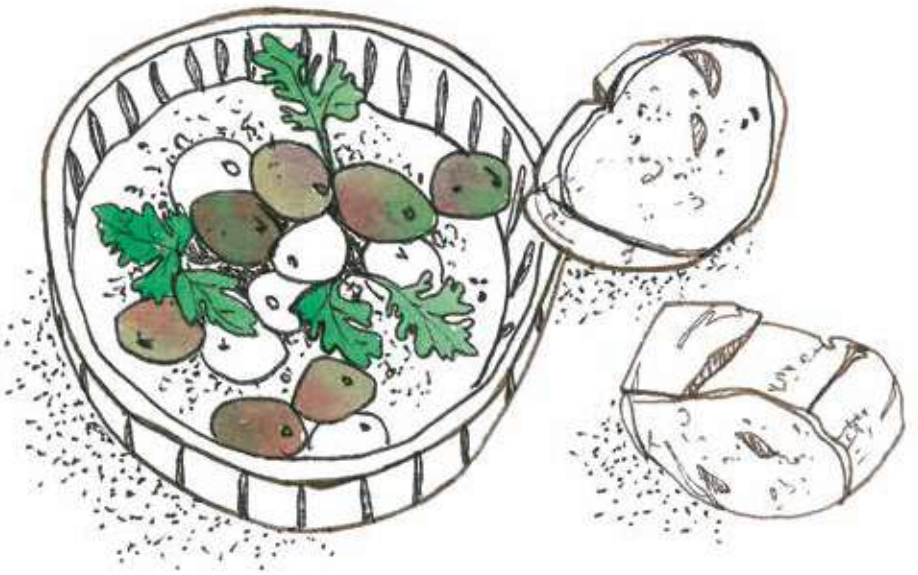
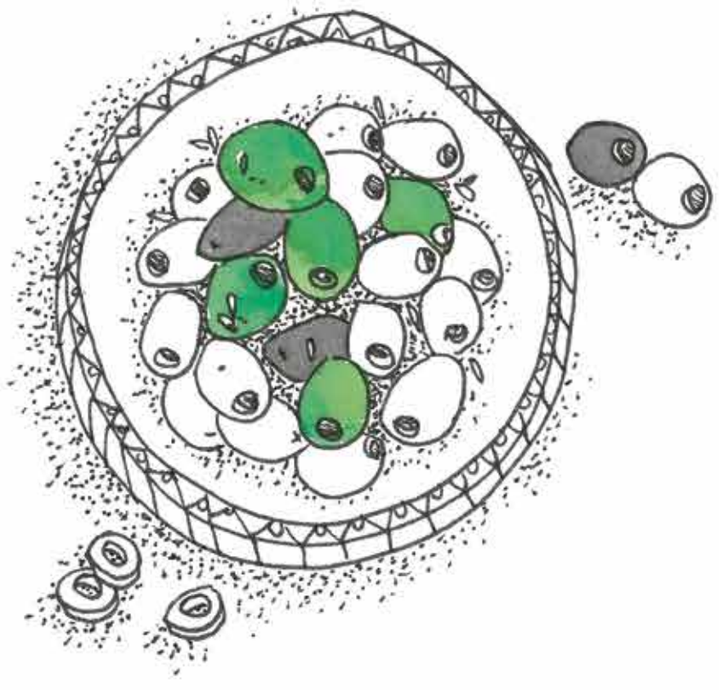
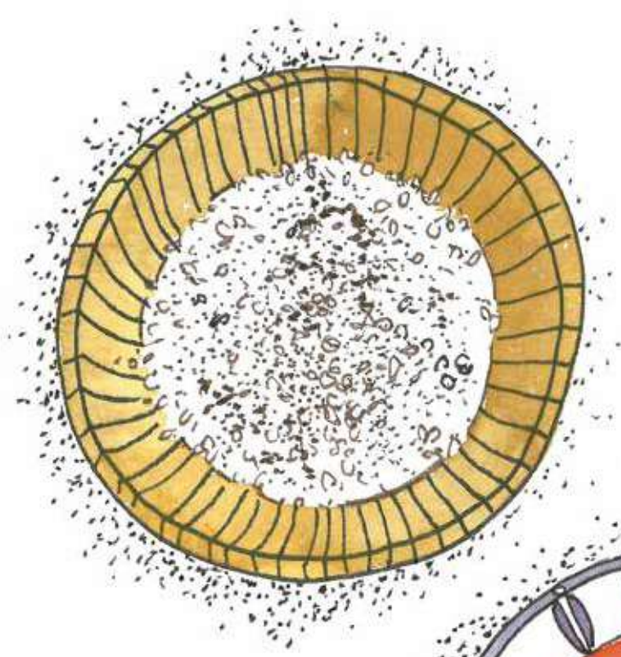
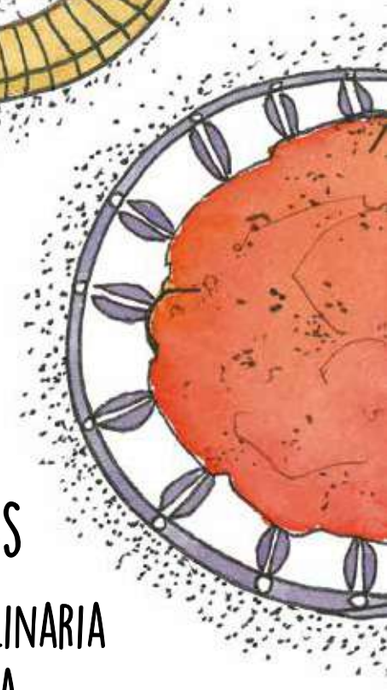


LA COCINA EN AL-ÁNDALUS

OCHOCIENTOS AÑOS DE TRADICIÓN CULINARIA HISPANO MUSULMANA EN TU MESA





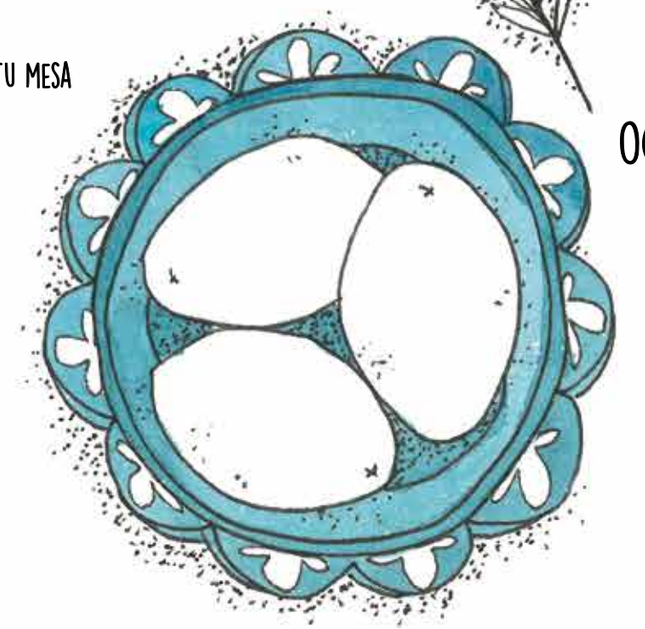


LA COCINA EN AL–ÁNDALUS
OCHOCIENTOS AÑOS DE TRADICIÓN CULINARIA HISPANO MUSULMANA EN TU MESA

TEXTO: MABEL VILLAGRA ROMERO
ILUSTRACIONES: CELIA COE
EDICIÓN: DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALMERÍA

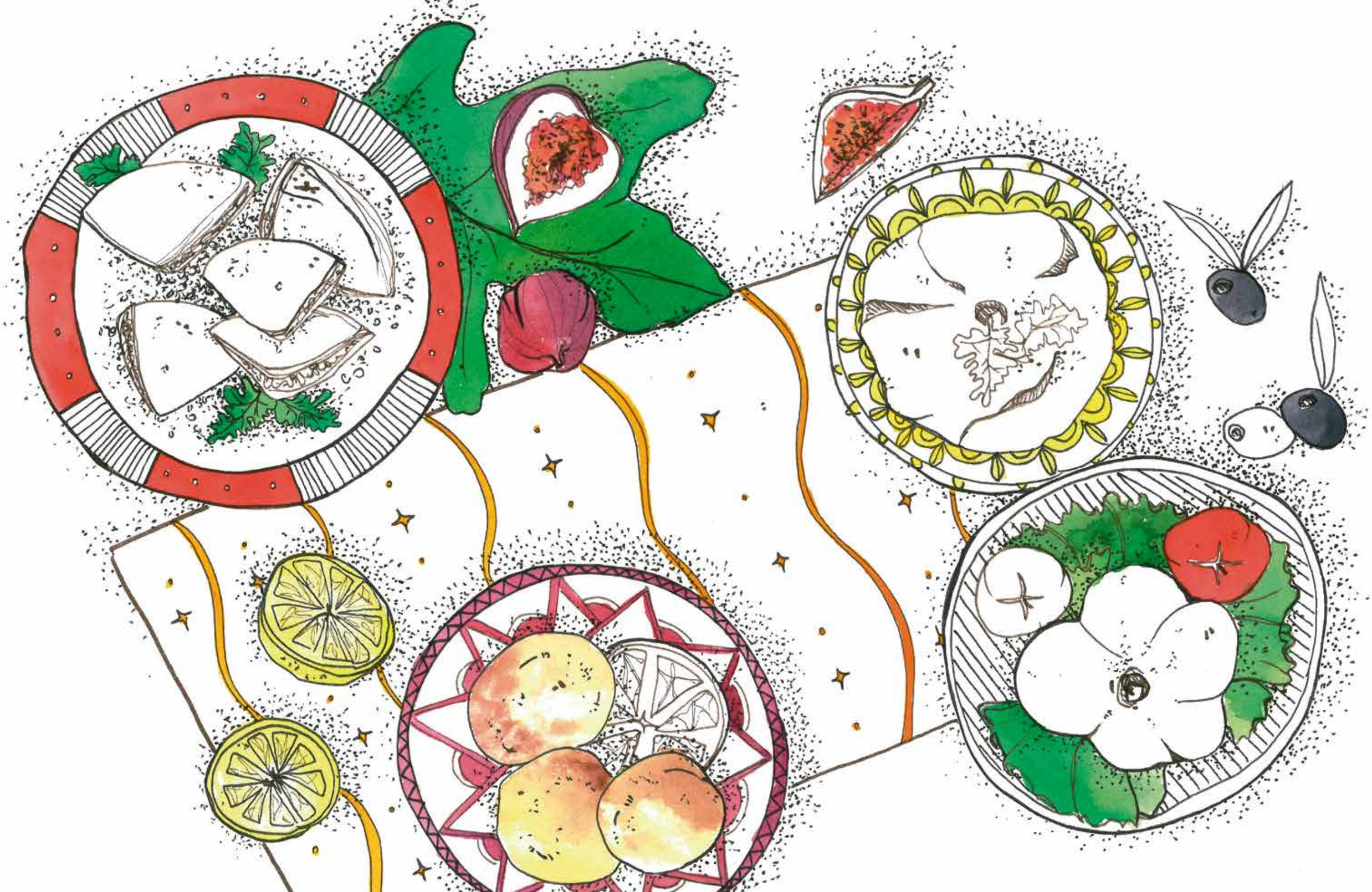
DEP. LEGAL: AL 597–2018
DISEÑO EDITORIAL: CELIA COE
IMPRIME: ARTES GRÁFICAS M3

IMPRESO EN ESPAÑA
ABRIL 2018



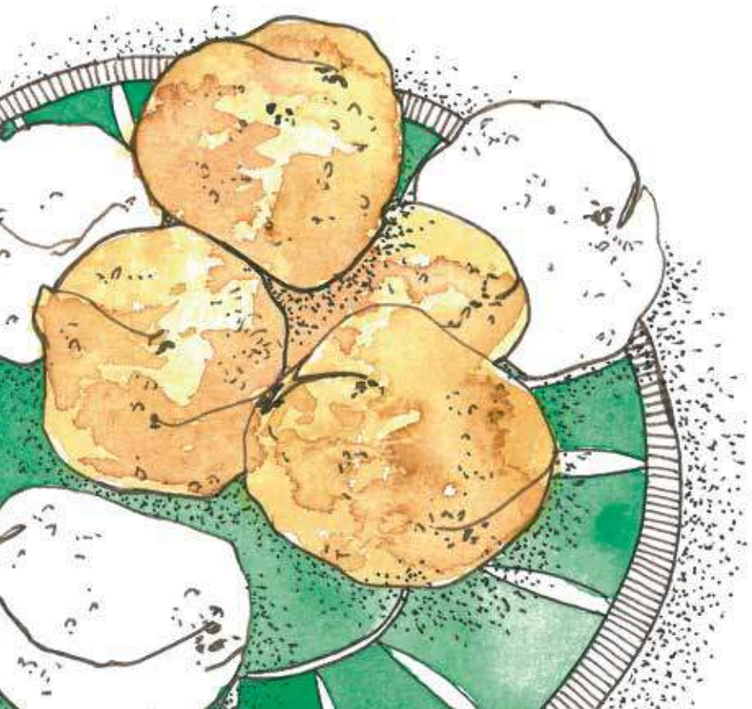
LA COCINA EN AL–ÁNDALUS

OCHOCIENTOS AÑOS DE TRADICIÓN CULINARIA HISPANO MUSULMANA EN TU MESA



LA COCINA EN AL-ÁNDALUS

OCHOCIENTOS AÑOS DE TRADICIÓN CULINARIA HISPANO MUSULMANA EN TU MESA



PRÓLOGO

Al igual que la pintura es el arte que deleita la vista y la música lo es para el oído, la gastronomía es sin duda el arte más completo ya que participan de ella casi todos los sentidos: no sólo deleita el paladar sino que tiene aromas que embelesan al olfato y detalles estéticos que alegran a la vista. Es también el arte de lo exquisito que aúna mimo y maestría, que sirve de alimento al cuerpo y al alma y que también a lo largo de los siglos ha sido el resultado final de las mil y una influencias y añadidos históricos.

Este es el caso de la provincia de Almería, cuya gastronomía es en sí un espejo de la Historia en el que se reflejan los pueblos que por ella han pasado: Desde los primeros pueblos del mar (cartagineses, fenicios...) hasta Grecia y Roma, desde los visigodos hasta la actualidad. Y en medio de este espejo temporal aparecen los 800 años de historia de Al-Ándalus que marca el periodo de la presencia musulmana en la Península Ibérica desde el año 711 a la caída de Granada en 1492. Una influencia hispanomusulmana que aún vemos en los platos e incluso en la nomenclatura de mucha de la gastronomía actual almeriense y española en general.

Traemos en esta publicación un recetario que es sólo una pequeña parte de la riquísima y variada cocina de al-Ándalus. Una cocina que era en sí misma un goce de la vida y los sentidos, un placer donde los sabores y las sensaciones se unieron en un concepto en el que la comida no era sólo fuente de vida y alimento sino medicina, ya que la dieta como parte de la curación y el bienestar de una persona estaba pautada por la propia religión islámica. Ejemplo de ello son los trabajos de dietólogos y médicos andalusíes como Ibn Razi, Ibn al-Baytar, y ya en el siglo XV, el almeriense al-Arbuli.

Estas recetas son un regalo del pasado que nos llega de nuevo al presente desde antiguos manuscritos árabes y desde la tradición gastronómica popular española y que esperamos sean provechosas para ser cocinadas y también sean aliciente para disfrute de comensales y un pequeño punto de partida para el mayor conocimiento de la gastronomía histórica hispanomusulmana.

I. EL MARCO HISTÓRICO-GASTRONÓMICO: DE LA CÓRDOBA EMIRAL AL REINO NAZARÍ DE GRANADA

Muchos de los dulces que tomamos en Navidad o platos cotidianos como las berenjenas a la miel, el ajoblanco o los gurullos son consumidos en muchos de nuestros restaurantes y hogares sin tener conciencia de que proceden de un legado de varios siglos de evolución e influencias que comienzan en Al-Ándalus y que de alguna manera sigue aún presente en nuestras mesas y en otros aspectos de nuestra vida diaria.

La **gastronomía histórica andalusí** es el producto de un mestizaje cultural y gastronómico que funde la cocina mediterránea de origen grecorromano con la que se hacía en el mundo oriental islámico con sus restricciones religiosas (por ejemplo, no comer cerdo) y sus innovaciones culinarias árabes más tradicionales como el consumo de dátiles o la leche de camella.

La llegada a la Península Ibérica de los árabes supuso la implantación y el cultivo de nuevos tipos de frutas, hortalizas y especias hasta entonces inexistentes en nuestra geografía como el arroz, la caña de azúcar, ciertas legumbres o árboles frutales como los cítricos, el granado o la higuera y la introducción de nuevas técnicas constructivas de regadío (acequias, norias) y de cultivo.

Ya en el siglo X el poeta Ibn Razi alababa la fertilidad y abundancia del suelo andalusí:

"Al-Ándalus es generosa en seda,
Dulce en miel,
Completa en azúcar,
Iluminada en cera de candelas,
Abundante de aceite
Y lujosa de azafrán."

La impronta de esta herencia agrícola árabe perdura aún en nuestros días y es palpable en algunas tareas agrícolas que todavía hoy se practican, en palabras españolas de uso común derivadas del árabe como alcachofa, albahaca, berenjena, albaricoque, aceite, aceituna o azúcar entre muchas otras.

Esta incorporación de nuevos ingredientes influirá en una gastronomía que irá evolucionando poco a poco a lo largo de los 800 años de dominio musulmán en España, asimilando además, las costumbres culinarias de los distintos grupos étnicos y sociales que van siendo los protagonistas políticos en estas etapas.

Ejemplo de estas influencias fue en época de la Córdoba emiral, el legado del esteta y músico Ziryab quien estableció algunas nuevas costumbres que aún hoy en día usamos como el orden en el que se servían los alimentos, el uso de copas de cristal o las servilletas así como nuevas recetas traídas de Oriente. Después, bajo Abderrahmán III, la cocina andalusí se hace más sofisticada y refinada gracias a los cocineros de su corte e incorpora delicias como los sorbetes helados de frutas y algunos postres. Entre los siglos XII y XIII, el cuscús, de origen bereber, llega a la Península Ibérica con las invasiones africanas de los almorávides y almohades.

Todo este rico y suculento recetario andalusí de época emiral y omeya y las influencias bereberes posteriores, se recogerían luego en un par de tratados de gastronomía andalusí del siglo XIII: el escrito por Ibn Razín al-Tuyibí en 1260 llamado Relieve de las mesas y otro anónimo de origen almohade que nos han llegado hasta hoy recopilados en manuscritos.

Posteriormente, de época nazarí y de principios del siglo XV, tenemos el Tratado de los Alimentos del almeriense ´Abu Bakr ´Abd al-Aziz Al-Arbulí, nacido en Arboleas.

A partir de la mitad del siglo XIII, los reinos cristianos del Norte comienzan a adquirir mayor poder político y territorial en la Península Ibérica, hasta reducir el territorio musulmán al reino nazarí de Granada que existirá hasta 1492. Tras la caída de Granada ese año y tras el bautismo forzoso de 1502, los musulmanes nazaríes y los mudéjares castellanos se convierten en **moriscos**, formando un nuevo grupo social que mantendrá hasta su expulsión en 1609 muchas de sus antiguas costumbres sociales, lingüísticas y gastronómicas de origen musulmán pese a los edictos de prohibición y la asimilación social.

Además, también en época bajomedieval, la rica cocina hispanomusulmana llega a tener influencia sobre la gastronomía coetánea de los reinos cristianos peninsulares aportando nuevos sabores, texturas e ingredientes exóticos. En obras de este periodo como el Libro de la Montería o El Libro del Buen Amor del Arcipreste de Hita, ambos del siglo XIV, y más tarde en el siglo XV, en los tratados gastronómicos posteriores como el escrito por Ruperto de Nola (principios del siglo XVI), podemos ver una huella hispanoárabe en el uso y mención de ciertas especias, platos 'a la morisca' o productos usados como el 'agua de rosas' o el 'agua de azahar'.

2. ¿Qué alimentos se comían en Al-Ándalus y la España morisca?

En Al-Ándalus y el Reino nazarí de Granada

Los alimentos que se consumían en Al-Ándalus fueron muy diferentes en las áreas urbanas y en el ámbito rural y entre las diversas clases sociales.

En las ciudades, zocos y proveedores del campo ofertaban una gama de productos muy variada que podían comprarse frescos o cocinados, como ocurría con la harira (sopa con muchas especias aún presente en Marruecos), la harisa (guiso popular hecho a base de trigo, miel y caldo de carne) y algunos tipos de carne picada ya preparada.

En cuanto a los cereales, entre los más difundidos en Al-Ándalus estaban el sorgo, el mijo, el trigo candeal, la cebada y el centeno con el que se confeccionaban panes de varios tipos y sabores, pasta (fideos, itriya*, migas y cuscús) y gachas.

Con legumbres se hacían sopas y potajes espesos. Con la combinación de ciertos tipos de cereales, arroces, carnes, verduras, grasa animal e incluso leche o miel se hacían guisos como la asida y el tarid. La comida se cocinaba con aceite de oliva o con grasa animal, preferentemente manteca o sebo de cordero.

Las clases populares eran básicamente ovo-lácteo-vegetarianas y como sustitutivo de la carne, se comía el pescado hecho frito y rebozado (un antecedente del 'pescaíto' frito) y también preparado en escabeche o salazón que era común ver en puestos de comida del zoco. Entre las variedades de pescado más consumidas estaban los peces de agua dulce como el esturión o las anguilas y los de mar como el atún, la sardina, la caballa, la merluza y el salmón.

En cuanto a la carne, las clases altas consumían el cordero que era considerado un manjar a causa de su precio elevado y que fue elogiado por Al-Arbulí por sus propiedades dietéticas. También esas mismas capas sociales consumían otras carnes rojas como la vaca, la cabra, el carnero (también una excelente carne según Al-Arbulí) y la oveja, y muy a menudo, carnes blancas como el conejo o el pollo así como piezas de caza como la perdiz, la paloma, la codorniz y el faisán. La carne se podía cocinar guisada en su jugo o en asado y servida en salsas y desmenuzada formando salchichas, pinchos, albóndigas e incluso como hamburguesas tal como se hace hoy.

*Aún existentes hoy en la región de Murcia con la denominación de aletrías, con un largo y grosor mayor que la fideuá.

Las clases más populares sólo consumían de tanto en tanto el despojo y la casquería de los animales, que para el almeriense Al-Arbuli tenían propiedades saludables y que se vendían a precio asequible en los mercados. Sólo en muy pocas ocasiones al año podían permitirse el consumo de carne -como la de cordero- coincidiendo con grandes ocasiones, como la Fiesta del Sacrificio.

Para aderezar todos estos platos se recurría a menudo al "almorí" (una pasta elaborada con harina miel, sal, uvas pasas, avellanas y almendras trituradas) así como a diferentes salsas hechas con una base de frutos secos machacados, especias o zumos de cítricos.

Muchos de estos menús se comieron acompañados de todo tipo de panes: Era popular un pan cenceño redondeado parecido al pan de pita actual, aunque también coexistieron variantes de panes que se hacían con trigo candeal consumido preferentemente por clases altas y otras variedades de cereales como el mijo, el trigo sarraceno o el centeno consumidas por todas las capas sociales andalusíes, y después mudéjares.

Los moriscos, tal como comenta Mercedes García-Arenal eran muy aficionados a una especie de tortas con aceite, queso o incluso ajo que cocinaban en losas calientes y que podían haber llevado rellenos como carne picada.
Cuando escaseaba el trigo en épocas de hambruna, tal como afirma el arabista Camilo Álvarez de Morales, se usaban otras opciones "(...) como el mijo, la cebada, el arroz e incluso se hacía con frutas (peras, manzanas, higos o membrillo) que se dejaban secar al sol, se trituraban, se desmenuzaban, se mezclaban con harina de algún otro cereal, se amasaba todo con aceite y se fabricaba el pan. A veces al pan se le añadían cominos, pasas, nueces o azafrán". Aunque los panes eran hechos por panaderos profesionales, la mayoría de la gente hacía su propio pan en casa y lo cocía en hornos públicos (tannur) o en hornos privados, en el caso de las clases más altas.

Entre los lácteos vemos variedades de quesos, mantequillas y una especie de cuajada que se tomaba con miel.
La repostería andalusí destacó por el gran uso del azúcar, la miel y pastas como el hojaldre que se combinaba con quesos, especias y hierbas (menta, anís, canela...), frutos secos como el pistacho, la almendra o el sésamo y frutas variadas con las que se hacen especialidades como buñuelos, almojábanas, empanadas dulces o almendrados. Otras especialidades serán el guirlache o el llamado 'dulce blanco', antecedente de la masa dulce usada para hacer el turrón. Muy célebres fueron también los arropes y mermeladas.

Como bebidas estaba muy difundida el agua de sabores con añadido de hojas de naranjo, pétalos de rosas o zumo de frutas que se convertían en sorbetes si eran refrescadas con nieve de montaña y a las que se podían añadir esencias y especias. También fueron populares los zumos de frutas, los mostos "mostazados" de uva o higos e incluso el vino fermentado de uva o dátiles que se consumían a pesar de la prohibición islámica.

En el periodo nazarí, Ibn al-Jatib nos da además valiosas noticias de una cerveza fabricada con técnicas orientales a base de cebada y arroz y que elogia como médico por sus cualidades diuréticas.

Derivadas de la miel y muy dulces eran el hidromiel y el oximiel.

Otras bebidas fueron el agua de canela y el 'agua de cebada', que se estuvo tomando en España hasta fechas recientes.

EN ÉPOCA MORISCA

Tras la caída de Granada, los moriscos perpetuaron todas estas especialidades gastronómicas hasta el punto, incluso, de llegarlas a popularizar entre los cristianos viejos.

Un testimonio de la pervivencia de este legado culinario lo tenemos en la novela La Lozana Andaluza (1528) de Francisco Delicado. Su protagonista, una morisca, así enumeraba a su tía los manjares de origen hispanomusulmán que había aprendido a hacer con su abuela y que son un resumen de lo dicho anteriormente:

"En su poder aprendí hazer fideos, empanadillas, alcuzcuçu con garbanzos, arroz entero, seco, graso, algondiguillas redondas con culantro verde (...). Sabía hazer hojuelas, pestiños, rosquillas de alfaxor, textones de cañamones y de alonjolí, muédagos, xopaipas, hojaldres, hormigos torçidos con azeite, talvinas, çahinas y nabos sin toçino y con comino; col murciana con alcaravea (...) Pues boronía ¿no sabía hazer?: ¡por maravilla! Y caçuela de berenjenas moxíes en perfición; caçuela con su agico y su cominico y saborcico de vinagre (...). Rellenos, cuajeros de cabritos, pepitorias y cabrito apedreado con limón ceutí."

Un siglo después, tratados de cocina como los de Diego de Granado y Francisco Martínez Motiño aún reflejan esa influencia morisca y hasta la anterior hispanoárabe en muchas de sus recetas y el uso de especias como el jengibre, cilantro, azafrán, clavo y canela.

PANES

BATBÛT (PAN ESPONJOSO MARROQUÍ)

INGREDIENTES PARA UNOS 12 PANECILLOS:

125 gr. de harina común (podemos también usar harina integral que podemos tamizar o bien dejarle la fibra)
125 gr. de harina de sémola de trigo
1/2 vaso de agua tibia
7 gr. de levadura fresca
(Opcional) 4 cucharadas de aceite (o más, al gusto)
(Opcional) Semillas de sésamo.

CONDIMENTO:

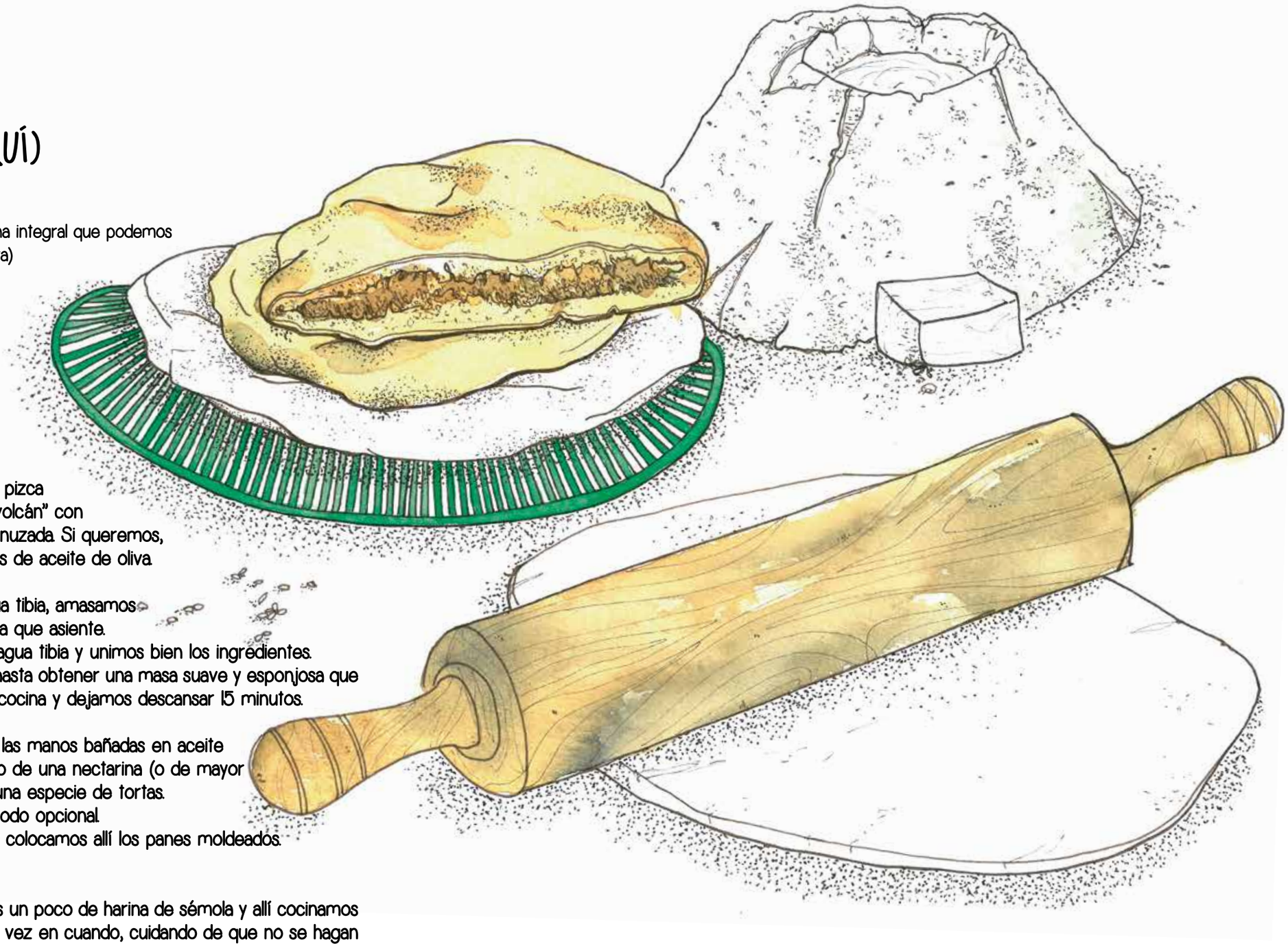
Una pizca de sal

Ponemos en un cuenco grande las dos harinas y una pizca de sal y mezclamos bien. Hacemos una especie de "volcán" con un cráter en el centro y añadimos la levadura desmenuzada. Si queremos, en esta fase, podemos también agregar 4 cucharadas de aceite de oliva.

Ponemos encima de la levadura 2 cucharadas de agua tibia, amasamos de nuevo y dejamos que repose unos 5 minutos para que asiente.
Comenzamos a incorporar poco a poco el resto de agua tibia y unimos bien los ingredientes.
Volcamos la pasta en una superficie lisa y amasamos hasta obtener una masa suave y esponjosa que no se pegue a los dedos. Cubrimos con un paño de cocina y dejamos descansar 15 minutos.

Estiramos la masa con un rodillo de panadero y con las manos bañadas en aceite hacemos bolitas del tamaño más o menos del tamaño de una nectarina (o de mayor diámetro si queremos) y las aplastamos hasta hacer una especie de tortas.
Podemos añadir por encima semillas de sémola de modo opcional.
Ponemos un poco de harina en una bandeja amplia y colocamos allí los panes moldeados.
Cubrimos con un paño y dejamos reposar 1 hora.

Calentamos una sartén de diámetro grande, ponemos un poco de harina de sémola y allí cocinamos los panes durante 2 minutos y les damos la vuelta de vez en cuando, cuidando de que no se hagan demasiado. También opcionalmente pueden hacerse al horno.



BATBÛT MU'AMAR*O M'KHAMER (PAN ESPONJOSO RELLENO MARROQUÍ)

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

200 gr de carne picada al gusto (a elegir entre cordero, pollo o vacuno)
Aceite de oliva
l ajo picado
l/2 cebolla picada
l huevo batido
l/2 vaso de agua (poner más si es necesario)

INGREDIENTES PARA LA MASA:

(Ver receta anterior)

CONDIMENTOS:

Sal, cilantro fresco verde, una punta de canela, azafrán, pimienta, comino (una l/2 cucharada) perejil. Opcionalmente podemos añadir al relleno polvo de caldo de carne o el 'almorí', su versión andalusí, y otras especias al gusto como orégano, alcaravea, tomillo...

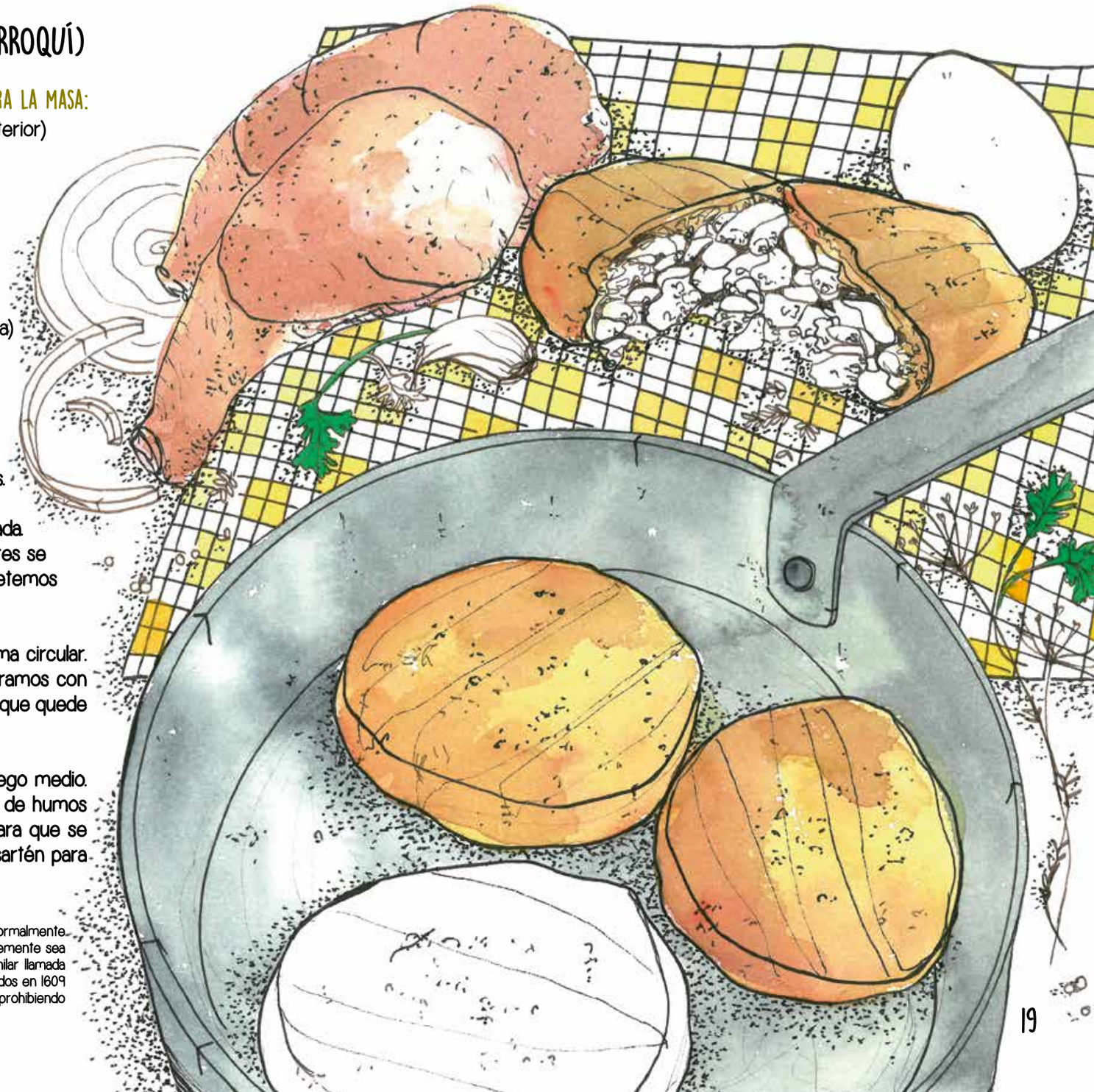
La masa del panecillo la hacemos como en la receta anterior.
Para hacer el relleno, primeramente adobamos la carne mezclándola con la cebolla y los ajos muy picados, los condimentos al gusto y el huevo batido; tras lo cual reservamos.

Después, ponemos en una sartén un chorrito de aceite de oliva y añadimos la carne picada. Cocinamos hasta que la carne esté casi hecha y removemos bien, dejando que los sabores se mezclen bien. Después la mezcla la dejamos que se enfríe en una fuente o plato y la metemos en la nevera una noche. Así fría será más fácil rellenarla.

En una superficie lisa enharinada, colocamos la masa de los panecillos moldeados en forma circular. Hacemos un agujero en su parte central y rellenamos con abundante carne picada. Cerramos con masa el agujero rellenado y aplanamos y moldeamos con la mano con sumo cuidado, para que quede como una especie de tortita pequeña.

Posteriormente, añadimos en la sartén unas gotas de aceite de oliva y la ponemos a fuego medio. Ponemos un par de panecillos en la sartén y tapamos con una tapa con orificio de salida de humos (mejor de cristal para ver cómo va la cocción). Vamos dando vueltas a los panecillos, para que se vayan cocinando y vayan hinchándose. Tienen que estar unos 10 minutos cada uno en la sartén para que la masa quede bien cocida pero blanda.

* Es una receta de pan idéntica a la anterior pero con la particularidad de estar relleno con ingredientes. El relleno normalmente es de carne aunque se puede hacer con queso, ajo o especias, opciones todas ellas apreciadas por los moriscos. Posiblemente sea este tipo de pan el llamado 'mizgueme' de los moriscos que podía llevar o no relleno. Una variedad de pan relleno similar llamada "m'zeme", tal como señala Mercedes García-Arenal citando al profesor F. Skhiri, fueron llevadas por los moriscos expulsados en 1609 a Túnez. Y según una leyenda estos 'm'zemes' no habrían llevado carne picada sino el oro y las joyas que les estaba prohibiendo sacar las autoridades españolas.



M'SEME
(PAN ÁCIMO EN CAPAS MAGREBÍ)

INGREDIENTES:
500 gr. de harina de fuerza
250 gr. de sémola o semolina
Agua tibia

CONDIMENTO:
Sal (2 cucharadas pequeñas)

En un bol mezclamos la harina, la sémola, la sal y el agua poco a poco hasta obtener una masa suave. Cubrimos la masa resultante con un pañuelo o film de plástico para que repose y asiente durante 15 minutos.

Transcurrido este tiempo, volvemos a amasar nuevamente con nuestras manos bañadas en aceite. Cortamos después la masa formando bolitas del tamaño de una nectarina.

Disponemos las bolitas en una bandeja untada con aceite. Después lo estiramos y formamos una masa fina con círculo. Se hace vuelta y vuelta en una sartén durante 5 minutos a fuego lento.

Resulta una especie de crêpe que puede comerse con dulce, salado, carne y con rellenos.

ENTRANTES

PAÑUELOS HOJALDRADOS DE CARNE Y VERDURAS
(M'SEME RELLENO MARROQUÍ)

INGREDIENTES:

500 gr. de carne picada (preferentemente de cordero o ternera aunque valen otras)
150 gr. de aceitunas verdes picadas
Un poco de sémola
1 cebolla grande en trozos pequeños
Perejil picado
Mantequilla (1 cuchara grande)
3 zanahorias ralladas

CONDIMENTOS:

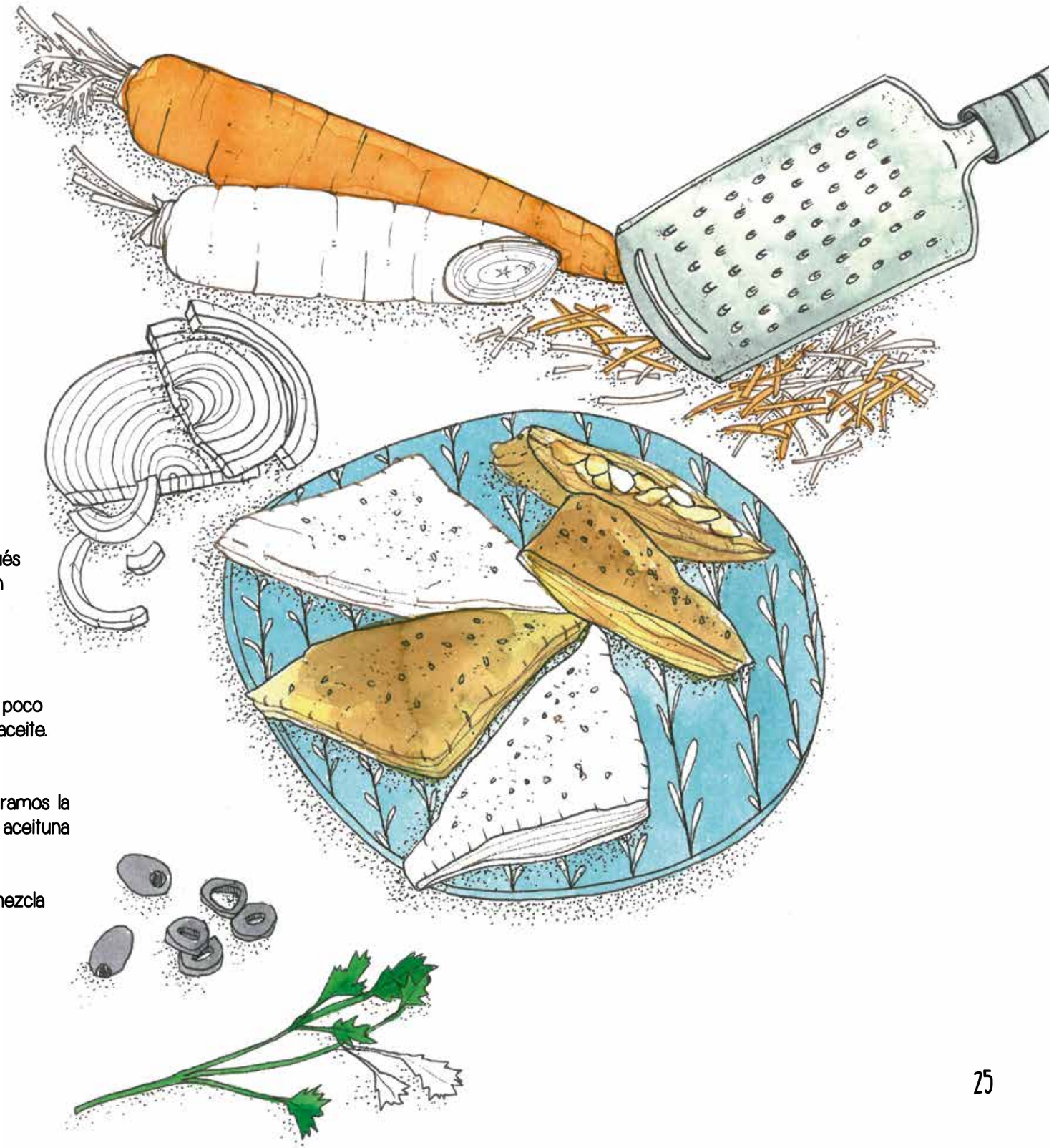
Sal al gusto, ajo en polvo, pimienta blanca molida, comino, jengibre

Para hacer el relleno, en una sartén con aceite de oliva, freímos la cebolla en trozos, después añadimos la zanahoria rallada y la carne picada y lo mezclamos todo removiendo de vez en cuando. Echamos después las especias (pimienta, comino, ajo en polvo y jengibre) y continuamos removiendo. Por último le echamos el perejil y las aceitunas troceadas mezclándolo todo, lo dejamos enfriar.

Para hacer la masa del m'seme usamos el procedimiento arriba mencionado añadiendo un poco de sémola fina encima. Luego, hacemos recuadros y en cada doblez colocamos sémola y aceite. Reservamos la masa.

Después colocamos el relleno de carne y verduras por en medio con una cuchara y cerramos la masa por los picos hacia el centro quedando una forma de sobre. Podemos colocar una aceituna negra como 'botón' del m'seme o pañuelo.

Antes de meter al horno la bandeja podemos pintar opcionalmente los m'seme con una mezcla de huevo, azafrán en polvo y vinagre. Y horneamos hasta que se doren.



BOLAS DE POLLO CON PISTACHO

INGREDIENTES:

400 gr. de carne de pollo picada
3/4 de taza de pan blanco rallado
1/3 de taza de pistachos pelados y partidos
1 huevo batido a medias
1/2 taza de harina
Aceite de oliva
Rodajas de limón o lima

CONDIMENTOS:

Cúrcuma molida, canela en polvo,
cilantro molido

Cogemos los pistachos y los desmenuzamos en un mortero. Colocamos el pollo, el pan rallado, los pistachos machacados, el huevo y las especias en un cuenco y mezclamos todo bien.

Con ayuda de una cuchara vamos haciendo bolitas o albóndigas pequeñas y las pasamos por un plato con harina. En una sartén de fondo ancho con aceite de oliva a fuego medio, freímos las bolas dándoles vueltas para que se doren bien y las vamos apartando en un plato con papel absorbente para que escurran el aceite.

Servimos después con las rodajas de limón decorando el plato o con zumo de limón echado por encima.

BARMAKIYA O EMPANADA DE PESCADO DE RÍO O MAR

INGREDIENTES:

1 pescado azul o blanco grande (mero, lubina, etc...)
4 huevos
Aceite
1 cebolla
Mantequilla para untar
1 Yema de huevo
Leche

CONDIMENTOS:

Sal, pimiento, azafrán majado en agua, y cilantro verde.

INGREDIENTES PARA LA MASA DE LA EMPANADA:

Harina
Un pellizco de levadura
Aceite
Sal

MASA PARA 12 EMPANADILLAS PEQUEÑAS:

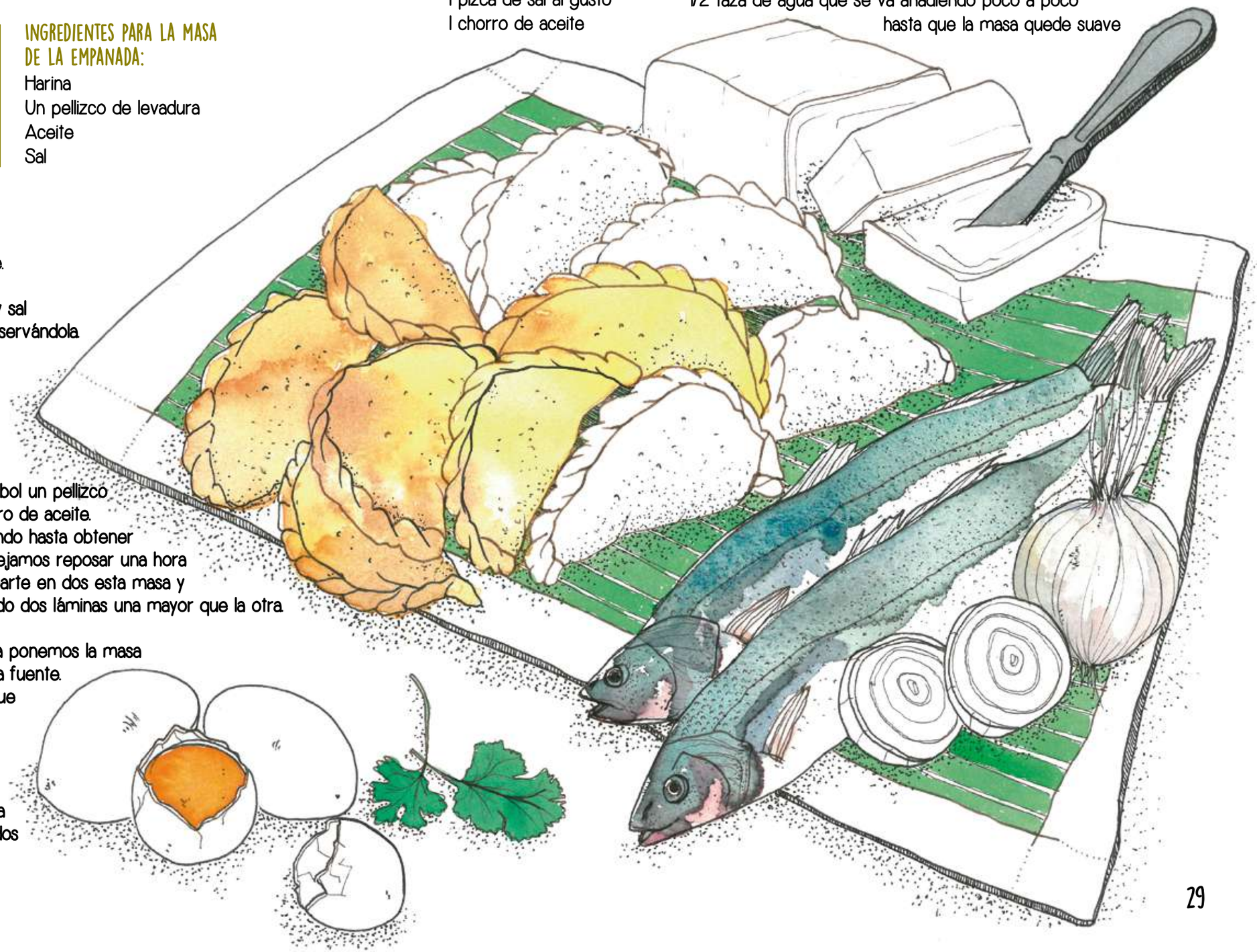
3 tazas de harina de trigo
1 pizca de sal al gusto
1 chorro de aceite
1/2 sobre de levadura o pellizco generoso
1/2 taza de agua que se va añadiendo poco a poco hasta que la masa quede suave

Se limpia el pescado, lo hervimos al vapor o en agua y sal (y especias, si se quiere) y desmenuzamos su carne reservándola.
Se rehoga una cebolla muy picada con un poco de aceite hasta que quede transparente y se retira.
En una cazuela (mejor de barro) se baten los huevos, se añade la cebolla rehogada y las especias.
Se bate todo bien tapando la cazuela.

Para hacer la masa de la barmakiya mezclamos en un bol un pellizco de sal y levadura, 3 tazas de harina de trigo y un chorro de aceite.
Después, vamos echando agua poco a poco, removiendo hasta obtener una bola que no se pegue a los dedos. Esta masa la dejamos reposar una hora y media en un con un paño húmedo por encima. Se parte en dos esta masa y se amasa y estiran ambas piezas con un rodillo haciendo dos láminas una mayor que la otra.

En una fuente para hornear engrasada con mantequilla ponemos la masa estirada de mayor tamaño adaptándola a la forma de la fuente.
Rellenamos esta masa con el preparado de pescado que teníamos reservado de manera uniforme.

Cubrimos este relleno con la otra masa cuidando de pegar bien los bordes y haciéndole unos orificios con un tenedor. Finalmente, metemos nuestra barmakiya preparada dentro de un horno precalentado a 200º grados de temperatura durante 45 minutos.



BRIWÂT (HOJALDRES) DE QUESO

INGREDIENTES:

10 hojas de pasta fina de hojaldre o 'brick' (se compran en tiendas de comida árabe)
200 gr. de queso fresco de cabra u oveja
1 huevo
Aceite

CONDIMENTOS:

Sal, comino, perejil, aceite y lima (optativo)

En una superficie lisa donde hayamos espolvoreado harina extendemos los trozos de pastade 'brick'. En un bol batimos un huevo y vamos echando el queso de cabra desmigajándolo hasta hacer una mezcla. Con esta mezcla vamos rellenando los bricks que teníamos extendidos y enrollamos la masa hasta hacer un canuto o "briwa" y cerramos los extremos con un poco de aceite o huevo batido.

En una sartén con abundante aceite caliente ponemos a freír los canutos varios minutos. Servir con hojas crudas de perejil como adorno.

ACEITUNAS AL ALIÑO ANDALUSÍ

INGREDIENTES (1 RACIÓN PARA 4 PERSONAS):

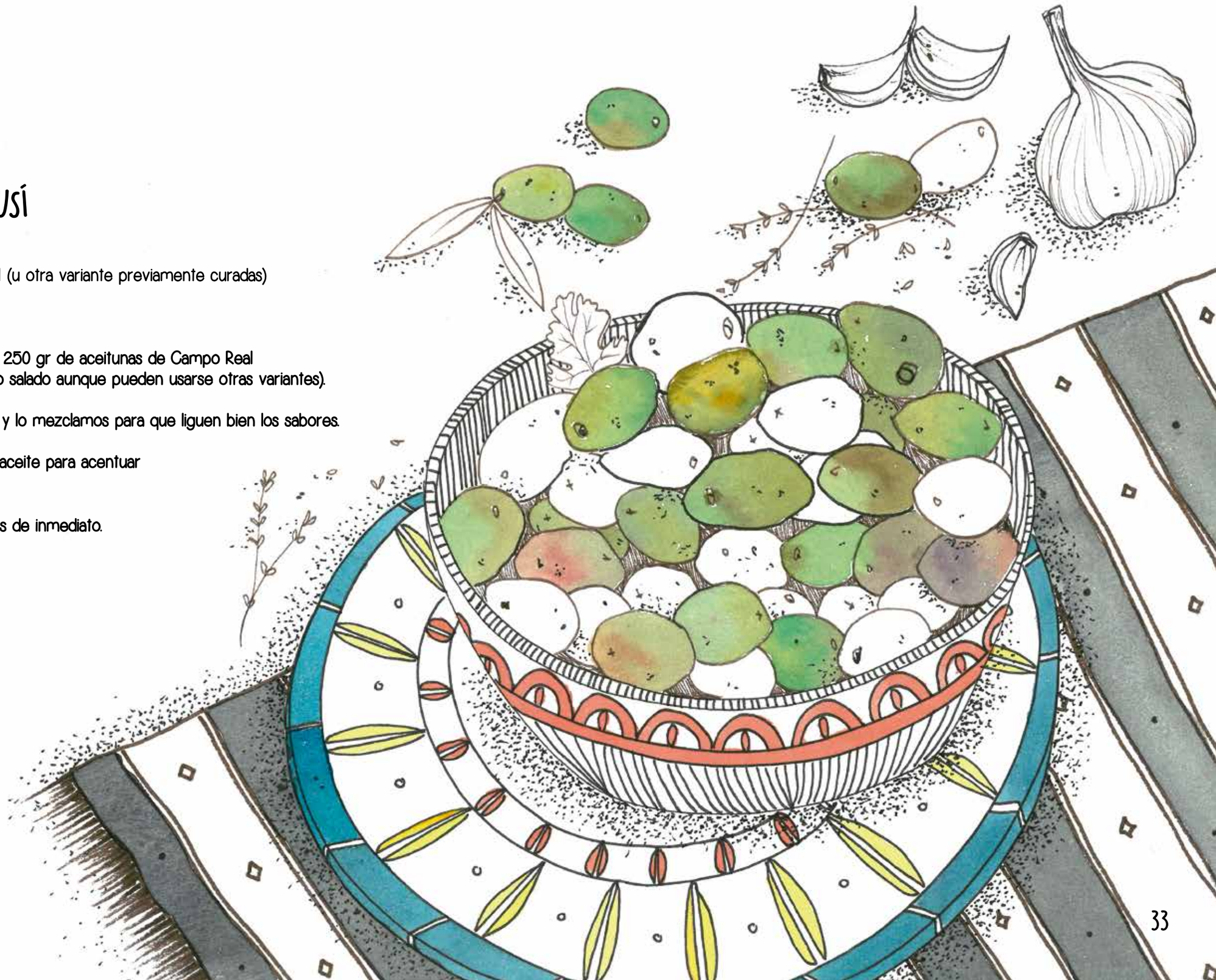
250 gr. de aceitunas verdes de Campo Real (u otra variante previamente curadas)
Ajo muy picado o en polvo
Orégano

En un platillo o cazuelilla de barro se ponen 250 gr de aceitunas de Campo Real (las preferimos por su sabor amargo y poco salado aunque pueden usarse otras variantes).

En la cazuelilla echamos el ajo y el orégano y lo mezclamos para que liguen bien los sabores.

Podemos echar optativamente un poco de aceite para acentuar los sabores de aliños.

Dejamos reposar una media hora y servimos de inmediato.



ZANAHORIAS A LO ABEN RAZIN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

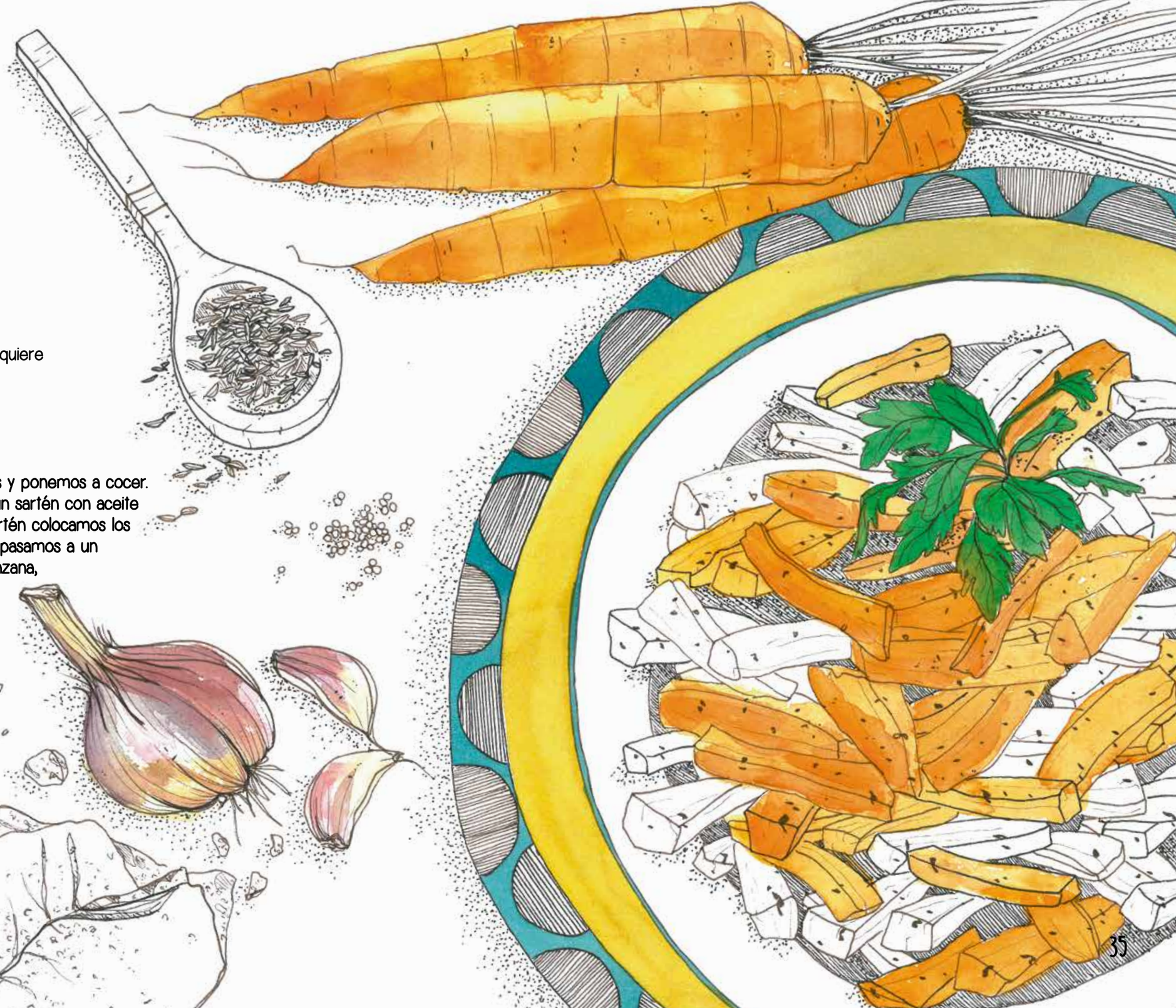
8 zanahorias peladas y limpias
Agua
Aceite de oliva
I vasito de vinagre de manzana
Molla de miga de pan
8 dientes de año con su piel (reducir el número si se quiere un sabor menos fuerte)

CONDIMENTOS:

Sal, alcaravea, mostaza en grano

En una olla con agua con sal echamos las 8 zanahorias y ponemos a cocer. Cuando están medio cocidas las ponemos a freír en un sartén con aceite de oliva y apartamos. En el mismo aceite de oliva y sartén colocamos los dientes de ajo con su piel para tostarlo. Ya tostado, lo pasamos a un mortero para majarlo con un poco de vinagre de manzana, la molla de miga, la alcaravea y los granos de mostaza.

Lo majado lo pasamos de nuevo a la sartén y calentamos hasta que rehogue. Colocamos las zanahorias en una fuente de barro y sobre ellas el majado que hemos preparado. Servir caliente.



HUEVOS RELLENOS AL ESTILO ANDALUSÍ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

8 huevos de gallina
Un chorro de aceite de oliva
"Almorí"* o caldo de pollo en polvo
Agua
Zumo de cebolla
Frutos secos machacados a elegir (para decorar)

CONDIMENTOS:

Cilantro verde natural picado, pimienta, cilantro seco, pimienta, sal

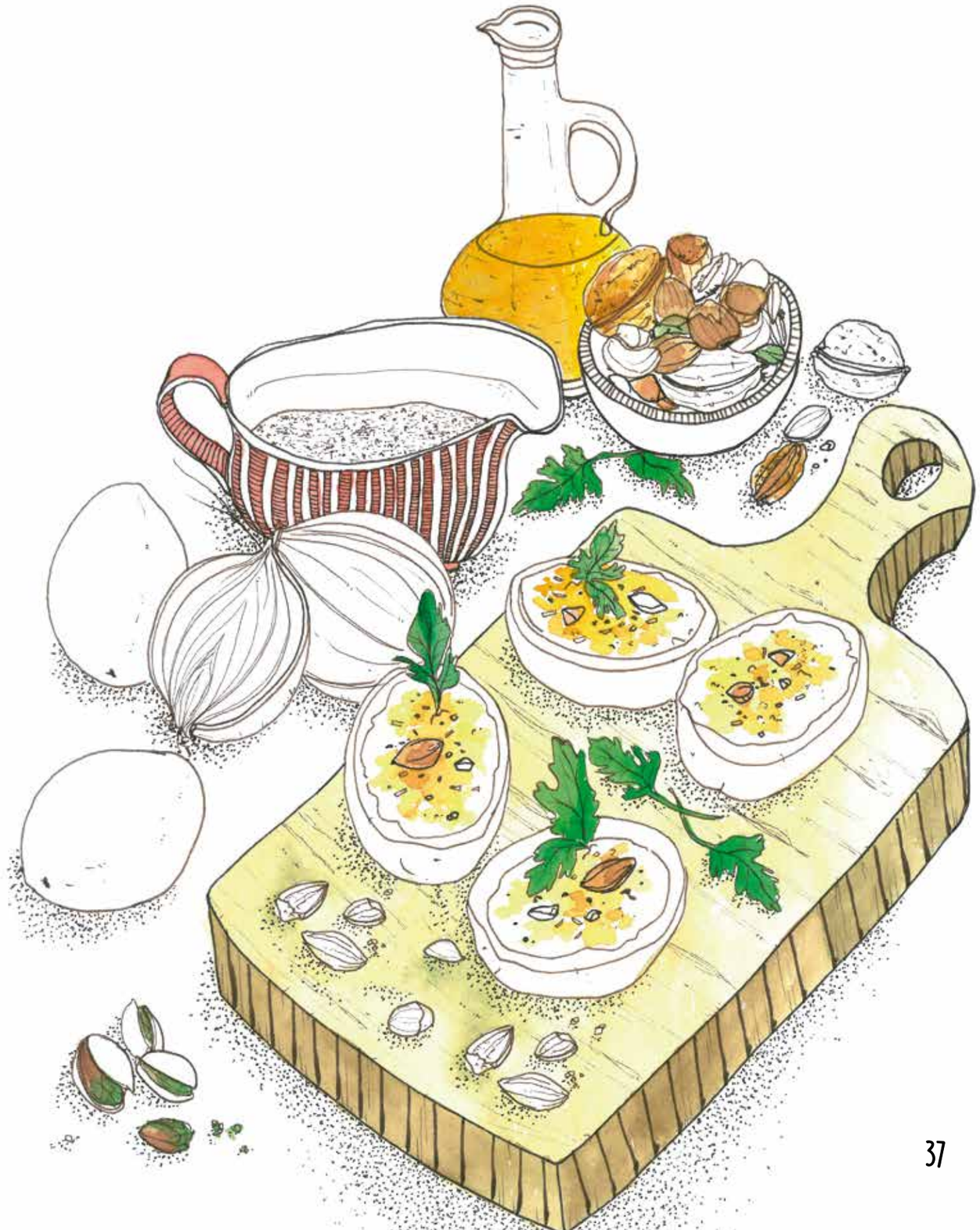
Tomamos un cazo con agua y sal y colocamos los 8 huevos dentro del agua hasta que hierva para hacer huevos duros. Pasamos los huevos al agua fría y los pelamos. Partimos los huevos en dos y reservamos las yemas.

Majamos en un mortero o en una batidora las yemas, pimienta, cilantro seco, almorí o pasta de caldo vegetal o de pollo y sal hasta hacer una pasta.

Con ayuda de una cuchara vamos rellenando los huecos de los huevos hervidos.

Se coloca un palillo en cada huevo preparado y espolvoreamos por encima con pimienta, perejil y cilantro verde natural.

★ El "almorí" como ya se ha explicado era un preparado nutricional de especias, aceite, frutos secos y caldo que era muy usado en la cocina andalusí. Hoy en día podemos sustituirlo por un cubo o polvo de caldo de verduras o pollo desleído en un poco de agua para hacer con él una especie de pasta cremosa.



PRIMEROS PLATOS

MUZAWARA (POTAJE DE LENTEJAS)

INGREDIENTES:

1kg. de lentejas
1 manojo de acelgas
2 zanahorias
1 cabeza de ajos
1 calabaza troceada en cuartos
Aceite de oliva
Vinagre de manzana

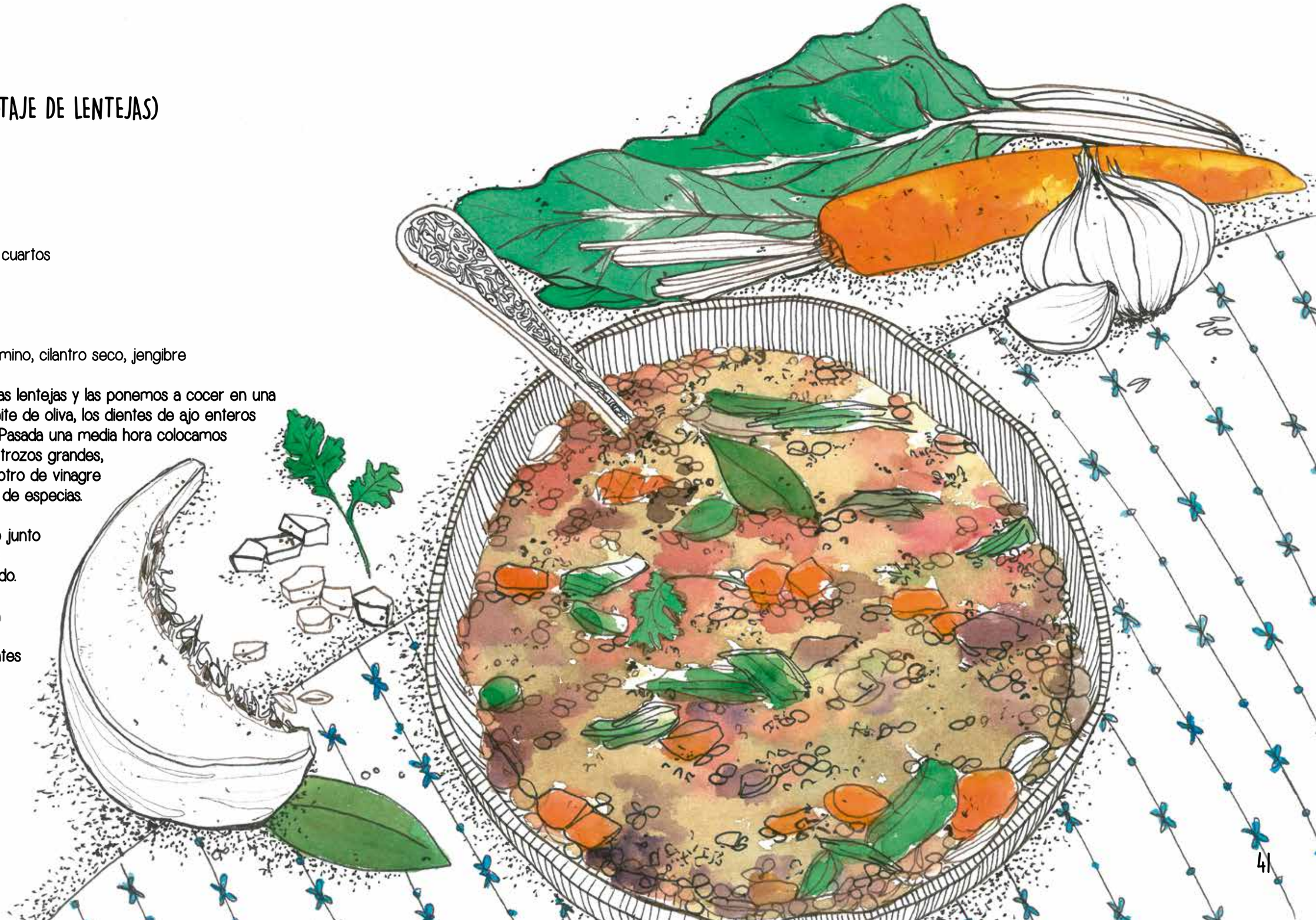
CONDIMENTOS:

Sal, pimienta, laurel, comino, cilantro seco, jengibre

Limpiamos y lavamos las lentejas y las ponemos a cocer en una olla con agua y sal, aceite de oliva, los dientes de ajo enteros y unas hojas de laurel. Pasada una media hora colocamos la calabaza cortada en trozos grandes, un chorrito de aceite, otro de vinagre de manzana y el resto de especias.

Ponemos a cocer todo junto a fuego lento mientras removemos el contenido.

Rectificar de sal y agua si es necesario hasta que los ingredientes estén en su sazón.



ENSALADA ANDALUSÍ DE HINOJO Y QUESO
(ZABARDABA)

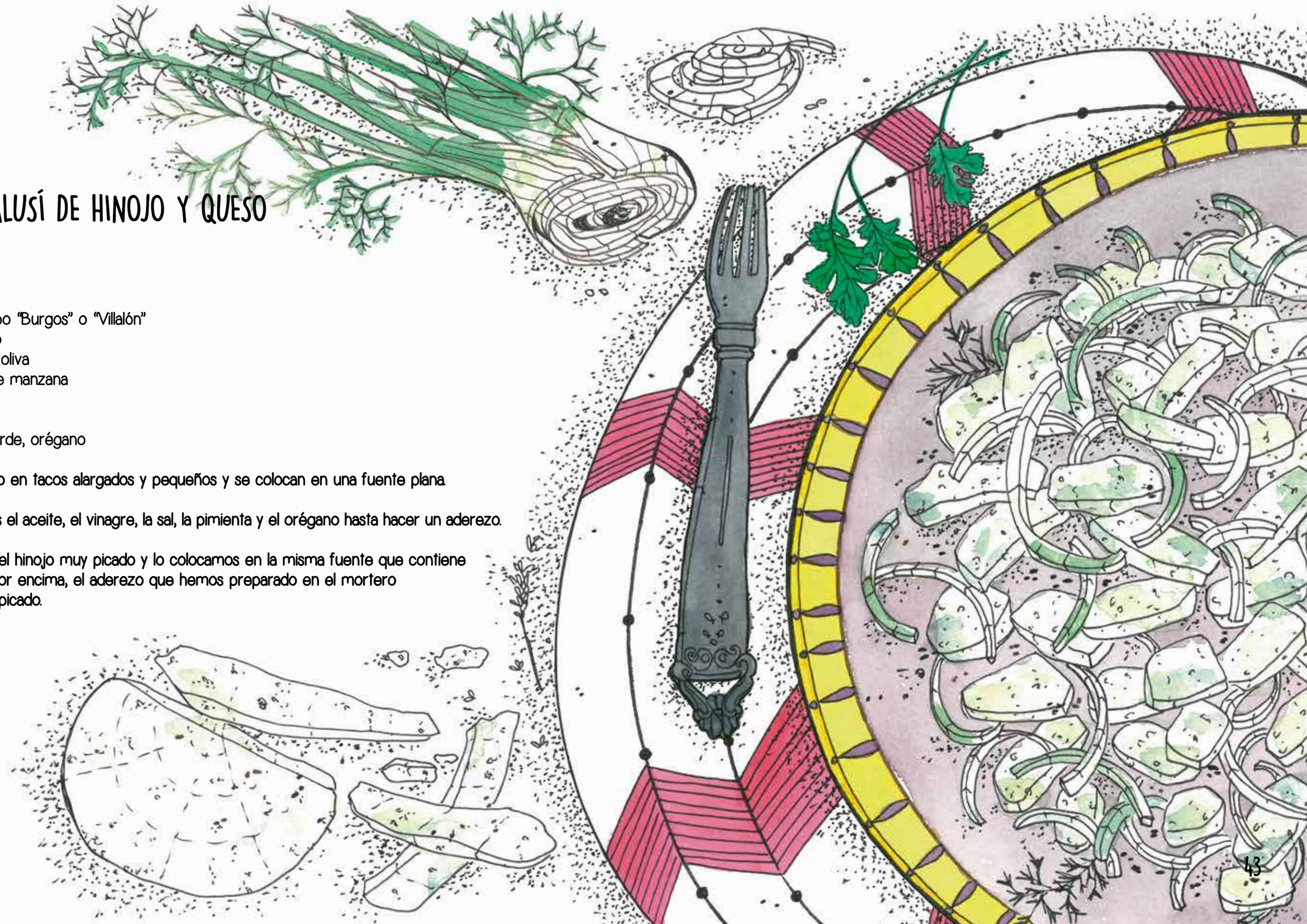
INGREDIENTES:
1 kg. de queso fresco tipo "Burgos" o "Villalón"
1 bulbo grande de hinojo
Un chorro de aceite de oliva
Un chorro de vinagre de manzana

CONDIMENTOS:
Sal, pimienta, cilantro verde, orégano

Partimos el queso fresco en tacos alargados y pequeños y se colocan en una fuente plana.

En un mortero majamos el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta y el orégano hasta hacer un aderezo.

Picamos a continuación el hinojo muy picado y lo colocamos en la misma fuente que contiene los trozos de queso y por encima, el aderezo que hemos preparado en el mortero y el cilantro verde muy picado.



ENSALADA DE BERENJENAS AL AROMA DE CILANTRO Y CÍTRICOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

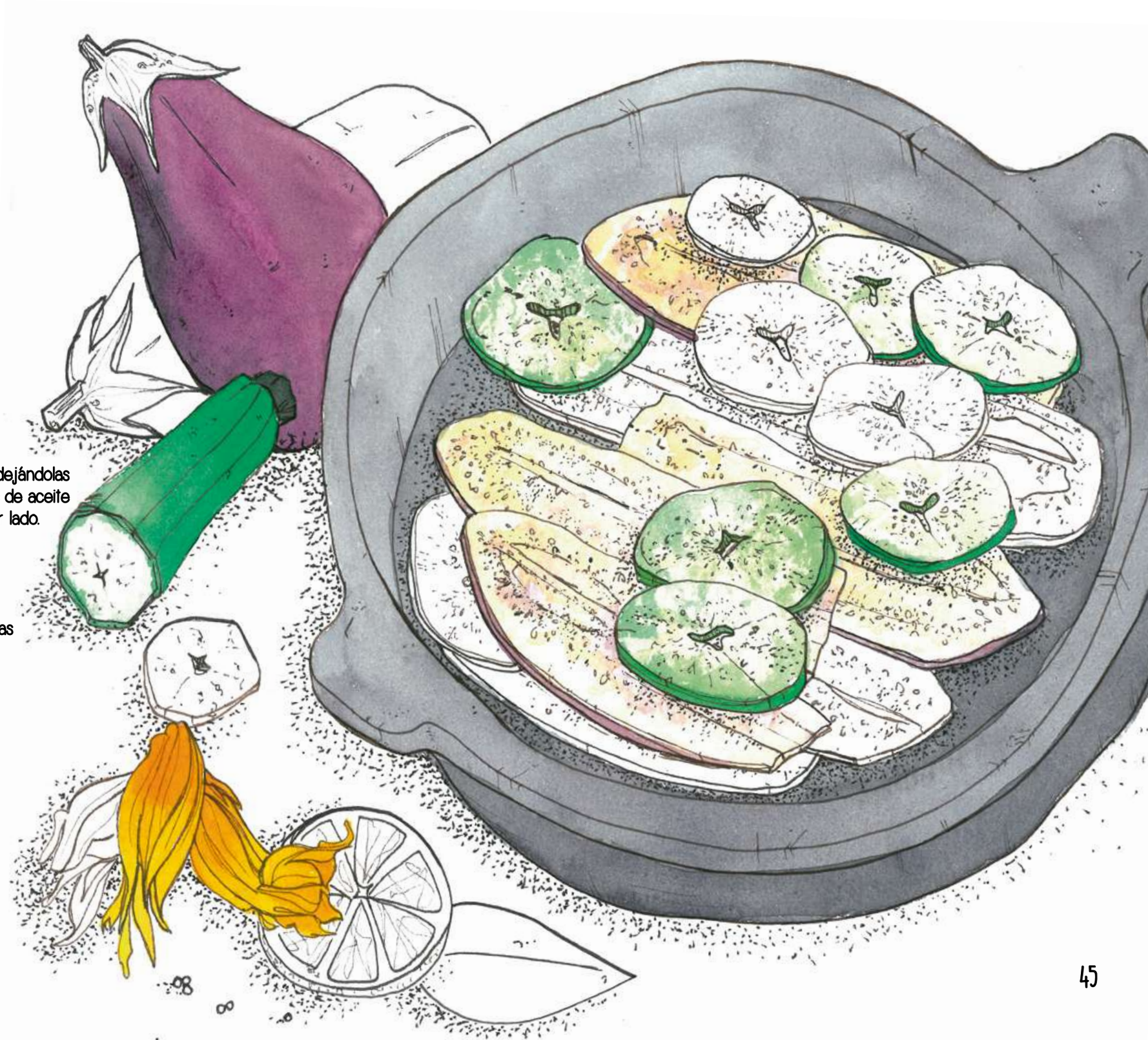
1 berenjena pequeña
2 calabacines pequeños
Aceite de oliva (2 cucharadas)
1/2 taza de cilantro fresco picado
Zumo de limón al gusto
Zumo de naranja al gusto
Pimienta molida (1/2 cuchara de café)

Cortamos las berenjenas en rodajas muy finas y las apartamos dejándolas secar en un colador. Seguidamente, en una bandeja con un poco de aceite las hacemos al grill vuelta y vuelta dejando hacer 3 minutos por lado.

A continuación, cogemos los calabacines y los cortamos en láminas con un pelador.

En una fuente de barro, ponemos los calabacines, las berenjenas y los aliñamos con los zumos de naranja y limón, el aceite, el cilantro y la pimienta.

Dejar reposar unos minutos para que cojan las verduras los sabores del aliño.



AL-BURANIYYA (ALBORONÍA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 berenjenas
2 dientes de ajo
500 gr. calabaza
1 cebolla
Aceite de oliva
Vinagre de manzana
Agua de azahar

CONDIMENTOS:

Sal, pimientos, comino, alcaravea, cilantro natural

En una cuscusera o vaporera colocamos en la parte de arriba las berenjenas en trozos. En la parte de abajo, el agua que nos dará el vapor deberá llevar también limón y aguade azahar para aromatizar y debemos llevarla a ebullición.

En otro cacharro, limpiamos y troceamos la calabaza hasta que se haga blanda.
Ya acabada la cocción al vapor de las berenjenas sacamos su pulpa con ayuda de un tenedor y la reservamos.

En una cazuela de barro con aceite doramos la cebolla y el ajo a los que vamos añadiendo al gusto el vinagre, la pimienta, la sal, el comino, la alcaravea y el cilantro picado mezclándolo todo y dejándolo cocer unos minutos.

Ahora añadimos la pulpa y de nuevo mezclamos haciendo una especie de "pisto".

Dejamos reposar para que espese más y colocamos como decoración
polvo de frutos secos machacados.

FIDAWSH (FIDEOS AL ESTILO DE AL-ÁNDALUS)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 gr. de fideos gruesos (pueden valer los tipo fideuá)
Carne (1/2 pollo)
1 cebolla grande picada
1 huevo
Un puñado de pasas de Corinto
Un puñado de almendras peladas
Una cucharada de azúcar o melaza
Un chorro de aceite de oliva
Mantequilla

CONDIMENTOS:

Sal
Pimienta
Jengibre
Cúrcuma
Perejil
Canela en polvo y en rama

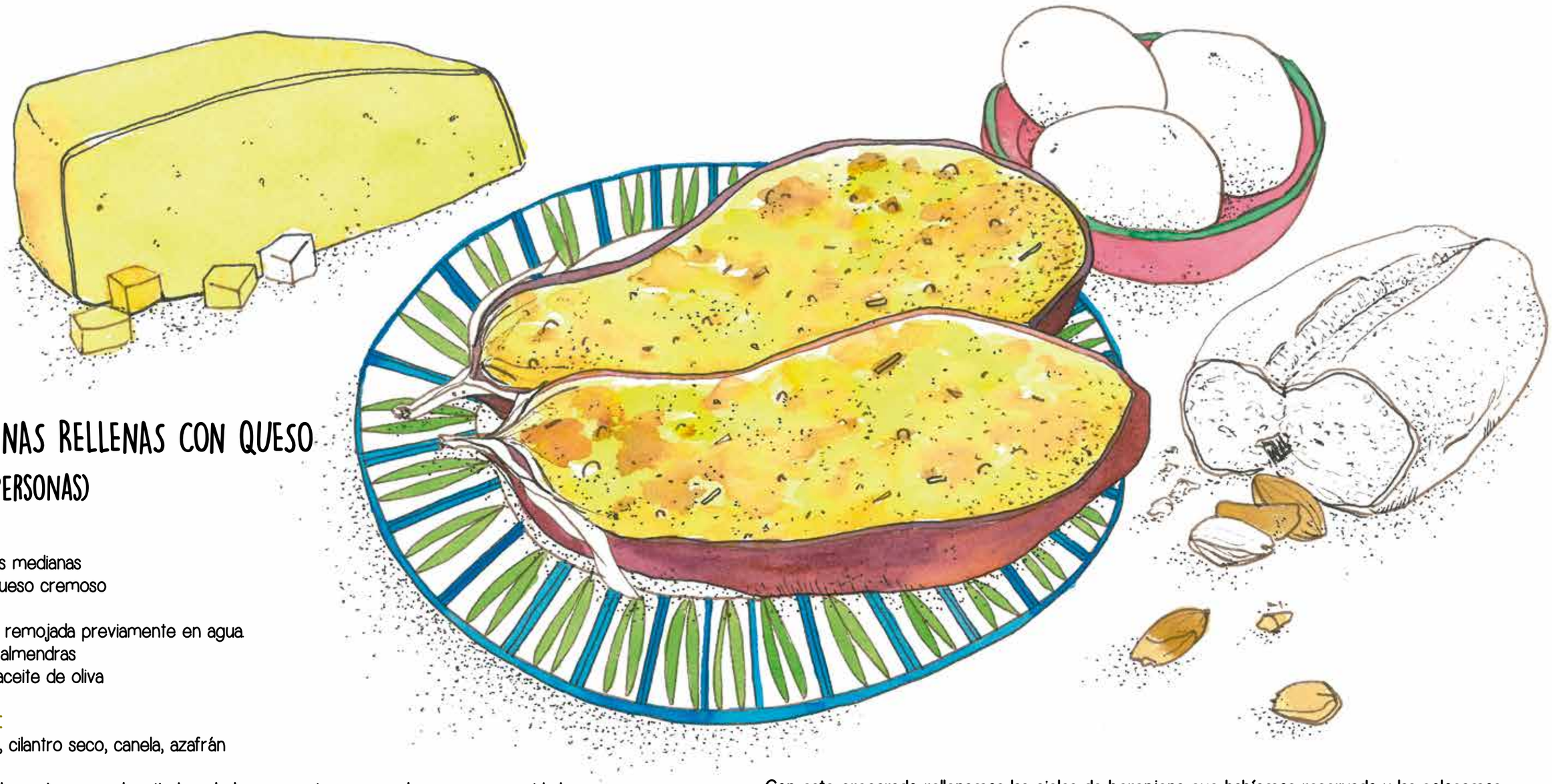
En una olla ponemos un chorro de aceite, añadimos el medio trozo de carne y un poco de jengibre, cúrcuma, pimienta, canela en polvo y perejil, cubrimos con agua y ponemos a cocer una hora.
En una vaporera o cuscusera ponemos agua hasta que llegue a ebullición y colocamos en la fuente para cocer al vapor los fideos y un poco de aceite. Dejamos cocer al vapor durante 20 minutos.

Bajamos el fuego, removemos un poco los fideos para que no se peguen y colocamos más agua a la base. Dejamos cocer otros 20 minutos y repetimos la operación colocando las pasas y un poco de azúcar. Se vuelven a remover y dejar cocer al vapor durante otros 20 minutos.

Sacamos los fideos y los colocamos en una nueva fuente, le añadimos dos cucharadas de mantequilla y los removemos.

Sacamos el pollo de la olla, lo desmenuzamos y lo servimos en la misma fuente que los fideos. Con el caldo resultante del pollo prepararemos a fuego lento una salsa añadiendo el huevo y removiéndolo hasta que espese. Esta salsa resultante se añade al pollo y a los fideos ya emplatados.

Encima colocamos para adornar el puñado de almendras, un poco de azúcar y la canela en rama.



BERENJENAS RELLENAS CON QUESO (PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES:

4 berenjenas medianas
300 gr. de queso cremoso
3 huevos
Miga de pan remojada previamente en agua.
1 puñado de almendras
1 chorro de aceite de oliva

CONDIMENTOS:

Sal, pimienta, cilantro seco, canela, azafrán

Partimos las berenjenas por la mitad y a lo largo y vaciamos su pulpa con sumo cuidado, quitando las pepitas y apartando la berenjena vaciada.

Hervimos la pulpa resultante con agua y sal. Batimos tres huevos y reservamos.

Mezclamos con los huevos la pulpa hervida, el queso troceado, las migas de pan remojadas y mezclamos todo.

Con este preparado rellenamos las pieles de berenjena que habíamos reservado y las colocamos en una fuente para horno. Preparamos el horno y lo calentamos a temperatura media y metemos la fuente para que se hornee hasta que las berenjenas queden doradas.

Mientras, doraremos las almendras picadas en una sartén con aceite que usaremos como decoración para poner por encima de las berenjenas.

SOPA DE ALMENDRAS AL AROMA DE CILANTRO Y AZAFRÁN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 gr. de almendras peladas, limpias y no saladas.
l litro de caldo de pollo o vegetal.
2 cebollas grandes
2 ó 3 dientes de ajo
Aceite de oliva
Molla de pan blanco

CONDIMENTOS:

Sal, pimienta blanca molida (l cucharada), hebras de azafrán, cilantro seco

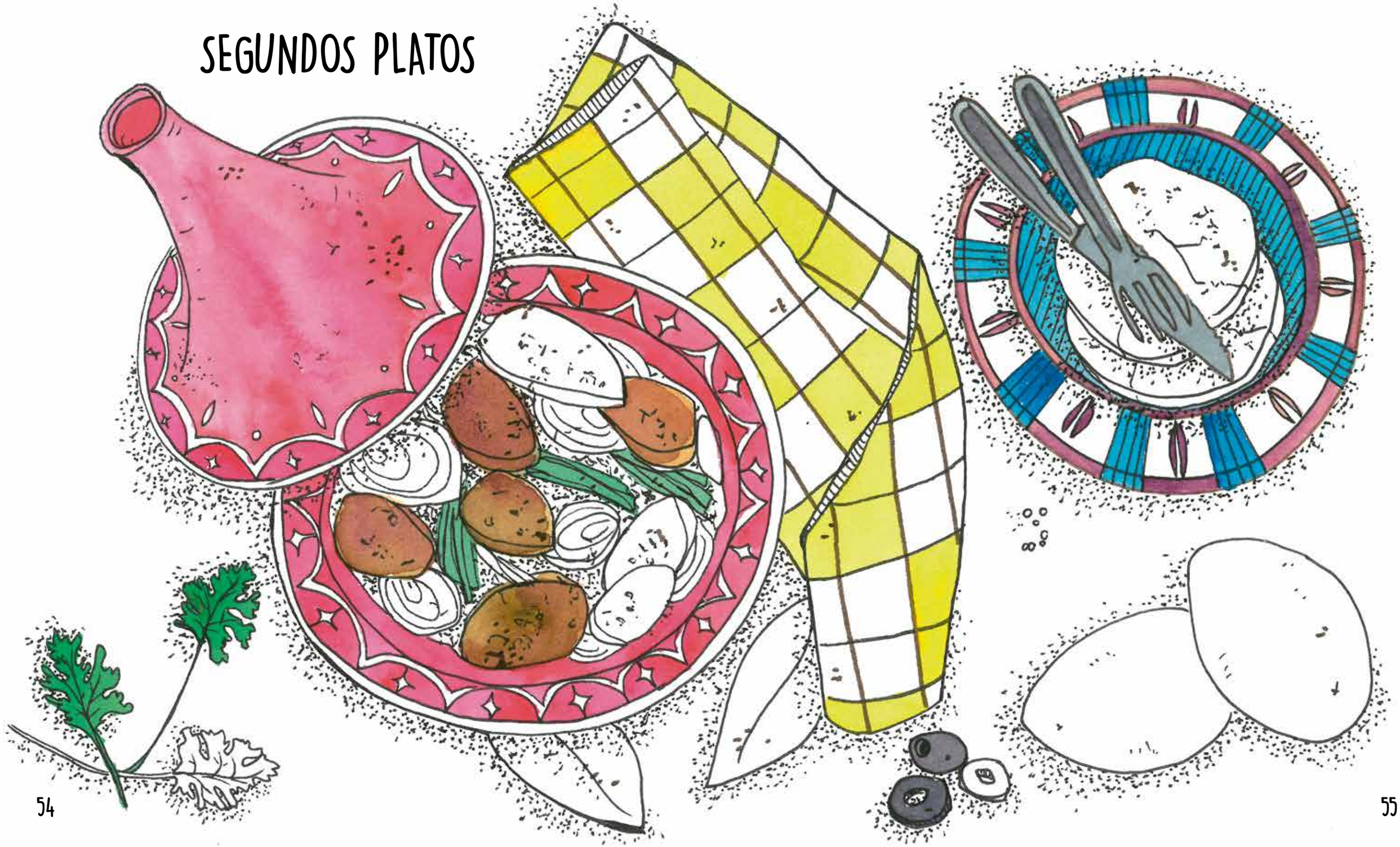
Picamos en trocitos muy pequeños el ajo y la cebolla y las ponemos en una sartén con aceite de oliva hasta que pochen sin que lleguen a dorarse. Añadimos también y freímos las almendras y el pan y ponemos toda la mezcla en un mortero para majarlo.

En una olla o puchero de barro colocamos el caldo y vertemos lo majado en ella añadiendo después las hebras de azafrán. Lo dejamos hervir todo a fuego lento durante 20 minutos y vamos rectificando de sal al gusto.

Seguidamente añadimos la pimienta blanca molida y el cilantro.

Se puede acompañar con picatostes de pan frito ya en la mesa.

SEGUNDOS PLATOS



PESCADOS

KEBAB DE PESCADO Y COMINO

INGREDIENTES:
1 k.g. de pescado blanco grande

MARINADA:
Aceite de oliva
1 diente de ajo majado
Cilantro machacado
Comino (2 cucharadas)
Pimenta blanca molida

Cortamos los filetes de pescado en dados de unos 3 cms y los ensartamos en brochetas para kebab embadurnadas de aceite de oliva. Los apartamos.

Para la marinada mezclaremos el aceite de oliva, el diente de ajo majado, el cilantro, el comino y la pimienta en un cuenco. Embadurnaremos los dados de pescado en esta marinada y los dejaremos con un film de plástico unas horas o toda la noche para que cojan los sabores.

En un grill o parrilla hacemos las brochetas de pescado vuelta y vuelta durante unos 5 minutos hasta que estén tiernas y doradas por las esquinas. Se acompañan con pan de pita.

TAYIN ANDALUSÍ DE PESCADO

INGREDIENTES:

Aceite de oliva
1 cebolla pequeña
1 calabaza europea
1/2 Berenjena
2 calabacines
2 filetes de merluza o lubina
2 dientes de ajo desmenuzados
1 limón fresco (también vale lima)

CONDIMENTOS:

Pimienta, sal, comino (2 ó 3 cucharadas), perejil fresco

En una cazuela de estilo marroquí "tayín" ponemos en el fondo un chorro de aceite y en el fondo la calabaza y la cebolla en rodajas formando una primera capa. Después, colocamos la berenjena y los calabacines en rodajas formando una segunda capa. Si nos sobra añadimos un poco de aceite y colocamos una tercera capa.

A continuación, colocamos los trozos de merluza y salpimentamos sobre esta tercera (o segunda) capa. Por encima del pescado colocamos los ajos molidos, perejil fresco, el comino y un buen chorro de aceite de oliva.

Por último, tapamos y dejamos que se haga durante unos 20 minutos.

Abrimos el "tayín" y rociamos encima el zumo de un limón.

ALMIDONADO DE PESCADO

INGREDIENTES:

l Pescado grande (Lubina, Merluza, etc...)
Harina de trigo
Agua
Aceite de oliva
Vinagre de manzana

PARA LA SALSA:

Ajo
Comino
Aceite de oliva
Vinagre de manzana

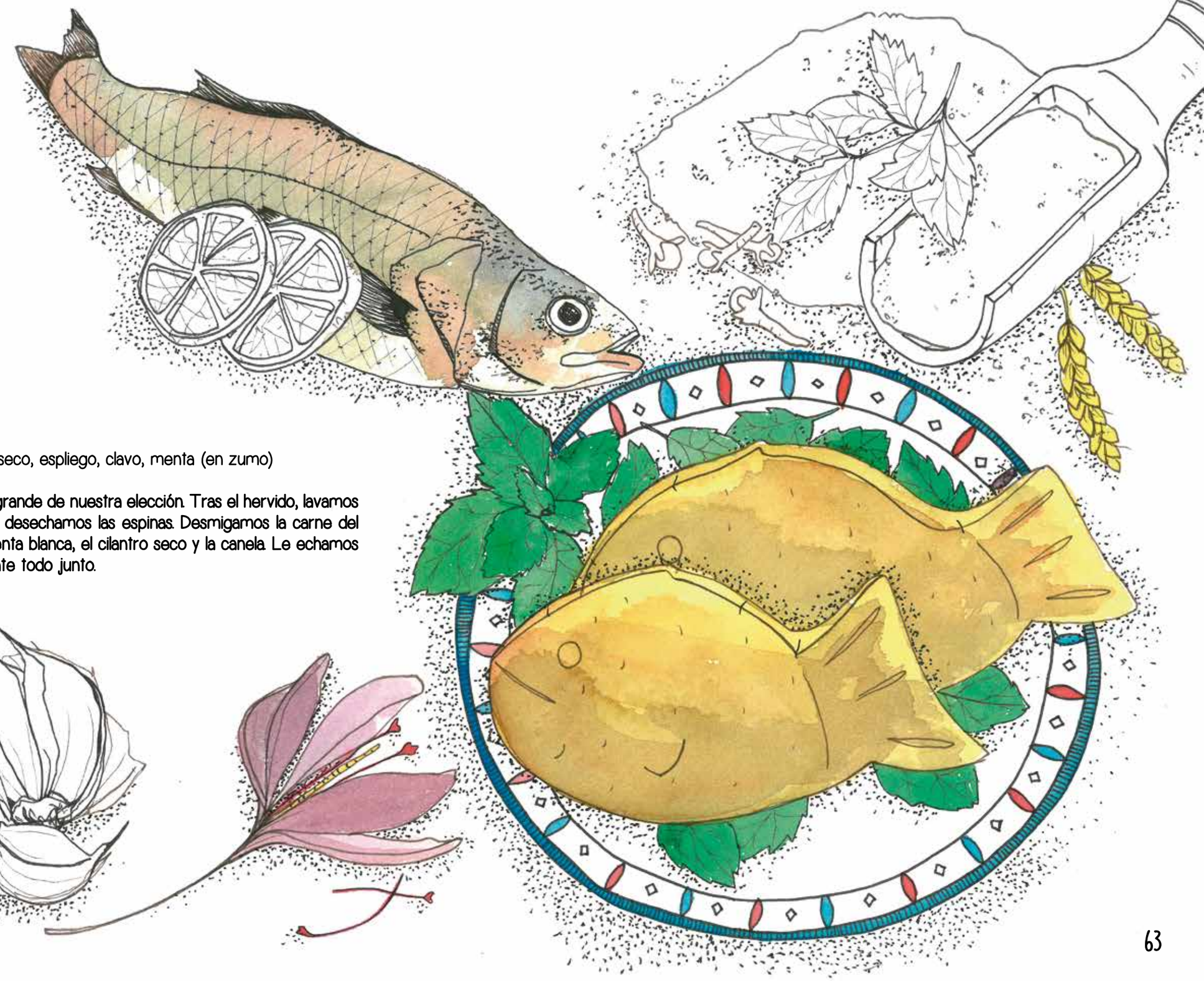
CONDIMENTOS:

Azafrán, pimienta blanca molida, canela, cilantro seco, espliego, clavo, menta (en zumo)

En una olla con agua y sal hervimos un pescado grande de nuestra elección. Tras el hervido, lavamos el pescado y en una fuente sacamos la carne y desechamos las espinas. Desmigamos la carne del pescado y le añadimos la harina de trigo, la pimienta blanca, el cilantro seco y la canela. Le echamos por encima un poco de zumo de menta y se bate todo junto.

Con esta masa de carne de pescado y especias rellenamos un molde con forma buscando hacer -como en Al-Ándalus- la silueta de un pez.
Se reboza en harina y se fríe en una sartén de aceite de oliva.

Una vez frito se sirve la masa en una fuente y por encima le echamos el cilantro de aceite, vinagre y especias.



SIKBÂCH DE CABALLAS CON CÍTRICOS Y ESPECIAS (ESCABECHE)

INGREDIENTES:

1 kg. y 1/2 de caballas destripadas y limpias
2 limones
2 naranjas
1 cebolla troceada en tiras
Un chorro de vinagre
Un chorro de aceite de oliva
4 ó 5 dientes de ajos
2 cucharadas de azúcar
Agua

CONDIMENTOS:

Sal, 2 hojas de laurel, 4 girofles de clavo, cardamomo, pimienta rosa, tomillo, 4 rodajas de jengibre fresco, hojas de cidro

En una cacerola cocinamos agua y el azúcar haciendo una especie de caramelo al que echaremos vinagre para disolverlo y echamos aproximadamente dos vasos más de agua y los condimentos en ella. Esperamos hasta que el agua comience a hervir.

En una sartén con aceite de oliva rehogamos los ajos y la cebolla troceada en tiras hasta que comiencen a coger un color dorado y apartamos. Después, cogemos un limón y una naranja y los pelamos quitándoles la parte blanca de sus pieles y quedándonos con sus pulpas. Partimos en dados estas pulpas y las añadimos a la cacerola con el agua hirviendo así como el limón y la naranja restantes que hacemos en zumo.

Añadimos también el ajo y la cebolla que freímos antes y habíamos apartado.

Con todos estos ingredientes vamos haciendo el escabeche hasta que vaya cogiendo cierto espesor. Finalmente añadimos las caballas en la cacerola vigilando que queden bien repartidas por el fondo y rehoguen bien unos minutos.

CAZUELA ANDALUSÍ DE PESCADO AL HORNO (TAGRA*)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 pescado grande (mero, lubina, etc...), ya limpio y en rodajas.
6 cebollas grandes rojas
3 dientes de ajo
Aceite de oliva

CONDIMENTOS:

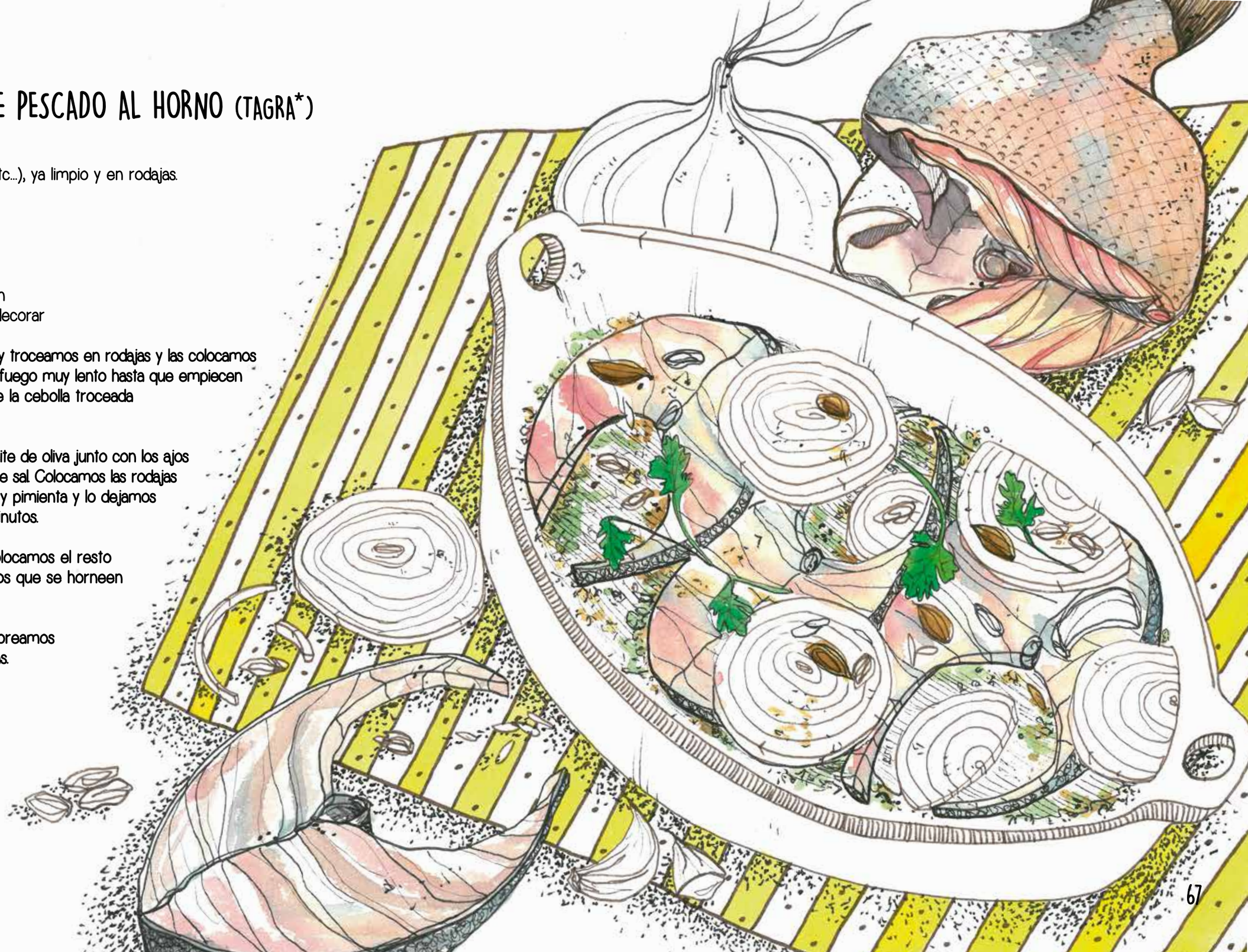
Sal, cilantro, perejil, pasas, azafrán
Pasas, almendras y piñones para decorar

Cogemos las cebollas, las pelamos y troceamos en rodajas y las colocamos en una cazuela de barro o tagra a fuego muy lento hasta que empiecen a dorar. Reservamos otra parte de la cebolla troceada que emplearemos luego.

Echamos encima un chorro de aceite de oliva junto con los ajos troceados en rodajas y una pizca de sal. Colocamos las rodajas de pescado dentro y echamos sal y pimienta y lo dejamos todo cocinar por espacio de 15 minutos.

Ahora por encima del pescado colocamos el resto de las rodajas de cebolla y dejamos que se horneen a 180º unos 20 minutos.

Ya cocinado nuestro plato, espolvoreamos encima los frutos secos y las pasas.



★ La tagra es un cacharro de barro de base plana y cubierta que se fabrica en Tánger y otros lugares del Marruecos actual y que puede sustituirse por una fuente tradicional española de barro o una cazuela de fondo plano y laterales pequeños que sirvan para hornear.

SARDINAS RELLENAS AL ESTILO ANDALUSÍ

INGREDIENTES:

1 kg. de filetes de sardinas y sin espinas

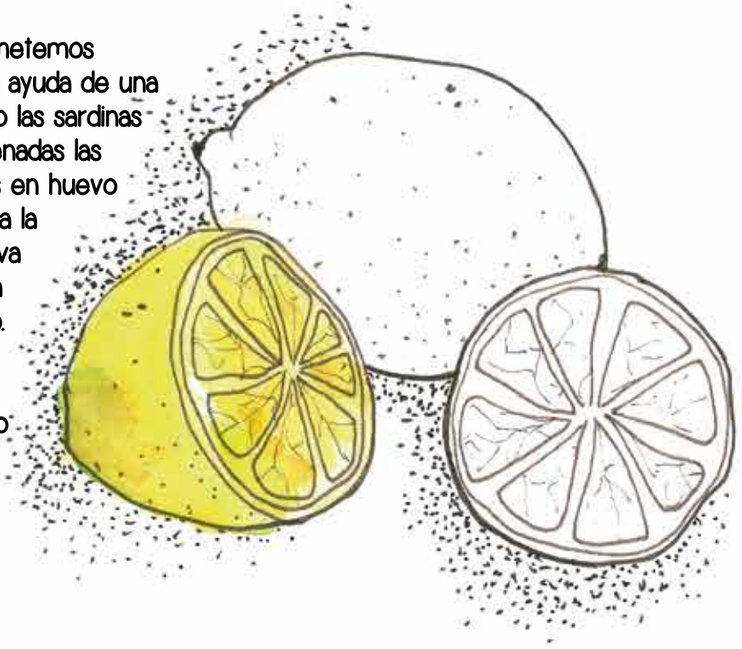
RELLENO:

3 dientes de ajo
1/2 cebolla
Zumo de 1 limón
Cilantro
Sal (1 pizca)
Pimienta negra
Comino

REBOZADO:

2 huevos batidos
Harina de trigo

En un mortero echamos el cilantro verde, los dientes de ajo picados, el zumo de limón, la sal, la pimienta negra y la cebolla picada. Majamos todo junto hasta hacer una especia de pasta que se llama en Marruecos 'shermûla'.



Abrimos las sardinas y metemos un poco del relleno con ayuda de una cuchara de café. Cuando las sardinas estén preparadas y rellenadas las cerramos, la rebozamos en huevo y harina y las metemos a la sartén con aceite de oliva muy caliente durante un par de minutos por lado. Cuando estén fritas,

las ponemos en un plato con papel absorbente y servimos.

CARNES

SIKBÂCH DE AVE DE CAZA (ESCABECHE)

INGREDIENTES:

4 codornices o 2 perdices limpias y desplumadas
3 cebollas
2 zanahorias
1 puerro
2 cabezas de ajo
1 vaso de vino blanco
Aceite de Oliva
Agua

CONDIMENTOS:

Sal, pimienta negra (1 pizca generosa), 4 hojas de laurel, tomillo. Opcionalmente, perejil y cilantro para decorar

Colocamos una buena cantidad de aceite de oliva en una sartén y rehogamos las piezas de ave de caza unos minutos hasta que se doren.

Colocamos las cebollas picadas, los puerros y las zanahorias en rodajas y las cabezas de ajo en el medio.

Vamos añadiendo sal al gusto, la pimienta negra y el tomillo. A continuación, le echamos el vasito de vino blanco, el chorro de vinagre y dejamos cocer unos 5 minutos.

Después le echamos el agua hasta que cubra el contenido y dejamos a fuego lento que se cueza hasta que la carne y las verduras añadidas estén tiernas.

Servir posteriormente en una fuente de barro.

Optativamente, podemos decorar el plato por encima con perejil o/y cilantro espolvoreado.

GALLINA (O POLLO) A LA MORISCA

INGREDIENTES:

1 gallina o pollo entero
4 cebollas medianas
2 vasitos de vino blanco*
1 de vinagre de manzana
2 cucharadas de miel
2 zanahorias
Aceite de oliva

* Tenemos constancia histórica de que se usaba el vino fermentado de uva en la cocina de Al-Andalus a pesar de las prohibiciones del Corán.

CONDIMENTOS:

Pimienta negra molida, cilantro, jengibre rallado

En una fuente de barro colocamos la gallina (o pollo) entera y la metemos en el horno. Cuando esté la carne hecha, la extraemos y la partimos en cuartos.

Mientras tanto, en una sartén con aceite de oliva vamos rehogando la cebolla picada. Cuando dore, le echamos el vino blanco, el vinagre junto con un poco más de aceite. Tras unos minutos le echamos las 2 cucharadas de miel, la pimienta negra molida, el jengibre rallado, el cilantro y las dos zanahorias en trozos pequeños.

Cuando llegue a ebullición, añadimos los cuartos de la gallina (o pollo) y dejamos cocinar unos 10 minutos más hasta que la carne esté blanda.

Servimos en la misma fuente de barro donde asamos el ave.

LIEBRE O CONEJO ASADO AL ESTILO ANDALUSÍ

INGREDIENTES:

1 conejo o liebre
Agua
Aceite de almendras o mantequilla
1 chorro de vinagre de manzana
2 ó 3 dientes de ajo

CONDIMENTOS:

Sal, pimienta, jengibre en polvo, comino en polvo, tomillo

Tomamos un conejo gordo o una liebre ya limpia y lo metemos en una cazuela con agua en ebullición y sal y dejamos hervir unos 10 minutos hasta que veamos que la carne del animal se ablanda. Sacamos del agua la pieza, la escurrimos y secamos bien con un paño limpio y colocamos el conejo (o liebre) en una fuente para horno. Le echamos sal, pimienta y la embadurnamos con aceite de almendras o mantequilla, dejándola reposar 30 minutos.

Se ensarta el conejo (o liebre) en el asador y metemos la pieza en el horno a temperatura media dando vueltas durante media hora hasta que veamos que está dorada y en su punto.

Se sirve en una fuente junto con una salsa hecha a base de aceite, vinagre, agua y las especias (pimienta, jengibre en polvo, comino).

PERDICES A LA MANZANA Y MEMBRILLO

INGREDIENTES:

2 perdices
l bulbo de hinojo
l cebolla
l manzana madura (preferentemente reineta)
l membrillo maduro
l ó 2 cucharadas rasas de harina
l chorro de agua de rosas
l chorro de aceite de oliva
l/2 vaso de agua (aunque puede añadirse más según necesidad)

CONDIMENTOS:

Sal, azafrán

En una cazuela rehogamos las dos perdices con un chorro de aceite de oliva junto con la cebolla cortada en tiras y la harina. Cuando ya esté dorado todo y la cebolla transparente, echamos el medio vaso de agua (o un poco más según necesidad), el hinojo cortado en dados, las especias y un chorro de agua de rosas y dejamos cocer durante 15 minutos.

Cumplido este tiempo, echamos el membrillo y la manzana pelados y partidos en trozos.

Dejamos cocer mientras removemos el fondo de la cazuela para que no se pegue.

POLLO FRITO A LO DULCE

INGREDIENTES:

1 Pollo troceado
Harina
Un chorro de aceite de oliva
1/2 cebolla
1 Manzana
1 Membrillo de tamaño mediano
10 almendras peladas
1/2 vaso de zumo de granada (o limón)
1/2 vaso de agua (añadir más según necesidad)

CONDIMENTOS:

Sal, cilantro verde, menta fresca, canela, cilantro seco

Enharinamos los trozos de pollo y los ponemos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Cuando estén dorados, agregamos un poco de agua, zumo de granada o limón, los trozos pelados y troceados de un membrillo y una manzana, las almendras peladas y las especias y removemos todo para que se mezcle bien.

Cocer a fuego moderado todo junto y mezclarlo.

Por último, si vemos que falta agua, añadimos un poco más si fuera necesario.

VERDURAS Y HUEVOS AL ESTILO DE ZIRYÂB

INGREDIENTES:

2 ó 3 berenjenas
250 gr. de calabaza troceada
2 pepinos en rodajas
100 gr. de uvas
400 gr. de acelgas
2 corazones de hinojos
1 cebolla
4 ó 5 dientes de ajo
2 ó 3 huevos cocidos de codorniz
Aceite de oliva de sabor intenso
100 gr. de almendras picadas (opcionalmente podemos usar pan rallado)
1 puñado de piñones tostados

CONDIMENTOS:

Cardamomo, hojas frescas de menta, cilantro en granos, alcaravea, pimienta, cúrcuma (opcional)

Cortamos las berenjenas y la calabaza en trozos, cuarteándolas y las ponemos en una olla a hervir en agua y sal junto con las acelgas. Añadimos el hinojo troceado a la misma agua de hervir.

Preparamos también los pepinos cortados en rodajas y las uvas y reservamos.
Sofreímos en una sartén con aceite el ajo y la cebolla troceados y después las majamos en un mortero. En la misma sartén y con el mismo aceite, rehogamos después las acelgas, la calabaza, las berenjenas, los hinojos y condimentamos todo junto con las especias y la sal al gusto.

Colocamos en una bandeja las distintas verduras y sobre ellas formando un collar o adorno, las uvas y los huevos cocidos de codorniz. Regamos con la salsa resultante de la cocción reducida en un poco de agua. Por encima colocamos las almendras molidas (o el pan rallado).

Ponemos a gratinar 4 minutos la bandeja y colocamos los piñones con las hojas frescas de menta a modo de decoración.

CUSCÚS CON ROLLOS DE CORDERO Y DÁTILES A LA MIEL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

750 gr. de chuletas de cordero de palo
250 gr. de dátiles
50 gr. de frutos secos (avellanas, piñones, pistachos, nueces)
50 gr. de pasas
250 gr. de cuscús de grano grueso
Miel de romero
Un vasito de vinagre de vino
Un chorro de aceite de oliva
l litro de caldo de carne (mejor de cordero)

CONDIMENTOS:

Sal, tomillo y romero en polvo o frescos, canela, pimienta

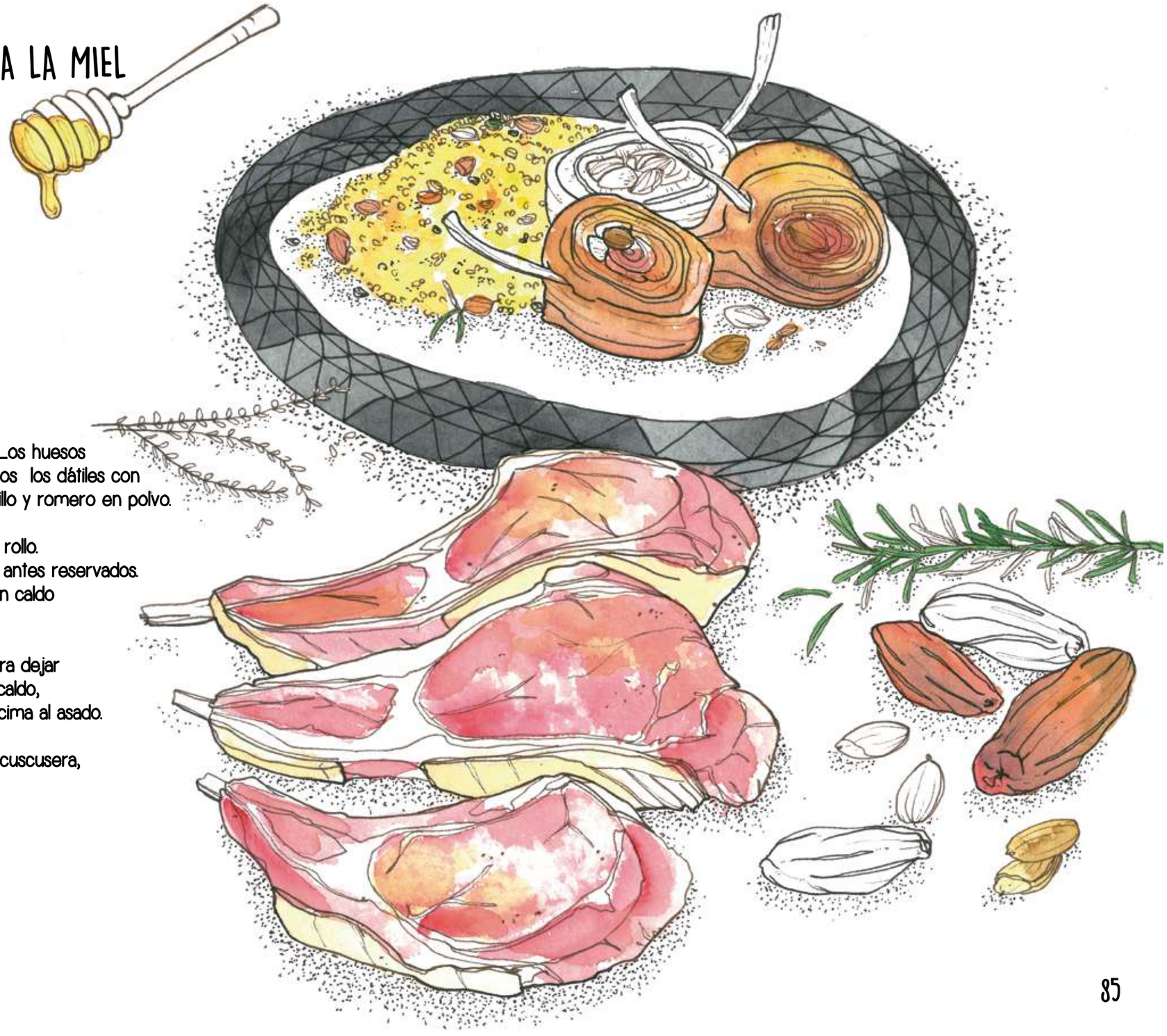
Cogemos la carne de cordero, le quitamos la grasa y el palo de hueso. Los huesos de palo los reservamos aparte. A continuación, deshuesamos y rellenamos los dátiles con una almendra (u otro fruto seco) por dentro y espolvoreamos con tomillo y romero en polvo.

Cogemos la carne del cordero y la enrollamos sobre el dátil a modo de rollo.
Se corta en porciones y se pinchan con los palos de hueso de cordero antes reservados.
En una fuente colocamos los rollos con aceite, vinagre y lo regamos con caldo de carne o cordero y lo ponemos a asar en un horno.

De vez en cuando miramos y volvemos a echar por encima el caldo para dejar la carne crujiente y más sabrosa. Cuando quede reducido el líquido del caldo, añadimos la miel y el vinagre y repetimos el proceso de echarlo por encima al asado.

Mientras, hacemos el cuscús unos minutos al vapor en una vaporera o cuscusera, aderezamos con aceite y los frutos secos encima y ponemos un paño para mantener el calor.

Servimos por un lado el cuscús y por otro los rollos de cordero y dátil.



AMANIYA
(CORDERO ENMELADO CON NUECES Y ESPECIAS)

INGREDIENTES:
2 piezas de cordero troceadas (preferentemente, de la paletilla)
Miel de romero (2 cucharadas)
200 gr. de nueces peladas
Aceite de oliva

CONDIMENTOS:
Sal, pimienta, canela, espliego y azafrán

Se embadurnan los pedazos de cordero con la miel de romero y condimentamos con la canela, la pimienta, el espliego y una pizca de sal. Ponemos una olla a fuego lento con un chorro de aceite,

agua y azafrán y metemos los trozos de cordero enmelados y condimentados.

Dejamos guisar durante media hora a fuego lento vigilando y removiendo de vez en cuando para que nos pegue en el fondo. Cuando esté el cordero en su punto, lo servimos con las nueces encima a modo de decoración.

POSTRES

ALMOJÁBANAS

INGREDIENTES:

300 gr. de requesón
1 vaso de leche
125 gr. de mantequilla
250 gr. de harina
1/2 sobre de levadura tipo "Royal"
250 gr. de azúcar

CONDIMENTOS:

Canela molida (1 cucharilla), 1 pizca de pimienta blanca

En un bol, hacemos una masa con el requesón y mezclamos con la leche, la mantequilla derretida, la harina tamizada y la levadura. Dejamos la masa reposar 1 hora.

Con dos cucharas soperas o con las manos enharinadas hacemos bolas tamaño ping-pong o bien alargadas que freímos en aceite de oliva. Colocar en un plato con papel absorbente para que suelten el aceite.

Emplatamos y pasamos por encima de las almojábanas ya listas una mezcla de azúcar, canela y la pimienta blanca.

CANUTOS DE MIEL Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES:

500 gr. de harina en polvo
Aceite de oliva para mezclar y freír.
150 gr. de mezcla de frutos secos picados (pistachos, nueces y almendras)
80 gr. de piñones enteros
200 gr. de miel de azahar
Piel de naranja rallada (mejor ecológica)
Agua de azahar
Azúcar en polvo glasé (opcional)

CONDIMENTOS:

Espliego en rama, canela en polvo

Para confeccionar la base de los canutos mezclamos aceite de oliva, harina y agua hasta hacer una masa elástica y la dejamos reposar un cuarto de hora.

Mientras preparamos el relleno majando en un mortero los frutos secos ya picados, la miel de azahar, la ralladura de piel de naranja y el agua de azahar junto con el espliego y la canela. Reservamos.

Volvemos a coger la masa que teníamos apartada y la cortamos en tiras de 2 cm de ancho haciendo canutos que pondremos a freír en una sartén con aceite caliente hasta que se dore.

Apartamos con cuidado y las vamos poniendo en un plato con papel absorbente.
Cogemos el preparado de frutos secos y miel y rellenamos el hueco de los canutos.

Como opción decorativa podemos espolvorear azúcar glasé.

ARNADÍ NAZARÍ*

INGREDIENTES:
500 gr. de calabaza (europea)
250 gr. de harina de almendras
Almendras crudas
Zumo de limón
Zumo de naranja
3 yemas de huevo
300 gr. de azúcar
Piñones (Opcional)

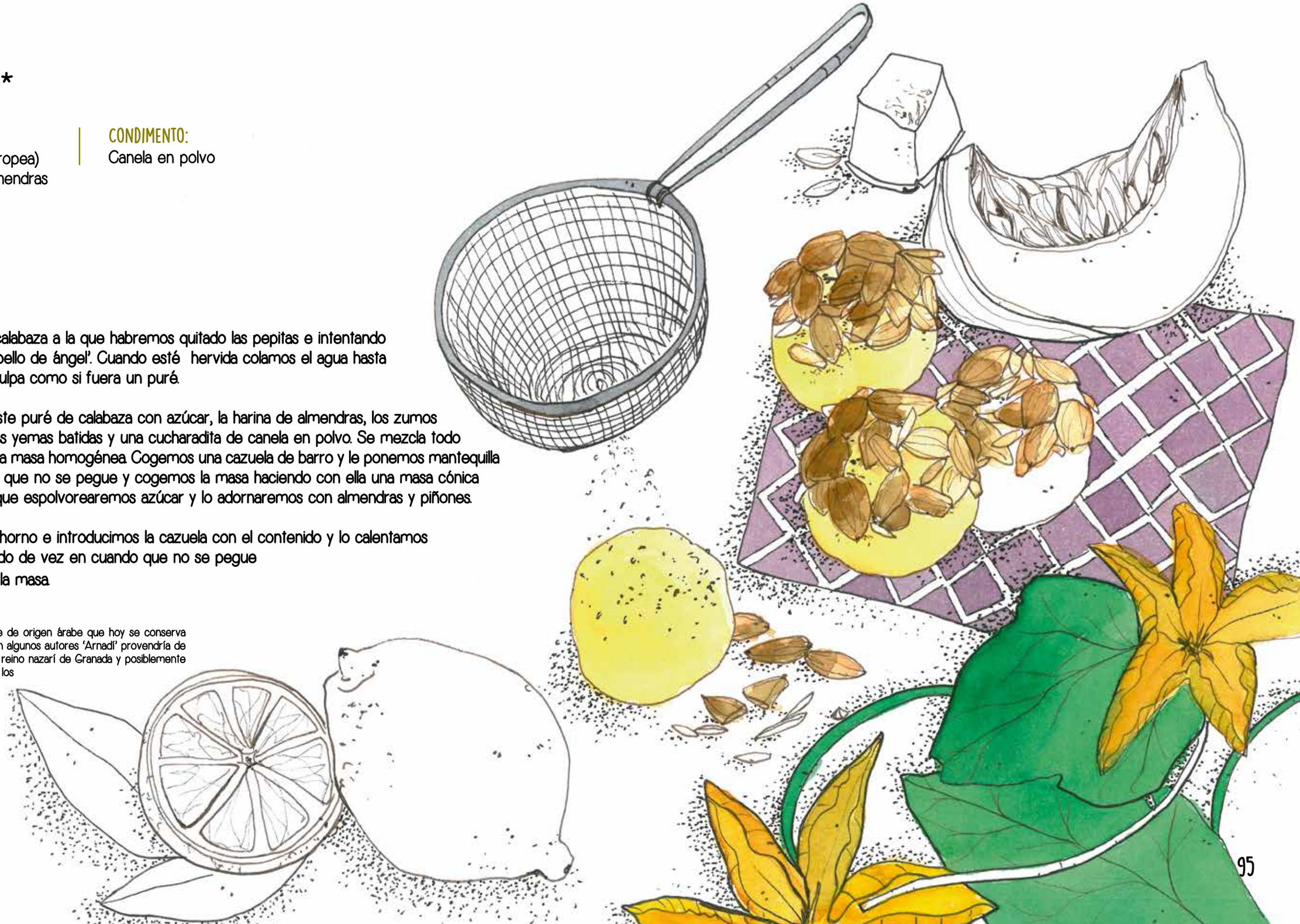
CONDIMENTO:
Canela en polvo

Hervimos en agua una calabaza a la que habremos quitado las pepitas e intentando mantener la pulpa o 'cabello de ángel'. Cuando esté hervida colamos el agua hasta que sólo nos quede la pulpa como si fuera un puré.

En un bol mezclamos este puré de calabaza con azúcar, la harina de almendras, los zumos de naranja y de limón, las yemas batidas y una cucharadita de canela en polvo. Se mezcla todo bien hasta que quede una masa homogénea. Cogemos una cazuela de barro y le ponemos mantequilla o harina en la base para que no se pegue y cogemos la masa haciendo con ella una masa cónica o redondeada sobre la que espolvorearemos azúcar y lo adornaremos con almendras y piñones.

Preparamos a 150° C el horno e introducimos la cazuela con el contenido y lo calentamos durante una hora vigilando de vez en cuando que no se pegue o se queme en exceso la masa.

* Aunque se trata de un postre de origen árabe que hoy se conserva en la Comunidad Valenciana, según algunos autores 'Arnadí' provendría de 'Garnatí', "granadino" o natural del reino nazarí de Granada y posiblemente pudo llegar a Valencia a través de los intercambios entre los mudéjares y los musulmanes granadinos en la Edad Media. Por eso lo hemos denominado como 'nazarí'.



ARROZ CON LECHE Y MIEL

INGREDIENTES:
500 gr de arroz
Leche fresca
Miel
Mantequilla
Azúcar

CONDIMENTOS:
Canela en rama y en polvo

Dejamos el arroz en remojo toda la noche para quitar el almidón. Al siguiente día, escurrimos el arroz y lo colocamos en una olla con leche y miel al gusto. Agregamos la canela en rama y vamos removiendo para que el arroz se reblandezca y se deshaga. Mientras el arroz se va consolidando como una masa espesa vamos añadiendo más leche.

A continuación, apartamos del fuego la olla y derretimos en el contenido un trozo de mantequilla, removiendo.

Dejamos enfriar y servimos el arroz con leche y miel templado en platos o boles pequeños espolvoreando por encima con canela en polvo.

BOCADITOS DEL CADÍ

INGREDIENTES:

Azúcar
Almendras crudas peladas
Harina
Aceite de almendras (u otros de sabor suave)
Agua
Agua de azahar

CONDIMENTOS:

Sal, canela, una pizca de clavo y nuez moscada rallada

En un mortero majamos y trituramos las almendras peladas añadiéndoles el azúcar y los condimentos. Reservamos.

Por otro lado, hacemos la base de este postre con harina, agua, sal y un chorrito de aceite hasta crear una masa compacta.

Continuamos amasando cuidando de que quede homogénea la masa.

La masa la dividimos en pequeñas bolas a partir de la cual hacemos unos círculos pequeños y de grosor muy fino similar a unas obleas de empanadillas.

Lo rellenamos con el azúcar y la almendra que habíamos antes reservado.

Cerramos los extremos como si fuera una empanadilla sellando con un tenedor. Con un alfiler o palillo hacemos unos orificios sobre la masa y la ponemos a freír en aceita abundante.

BUÑUELOS MORISCOS DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

1 vaso y 1/2 de leche
200 gr. de harina
16 dados de membrillo de 2 cm de lado.
Un chorro de aceite de oliva para freír
Aceite de oliva para complementar (1 cucharada)
2 huevos
Azúcar glasé

CONDIMENTOS:

Sal (una punta)
Canela (una punta)

En un bol ponemos la harina, la leche, las yemas (reservando las claras), 1 cucharada de aceite y un pellizco de sal. Movemos con una cuchara (mejor, de madera) hasta conseguir una masa homogénea y espesa.

Dejamos reposar tapado con un paño o un film de cocina un par de horas.

Luego añadimos las claras de dos huevos batidas a punto de nieve. Calentamos seguidamente un buen chorro de aceite de oliva una sartén de bordes altos tipo wok. Con la ayuda de una cuchara rebozamos cada dado de membrillo con la pasta por todos los lados para hacer la forma del buñuelo y freímos unos minutos y sacamos los buñuelos a un plato con un papel absorbente para que escurran.

Servimos después los buñuelos espolvoreando con el azúcar glasé y la canela por encima.

KA'B AL-GAZAL (CUERNOS DE GACELA)

INGREDIENTES Y CONDIMENTOS:

RELLENO:

300 gr. almendras molidas
Azúcar (1 tacita)
Ralladura de 1 limón
Agua de azahar
1 yema de huevo
Canela en polvo (1 cucharilla)

MASA:

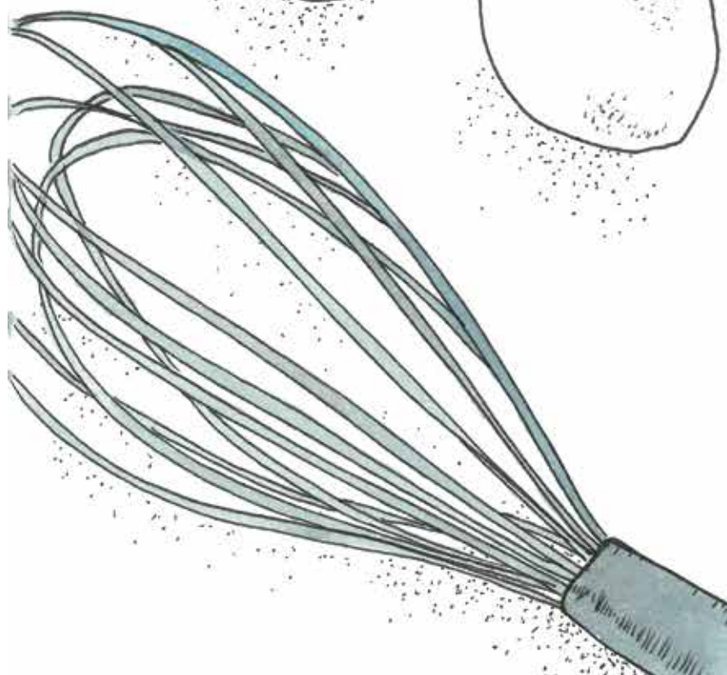
2 tazas de harina
1 clara de huevo
50 gr. de mantequilla
Agua de azahar al gusto

Para hacer la pasta metemos en un bol grande la harina y hacemos con él un volcán. Metemos la mantequilla (que habremos previamente derretido en una cazuela), la clara de huevo, el agua de azahar y un poco de sal al gusto. Removemos y amasamos hasta obtener una pasta consistente y esponjosa. Dejamos reposar unos 15 minutos para que asiente con un paño encima.

Preparamos mientras el relleno que llevará las almendras molidas previamente en el mortero, la ralladura de un limón, el agua de azahar y la yema de un huevo.
Todo ello lo mezclamos y reservamos.

Cogemos de nuevo la pasta y la moldeamos con las manos bañadas en aceite formando una especie de medias lunas de 7 cms de largo.

Extendemos en una superficie plana la masa con forma de media luna y la estiramos con un rodillo de panadero.



A continuación con ayuda de una cucharilla colocamos el relleno de almendras en el interior y doblamos la masa hasta darle forma de media luna o cuerno. La masa sobrante se recorta con un cuchillo afilado y podemos reutilizarla para hacer otros 'cuernos'.

Finalmente, las colocamos en una bandeja untada de aceite y las metemos en el horno unos 20 minutos aproximadamente hasta que se endurezcan y doren.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

ABAD ALEGRÍA, F.; RECETAS E HISTORIAS DEL ALCUCÚZ MAGREBÍ–ANDALUSÍ. CERTEZA. 2001.

BENAVIDES BARAJAS, L.; NUEVA–CLÁSICA COCINA ANDALUSÍ. DULCINEA. 1995.

BENAVIDES BARAJAS, L.; DE ALMERÍA A GRANADA: LA ALPUJARRA MORISCA Y CRISTIANA: LA COCINA Y SU HISTORIA: (CON RECETAS ORIGINALES DEL SIGLO XIII–XV); DULCINEA. 1998.

DELICADO, FRANCISCO.; LA LOZANA ANDALUZA. (EDICIÓN Y ESTUDIO DE CLAUDE ALLAIGRE). EDITORIAL CÁTEDRA, 2007 (4ª EDICIÓN)

DÍAZ GARCÍA, A.; "UN TRATADO NAZARÍ SOBRE ALIMENTOS: AL–KALAM 'ALÀ L–AGDIYA DE AL–ARBULI. EDICIÓN, TRADUCCIÓN Y ESTUDIO CON GLOSARIO". PARTES I Y 2. CUADERNO DE ESTUDIOS MEDIEVALES, 1978 Y 1983.

DÍAZ SIMÓN, A.; LA COCINA DEL BUEN GUSTO: RECETAS CON HISTORIA. ARIEL, 2012.

FERNÁNDEZ BUSTOS–VÁZQUEZ GONZÁLEZ.; HERENCIA DE LA COCINA ANDALUSÍ. FUNDACIÓN AL–ÁNDALUS. 2001.

GARCÍA–ARENAL, M.; INQUISICIÓN Y MORISCOS. LOS PROCESOS DEL TRIBUNAL DE CUENCA. SIGLO XXI EDITORES, MADRID, 1987 (3ª EDICIÓN)

GARCÍA SÁNCHEZ, E.; "LOS CULTIVOS DE AL–ANDALUS Y SU INFLUENCIA EN LA ALIMENTACIÓN". ARAGÓN VIVE SU HISTORIA: ACTAS DE LAS II JORNADAS INTERNACIONALES DE CULTURA ISLÁMICA, TERUEL, AL–FADILA, 1988.

GARCÍA SANCHEZ, E.; "ESPECIES PANIFICABLES Y SU FORMA DE CONSUMO EN LA ESPAÑA MUSULMANA". ETNOBOTÁNICA 92: PONENCIAS–I, (MONOGRAFÍAS DEL JARDÍN BOTÁNICO DE CÓRDOBA, 5). E. HERNÁNDEZ BERMEJO, M. CLEMENTE & J. L. UBERA. EDS., CÓRDOBA, 1998

GARCÍA SANCHEZ, E.; "EL SABOR DE LO DULCE EN LA GASTRONOMÍA ANDALUSÍ" EN LA HERENCIA ÁRABE EN LA AGRICULTURA Y EL BIENESTAR DE OCCIDENTE, FERNANDO NUEZ (ED.). UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE VALENCIA, 2002.

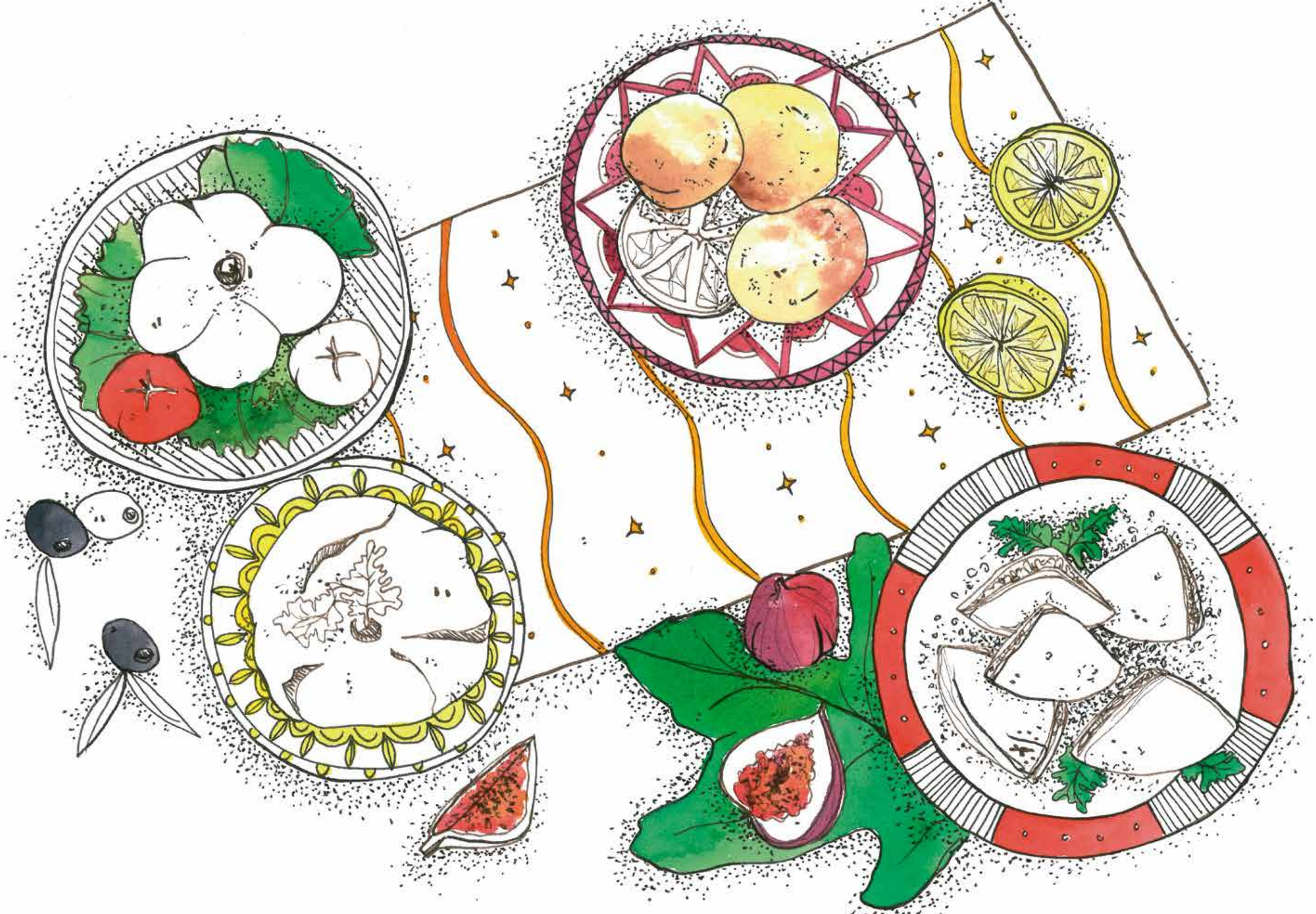
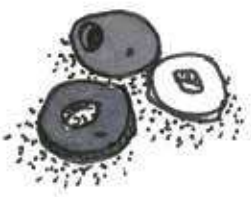
HUICI–MIRANDA. A; TRADUCCIÓN ESPAÑOLA DE UN MANUSCRITO ANÓNIMO DEL SIGLO XIII SOBRE LA COCINA HISPANO–MAGREBÍ, MADRID, 1966.

IBN RAZIN AL TUYIBÍ.; RELIEVES DE LAS MESAS. ACERCA DE LAS DELICIAS DE LA COMIDA Y LOS DIFERENTES PLATOS. TREA. 2006.

MARTÍNEZ ENAMORADO.; "PALADARES DE PRÍNCIPES, RECETAS CORTESANAS, COMIDAS DE CAMPESINOS. VALORACIONES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN DE LOS ANDALUSÍES" EN COMER EN CEUTA EN EL SIGLO XIV. LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA ÉPOCA MERINÍ, CEUTA, 2010.

RUEDA, F.; "LA PERVIVENCIA DE LA COCINA ÁRABE EN LOS FOGONES DE ANDALUCÍA". AFKAR/IDEAS, PRIMAVERA 2006.

SEGURA DEL PINO, D.–SEGURA TORTOSA, C.; "DE LA COCINA MORISCA A LA CRISTIANA: EL CORDERO DE TABERNAS Y LOS MANTECADOS DE TERQUE". LINK: HTTP://WWW.DIPALME.ORG/SERVICIOS/ANEXOS/ANEXOSIEA.NSF/VANEXOS/IEA–HART–C13/$FILE/HART–C13.PDF (CONSULTADO EL 12 DE JUNIO DE 2017)



¡BUEN PROVECHO!