunque guarda también mucha relación, por razones de proximidad, con la cocina de Argentina.

Elementos clave en su cocina son los quesos, la leche y, desde luego, las carnes de vacuno, que son lo más representativo de la gastronomía del país.

### PREPARACIÓN:

Se aplasta muy bien la carne y se condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.

Se espolvorean los filetes con perejil picado y se enrollan, sujetándolos con un palillo.

Dorar los niños envueltos en un poco de aceite, junto con la cebolla, el ají y los tomates picados.

Incorporar los champiñones picados, el laurel, el vino blanco y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos.



PLATO:

PLATO:



PREPARACIÓN:

PREPARACIÓN:

