



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL
DE LA INMIGRACIÓN

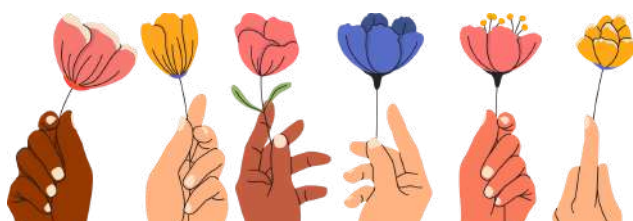
RECETARIO DIGITAL

PROYECTO ENLAZANDO CULTURAS



CULTURAS UNIDAS

www.culturasunidas.org

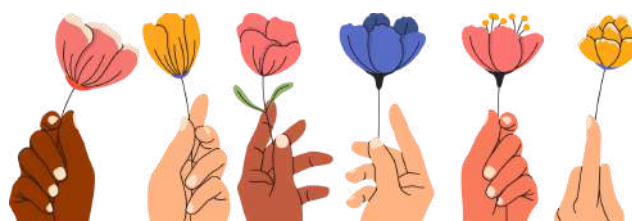




ÍNDICE

Maafé malí maliense	3
Tajine de cordero con calabacines y pasas	7
Panela	10
Sopa de Bolo (sopa de chorizo salvadoreña).....	12
Arroz a la jardinera	14
Kahk-es (galletas navideñas de Egipto).....	16
Cornulete (dulce rumano)	18

PROYECTO ENLAZANDO CULTURAS
www.culturasunidas.org





Diasse kone



2 horas
4 raciones

Maafé malí maliense

Ingredientes:

800 gr. de carne de ternera.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 pimienta.
1 cucharada de curry.
1 cucharada de cúrcuma.
1 cucharadita de pimentón.
1 cucharada de jengibre.
500 ml de caldo de pollo.
2 tomates.
2 cucharadas de crema de cacahuets.
3 ramitas tomillo.
2 hojas laurel.
Sal.
Pimienta.
Guindilla.
Aceite de oliva.
Cacahuets.





Diasse kone



2 horas
4 raciones

Maafé malí maliense

EMPEZAMOS:

En primer lugar, cortaremos nuestra carne de ternera en cubitos que salpimentaremos y, en una olla, con un poco de aceite de oliva marcaremos a fuego alto por todos lados.

Una vez marcada la carne, la sacaremos de la olla y la reservaremos para más tarde.



En la misma olla donde hemos dorado la ternera, añadiremos la cebolla, el pimiento y los ajos, finamente picados para que se doren.

Una vez que veamos que la cebolla va tomando un color transparente, incluiremos el curry, la cúrcuma, el pimentón y el jengibre y rehogaremos un poquito mezclando todas las especias.





Diasse kone



2 horas
4 raciones

Maafé malí maliense

A continuación, trituraremos los tomates consiguiendo así un puré de tomates triturados que, junto con el caldo y la crema de cacahuete, lo añadiremos a nuestro sofrito.



Añadiremos las ramitas de tomillo, las hojas de laurel, las patatas cortadas en trozos de un bocado y la carne reservada.

Además, exprimiremos el limón, incluimos su jugo en la olla y añadimos un poquito de guindilla en polvo para darle un pequeño toque picante.





Diasse kone



2 horas
4 raciones

Maafé malí maliense

Cubriremos todo con un poco de agua y taparemos la olla que, dejaremos guisar a fuego lento, por lo menos 2 horas, o hasta que la carne y las patatas estén totalmente tiernas.



Para acompañar nuestro estofado de ternera africano (**maafe**), coceremos un poco de arroz blanco y trituraremos unos cacahuetes a modo de decoración.

¡A disfrutar!





IKRAM Baick



1 hora
4 raciones

Tajine de cordero con calabacines y pasas

Ingredientes:

750 gr. de carne de cordero en trozos.

4 Ciruelas pasas.

Ras el hanout al gusto.

1 Calabacín.

Unas hojas de hierbabuena.

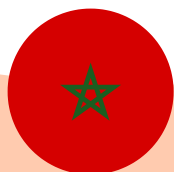
1 Cebolla.

8 Aceitunas de manzanilla o cualquier aceituna verde.

500 ml. de caldo de carne.

50 gr. de cuscús para guarnición.

400 ml. de zumo de naranja.





IKRAM Baick



2 horas
4 raciones

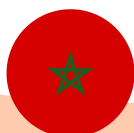
Tajine de cordero con calabacines y pasas

EMPEZAMOS:

Comenzamos la receta pochando la cebolla muy picada, en un poco de aceite de oliva virgen extra. Mientras se hace, freímos en una sartén las tajadas de cordero y las doramos removiendo continuamente y **manteniendo el fuego vivo**, pasándolas al tajine en cuanto la cebolla esté blandita.



Incorporamos dos cucharadas de especias *Ras el Hanout* sobre la carne y removemos las piezas en el tajine para que las especias se tuesten. Entonces, añadimos el caldo de carne, las aceitunas y las pasas y lo llevamos a ebullición. Cuando hierva, **tapamos el tajine y bajamos el fuego al mínimo**.





IKRAM Baick



2 horas
4 raciones

Tajine de cordero con calabacines y pasas

Cuando nuestro guiso se haya cocinado durante 30 minutos, añadimos los calabacines cortados en rodajas y probamos la salsa para rectificar de sal, si fuera necesario. Metemos 8 hojas de hierbabuena picadas y las mezclamos con el caldo, para que aporten su aroma.

Los calabacines estarán listos tras 10 minutos de cocción, momento en el que ya podremos apagar el fuego y dejar reposar, **mientras, aprovechamos para preparar la guarnición**. El guiso o tajine tiene que quedar algo caldoso, como veis en la imagen.

Preparamos un cuscús con zumo de naranja y llevamos las dos cosas a la mesa para servir inmediatamente. Decoramos el tajine de cordero con un ramillete de hierbabuena.



¡A disfrutar!



Francy Milena Tovar



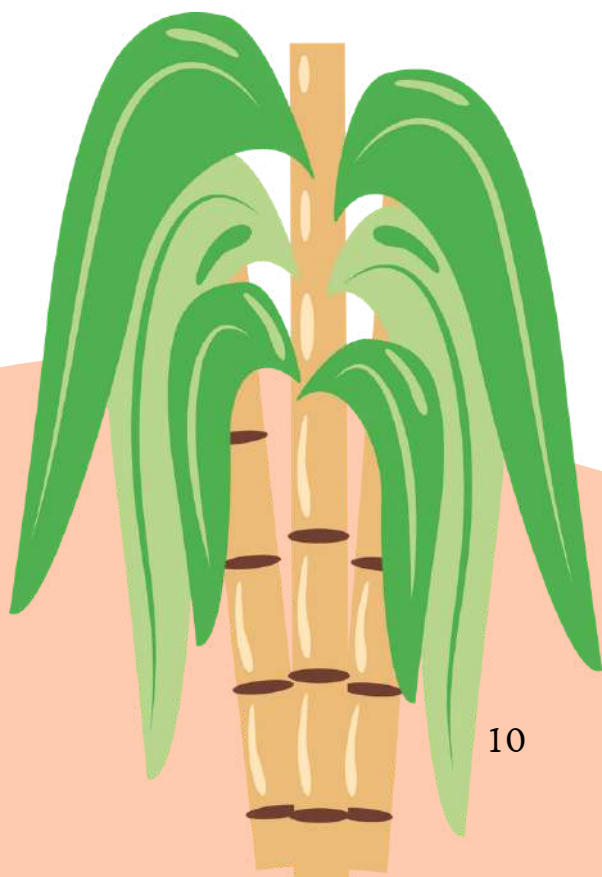
15 minutos
8 raciones

PANELA

Ingredientes:

1/2 panela.

2 litros de agua.





Francy Milena Tovar



15 minutos
8 raciones

PANELA

EMPEZAMOS:

Partir la panela en dos partes, solo utilizaremos la mitad.

Poner una cazuela con agua y agregar la panela, cuando empiece a hervir, desespumarla y dejarla cocer durante al menos 15 minutos, la panela se derretirá por completo y el agua tomará el color de la panela.



Se puede tomar sola (caliente o fría), caliente con leche o fría con limón, diferentes opciones para las distintas comidas del día.



¡A disfrutar!





Karen Cruz Pacheco

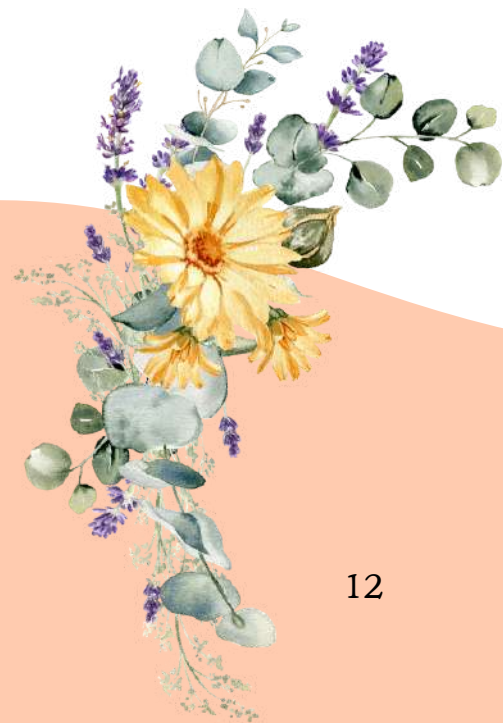


Sopa de Bolo

(sopa de chorizo salvadoreña)

Ingredientes:

- 9 chorizos salvadoreños.
- 3 tomates picados.
- 1/2 chile verde picado.
- 1/2 cebolla blanca picada.
- 3 huevos.
- Un manojo de cilantro.
- Un sobre de consomé de costilla continental.
- Una cucharada de ajo picado.
- Una cucharada de mantequilla.
- Sal al gusto.





Karen Cruz Pacheco



40 minutos
5 raciones

Sopa de Bolo (sopa de chorizo salvadoreña)

EMPEZAMOS:



Echamos la mantequilla en una sartén, ponemos a sofreír el ajo, la cebolla y el tomate, cuando el tomate ya esta blando agregamos el chorizo sin la capa que lo envuelve y los picamos. Luego agregamos el chile verde.

Mientras tanto, ponemos a hervir el agua, una vez el chorizo ya esta sofrito (sin dorar) lo agregamos al agua y agregamos la sal, lo dejamos hervir y agregamos el consomé de costilla, agregamos los 3 huevos batidos lo dejamos por unos 5 a 7 min más. Agregamos el cilantro picado y pagamos el fuego.

Puedes acompañarlo con tortilla tostada o pan y servir como plato o boquita (botana)

¡A disfrutar!





Leaticia luaka mbiamga

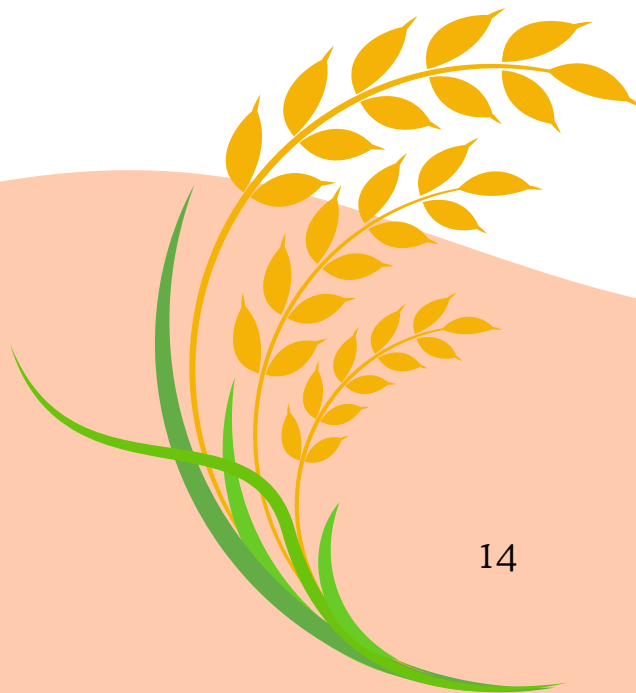


45 min.
8 raciones

Arroz a la jardinera

Ingredientes:

- 1 taza de arroz.
- 1 zanahoria.
- 1 calabacita.
- 1/2 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 patata.
- Chícharos (guisantes) congelados.
- Granitos de elote congelados.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharada de vinagre.
- Aceite al gusto.





Leaticia Luaka Mbiamga



45 minutos
8 raciones

Arroz a la jardinera

EMPEZAMOS:

Para hacer este arroz, necesitamos remojar una taza de arroz en agua caliente, al menos media hora, y después, lo escurrimos y lo ponemos a freír con bastante aceite, agregando en ese momento 1 zanahoria pelada, cortada en 4 a lo largo y después en triangulitos, una calabacita cortada en la misma forma, 2 rebanadas de cebolla cortadas en 4 cada una, 2 dientes de ajo y una papa pelada y cortada en cuadritos, se le pueden poner chícharos y granitos de elote.

El hecho de agregar al momento de freír las verduras es lo que hace diferente este arroz; cuando se separen los granitos de arroz, escurrimos el aceite, ponemos dos tazas de agua, una cucharadita de sal y una cucharada de vinagre blanco, cuando empiece a hervir el agua tapamos y bajamos la lumbre hasta que se absorba el agua.

¡A disfrutar!





Sharbat Abdelaziz Mansour

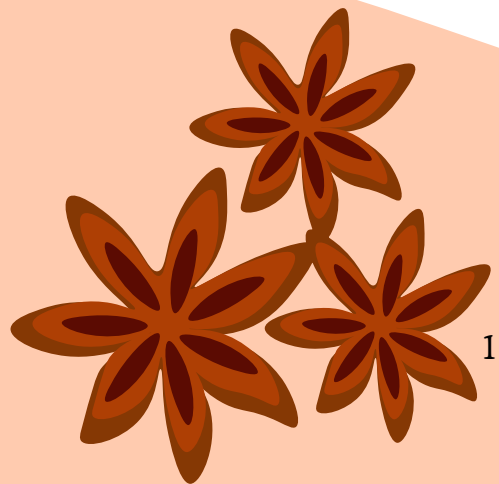


Kahk-es

(galletas navideñas de Egipto)

Ingredientes:

- 330 gr. de harina.
- 1 pizca de sal.
- 2 cucharaditas de azúcar.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 3 cucharadas de semillas de sésamo.
- 1 cucharadita de levadura en polvo.
- 230 g de mantequilla sin sal, derretida.
- 80 ml de agua caliente.
- Azúcar glass.





Sharbat Abdelaziz Mansour



Kahk-es

(galletas navideñas de Egipto)

40 minutos

8 raciones
aprox.



EMPEZAMOS:

Mezcla la harina, la sal, el azúcar, la canela y el sésamo.



Añade la mantequilla derretida y mezcla bien. Añade el agua y continua amasando hasta que tenga consistencia

Dejar reposar la masa 1 hora. Después, forma bolitas y aplánalas ligeramente.



Hornea a 180°, durante 15 minutos o hasta que estén doradas por debajo.

Déjalas enfriar y espolvorea por encima el azúcar glas



¡A disfrutar!



Cornulețe (dulce rumano)

Ingredientes:

- 500 gr. de harina de trigo.
- 200 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 2 Huevos de corral.
- 80 gr. de azúcar.
- 20 gr. de azúcar avainillada.
- 1 cucharada de esencia de vainilla (opcional).
- 16 cucharaditas de mermelada casera de ciruela (1 por cada cornulețe).
- Azúcar glass (para espolvorear).





Delia Calin

Cornulețe (dulce rumano)

40 minutos
16 raciones

EMPEZAMOS:

En un bol grande, mezclamos la harina y la levadura.



Añadimos el aceite, mezclamos ligeramente para que se integren, y reservamos.

En un bol más pequeño, añadimos los huevos y el azúcar blanca y avainillada. Y batimos para que se integren.



Paso opcional: Si quieres que tenga más aroma, le añadimos la cucharada de esencia de vainilla. Y mezclamos muy bien.



Cornulețe (dulce rumano)

Lo agregamos a la mezcla anterior y mezclamos todo. Llegados a un punto, hay que amasar con las manos, hasta que se despegue bien de los dedos —puede que la mezcla necesite algo de harina o agua—, hacemos una bola, la tapamos, y la dejamos reposar 15 minutos.



Transcurrido ese tiempo, dividimos la masa en dos, para trabajarla más cómodamente —reservando la otra mitad, para más adelante.

Con la mesa de trabajo ligeramente espolvoreada, la extendemos con un rodillo, intentando que quede siempre de forma circular (se puede cortar con un plato).





Delia Calin

Cornulețe (dulce rumano)

40 minutos

16 raciones



Lo partimos en triángulos, y ponemos una cucharadita de mermelada en la parte más ancha y lo envolvemos sobre si mismos.



Precalentamos el horno a 200C, y repetimos el procedimiento con todos, y con la mitad de la masa que habíamos reservado. Los vamos dejando en un papel antiadherente, o en mi caso, en un tapete de silicona.



A media altura, 180° C y, en 20 minutos ya estarán casi listos. Espolvoreamos con azúcar glass.

¡A disfrutar!





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL
DE LA INMIGRACIÓN

RECETARIO DIGITAL

PROYECTO ENLAZANDO CULTURAS



CULTURAS UNIDAS

www.culturasunidas.org

