

CENTRO CULTURAL DE CORVERA

---



Recetas de  
**Cocina**  
Árabe Marroquí



## PRESENTACIÓN

La Asociación **Murcia Acoge** responde a la demanda de mujeres inmigrantes en la localidad de Corvera para recibir clases de español, volviendo a utilizar un tema que dio muy buen resultado anteriormente.

Esta es la segunda edición de un pequeño recetario de cocina, que se inició con los postres, y se completa ahora con platos de la cocina tradicional marroquí. Las recetas han sido elaboradas por nuestras alumnas, sirviendo esta metodología para interactuar en un conocimiento común, los alimentos, que facilitan el aprendizaje y la asimilación del entorno cultural.

Les presentamos estas recetas con mucha ilusión pues constituyen la síntesis de identidad e integración, de convivencia y aproximación intercultural mediante la comprensión de los hábitos culinarios y la sabiduría y buen hacer de las mujeres que elaboran estos platos tan apetitosos.

Les animamos a que los elaboren y los degusten.

Buen provecho.

**Josefina Hernández Hidalgo**

*Asociación Murcia Acoge*

RECETA	PÁGINA
<b>Carne con ciruelas pasas - Farida Saoudi</b>	5
<b>Cuscús - Fátima Daghou</b>	5
<b>Harira - Naoual Maaroufi</b>	6
<b>Mhancha marroquí - Fátima Benzerga</b>	6
<b>Pastela de pollo y almendras - Farida Saoudi</b>	7
<b>Pinchitos de sardinas - Naoual Maaroufi</b>	7
<b>Pollo asado marroquí - Khadija Majait</b>	8
<b>Conejo marroquí - Karima Ourghi</b>	8
<b>Pollo con arroz - Khadija Ourghi</b>	9
<b>Tajín de cordero - Sara Benali</b>	9
<b>Tajín de sardinas - Naima Loutfi</b>	10
<b>Tortilla de patatas y verduras - Farida Saoudi</b>	10



## *Carne con ciruelas pasas u orejones (alharacines secos)*

### INGREDIENTES

Un kg de carne para guisar (cordero o ternera),  $\frac{1}{4}$  de kg de ciruelas pasas, 5 huevos cocidos, canela, azúcar, aceite de oliva, sal, pimienta en polvo, sésamo, azafrán, una cebolla, un tomate maduro, perejil y un poco de tomate frito.

### PREPARACIÓN

Se parte la carne en 5 trozos grandes. En una olla se pone el aceite y la cebolla en trocitos pequeños y cuando está dorada se incorpora la carne.

Se ralla el tomate y se añade a la olla, junto con un poco de perejil cortado en trocitos pequeños.

Incorporamos agua a la olla hasta que cubra la mitad de la carne y se añade el azafrán, la pimienta, la sal y un poco de tomate frito.

Si es olla rápida tendrá que cocer 20 o 25 minutos, quedando una salsa espesa. Si es normal se cuece una hora aproximadamente poniendo aparte más agua que en la olla rápida. En una cazuela se colocan las ciruelas con poca agua, canela y una cucharada de azúcar y se hierven durante 15 minutos.

Se sirve la carne con las ciruelas, un poco de caldito por encima, los huevos en trozos y se espolvorea con el sésamo.



## Cuscús

### INGREDIENTES

Verduras: una cebolla, 2 tomates, un calabacín,  $\frac{1}{2}$  calabaza, 3 zanahorias, un puñado de garbanzos cocidos, un puñado de pasas, un poco de perejil, cilantro y  $\frac{1}{2}$  kilo de carne de cordero.

Especias:  $\frac{1}{2}$  cucharada sopera de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharada de pimienta negra,  $\frac{1}{2}$  cucharada de pimentón,  $\frac{1}{2}$  cucharada de jengibre,  $\frac{1}{2}$  cucharada de cominos, aceite de oliva y un poco de azafrán.

### PREPARACIÓN

En una olla se sofrié bien la cebolla con la carne. Se le echa el tomate, el azafrán, la sal y el resto de especias.

Se añaden las verduras y se remueve hasta que esté todo bien cocinado.

El cuscús se pone en una vasija con un poco de aceite, se remueve y luego se le echa un poco de agua. Se deja absorber y luego se coloca en una bandeja especial para el cuscús.

Tras diez minutos aproximadamente de cocción se vuelve a poner el cuscús en la vasija, se agrega agua, se deja reposar un poco, y se vuelve a hacer el mismo procedimiento.

Una vez hecho el cuscús, se mezcla con un poco de la carne, las verduras y... listo para comer.



## Harira

### INGREDIENTES

200 g de carne de ternera o cordero en trozos, una cebolla, 2 o 3 tomates naturales, un bote pequeño de tomate frito, apio, perejil, cilantro,  $\frac{1}{2}$  vaso grande de aceite de oliva, 100 g de garbanzos, 100 g de lentejas, 100 g de habas secas, un puñado de fideos finos, sal y harina (un vaso grande).

$\frac{1}{2}$  cucharada de jengibre,  $\frac{1}{2}$  cucharada de pimentón,  $\frac{1}{2}$  cucharada de cominos,  $\frac{1}{2}$  cucharada de canela,  $\frac{1}{2}$  cucharada de pimienta negra y una pastilla de caldo de *Avecrem*.

### PREPARACIÓN

En una olla rápida grande se ponen 3 litros de agua fría junto con la carne, los garbanzos, las lentejas, las habas, la cebolla, el tomate rallado, todas las especias y la sal.

Se cierra la olla y se cuece una hora. Se abre y se añade el perejil, el apio, el cilantro (picado pequeño o en la batidora), el tomate concentrado y la pastilla de *Avecrem*. Se deja hervir 15 minutos más.

Mezclamos la harina con el agua y la echamos a la olla sin parar de remover. Después se le agregan los fideos y se sigue removiendo de vez en cuando para que no se pegue, siempre a fuego lento.

Una vez servida la sopa, añadir un chorrito de limón.

Se suele acompañar con dátiles y *shebakiya* (dulce marroquí).



## Mancha marroqui

### INGREDIENTES

6 hojas de pastela, media pechuga de pollo, 2 zanahorias, un calabacín, una cebolla, medio pimiento verde, medio pimiento rojo, mantequilla, queso rallado, sal, azafrán, pimienta negra, tomillo y huevo para untar.

### PREPARACIÓN

En una sartén con aceite se sofrié la pechuga de pollo picada en trocitos pequeños, con sal y pimienta negra y cuando está dorada se retira.

En la misma sartén se fríe la cebolla, el pimiento verde, el rojo cortado en trocitos pequeños, y cuando está pochado, se echa la zanahoria, el calabacín, la sal, la pimienta negra, el azafrán y el tomillo.

Después se añade el pollo y el queso rallado, y se remueve muy bien hasta que desapareza el agua.

Posteriormente se preparan las hojas de pastela untándolas con mantequilla, y se rellena cada una con tres cucharadas grandes de la mezcla; se enrolla primero en forma de rodillo y luego en forma de caracol; se pinta con yema de huevo y se mete al horno a 150°, hasta que quedan doradas (20 minutos).



## Pastela de pollo y almendras

### INGREDIENTES

Masa de pastela (*Mercadona* o tienda árabe), un pollo limpio, sal, aceite de oliva, pimienta en polvo, azafrán,  $\frac{1}{4}$  de almendras fritas,  $\frac{1}{2}$  vaso pequeño de azúcar, canela en polvo y una yema de huevo.

### PREPARACIÓN

El pollo entero se cocina en una olla casi cubierta de agua con sal, 3 cucharadas de aceite de oliva, la pimienta y unas hebras de azafrán. Se cocerá una hora a fuego lento.

Se pican las almendras con una *Minipimer* (batidora) y también se pasa por la *Minipimer* el azúcar con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela.

En una fuente de horno redonda se pone una lámina de pastela que pintamos con yema de huevo. Alrededor se colocan unas 5 láminas que también se pintarán con yema y que servirán para tapar.

Se desmenuza la carne de pollo poniéndola encima de la base de pastela.

Luego se espolvorea con el azúcar y la canela.

Se cubre con una lámina de pastela pintada con yema de huevo añadiendo por encima la almendra picada con un poco de azúcar y canela.

Se coloca otra lámina pintada de huevo sobre la almendra y se cubre todo con las 5 láminas restantes.

Se pinta todo con la yema de huevo y se introduce al horno previamente calentado a 160°.

Cuando la masa esté dorada, sacar del horno y decorar con azúcar y canela.



## Pinchitos de sardinas

### INGREDIENTES

Un kg de sardinas limpias sin raspa ni cabeza,  $\frac{1}{2}$  vaso grande de aceite de oliva, cilantro, sal, pimentón dulce, azafrán, comino, ajos, pimienta negra molida, un pimiento rojo y un pimiento verde.

### PREPARACIÓN

Cortar las sardinas en tres trozos. Mezclar todos los ingredientes en una fuente, añadir las sardinas a la mezcla y dejarlas marinar  $\frac{1}{2}$  hora.

Se ensartan las sardinas y los pimientos alternativamente.

Se asan a la brasa o en una plancha en el fuego.



## *Pollo asado marroquí*

### INGREDIENTES

Un pollo mediano, cebolla, dos dientes de ajo, limón, una cucharada pequeña de jengibre, una cucharada pequeña de pimienta negra molida, sal, aceite de oliva, mantequilla, azafrán, cilantro y almendras.

### PREPARACIÓN

Se rocía el pollo con sal y limón y se mete en una olla con todos los ingredientes. Se sofrié a fuego lento dándole vueltas hasta que se dore. Se añade un vaso grande de agua. Tiene que cocer a fuego lento durante 45 minutos con la olla a presión tapada.

Tras sacar el pollo de la olla, se untá con mantequilla y se mete en el horno hasta que se dore.

Se presenta en una fuente acompañado del caldo y de unas almendras fritas.



## *Conejo marroquí*

### INGREDIENTES

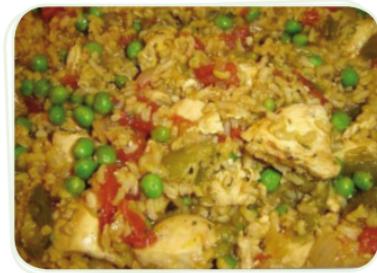
Un conejo troceado, 2 dientes de ajo, perejil, una cebolla, 200 g de zanahoria, zumo y ralladura de un limón, nuez moscada, una cucharadita de jengibre, una cucharadita de cominos, 200 g de ciruelas pasas con hueso, 250 ml de caldo de ave, almendras, sal, pimienta, aceite de oliva, pimienta blanca y azafrán.

### PREPARACIÓN

Fileteamos los ajos, picamos la cebolla en cuadrados y pelamos y cortamos en bastones las zanahorias.

Ponemos el conejo en una cazuela de barro y añadimos sal, pimienta, perejil, cominos y jengibre. Cubrimos con los ajos, la cebolla, las zanahorias, el zumo, la ralladura de limón, el caldo de pollo, las ciruelas pasas, las almendras, el aceite de oliva y la pimienta blanca.

Lo tapamos con papel de aluminio, y lo horneamos al baño María a 160° durante 2 horas. Podemos quitar el papel de aluminio y dejar que termine de dorarse el conejo.



## Pollo con arroz

### INGREDIENTES

Un kg de pollo en trozos, perejil, pimienta negra, sal, ajo, azafrán, 3 cucharadas de aceite de oliva, cominos, zanahorias, guisantes, pimiento verde, pimiento rojo, un vaso grande de arroz y 3 cucharadas de tomate frito triturado.

### PREPARACIÓN

Cocer en una olla con un litro de agua los trozos de pollo con sal, perejil, pimienta negra y aceite de oliva, durante 30 minutos.

Después, se sacan tres vasos de caldo y se ponen con el arroz en la sartén, junto al pimiento verde, la zanahoria, los guisantes, el tomate triturado y una tacita de caldo de pollo. Todo esto se cuece durante 20 minutos.

Se mezcla todo y listo para comer.



## Tajín de cordero

### INGREDIENTES

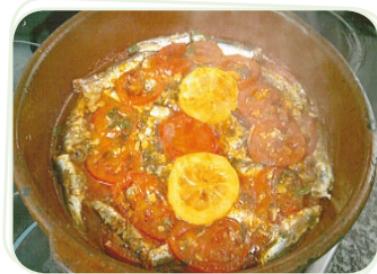
Ciruelas pasas, almendras, canela en rama y molida, azafrán, jengibre, pimienta negra y roja, sal, aceite de oliva, laurel, agua, cebolla, ajo, cilantro y carne de cordero.

### PREPARACIÓN

Cortamos la cebolla y la ponemos en el recipiente de barro junto a la picada de ajo (4 cabezas de ajo por cada 2 kg de carne) y el cilantro. Añadimos los trozos de carne de cordero y ponemos por encima el resto de la cebolla, el ajo y el cilantro. A continuación echamos poco a poco, las especias: la pimienta negra, el azafrán, la canela en rama, la canela en polvo (le dará el toque dulce al plato) y el jengibre.

Finalmente, añadimos *Ras Al Hanut* (mezcla de especias que puede llegar a combinar hasta 30 ingredientes). Después, añadimos aceite de oliva y lo bañamos con un poco de agua (un vaso). Lo dejamos que se cueza y repose a fuego lento durante una hora. Mientras, elaboramos la salsa.

Preparación de la salsa de acompañamiento: freímos las almendras hervidas con un poco de caldo de la cocción de la carne. Hacemos lo mismo con las ciruelas a las que añadimos azúcar y canela. Dejamos que la salsa repose durante 5 minutos. Finalmente añadimos la salsa con las ciruelas y las almendras a la carne de cordero y listo para servir.



## Tajín de sardinas

### INGREDIENTES

Un kg de sardinas sin la raspa y abiertas, 4 dientes de ajo, una ramita de perejil, una ramita de cilantro, una cebolla cortada a rodajas finas (opcional), 2 patatas cortadas en rodajas muy finas, 2 zanahorias en rodajas muy finas,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón dulce,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra en polvo, 2 tomates maduros cortados en rodajas, pimiento verde, aceitunas verdes, cominos,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un zumo de limón y aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

Se prepara el *chermoula*: en un bol agregar el ajo machacado, el perejil, el cilantro, las especias y el zumo de limón. Se incorporan las sardinas y se dejan macerar un par de horas.

En un recipiente, se pone el aceite, y en capas la cebolla, las zanahorias, el pimiento verde, las patatas, las sardinas, el tomate y lo que queda de *chermoula*, mezclado con un poco de agua y por encima unas rodajas de limón y las aceitunas.

Lo metemos en el horno caliente a 180° durante 20 minutos.



## Tortilla de patatas y verduras

### INGREDIENTES

Aceite de oliva, 2 o 3 patatas, 5 huevos, un pimiento rojo o uno verde, cebolla, una ramita de perejil, sal y pimienta en polvo.

### PREPARACIÓN

Se cortan las patatas y toda la verdura en trozos pequeños y se fríe en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Se baten los huevos y se añaden las verduras, se pone todo en una sartén grande, dándole un par de vueltas para que se cuaje bien.



ORGANIZA



COLABORA



ENCLAVECULTURA  
CENTROS CULTURALES / AUDITORIOS