

DELICIAS DE MARRUECOS

H. KLICZKOWSKI



ÍNDICE

ENTRADAS

- HARIRA Fassia
- POTAJE de verduras al azafrán
- SIKUK
- SOPA Bissara
- " de garbanzos del sabbat
- " de verdura de las Kasbas

SEGUNDOS PLATOS

- CONEJO con pencas de acelga
- CORDERO M'rouzia de Fez
- LUBINA con dátiles metjul
- " rellena
- MERO al estilo de Tánger
- PAGEL al estilo R' bati
- PASTELA al estilo de Tetuán
- " de pichón
- PICHÓN M' fenede
- PINTADA al estilo de Abdallah Achiai
- POLLO de corral en Tride
- " Kedra
- " con pimientos rojos
- " relleno al estilo de Chahid
- RABO de buey con garbanzos y pasas
- RAPE con langostinos

POSTRES

- DELICIAS de madame Berdugo
- FLAN de queso de Mohamed Tastift
- GHRIBA de nueces
- HALUA de dátiles
- " jabane
- PASTEL de dátiles El Meraui
- ZUMOS de hortalizas Al mâa zhar

HARIRA FASSIA

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

La Harira forma parte del patrimonio gastronómico marroquí. Esta sopa tradicional compuesta siempre de carne, garbanzos o lentejas, tomates y apio, la consumen en todas las familias durante el Ramadán. También se ofrece a la recién casada la mañana que sigue al día de la boda.

INGREDIENTES para 4 personas:

250 grs. de carne de buey (espalda o jarrete)
2 cebollas
200 grs. de garbanzos
1 cucharadita de colorante color azafrán
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cubito de caldo de carne
1 cucharadita de "smen" (mantequilla rancia)
100 grs. de lentejas rubias
150 grs. de pasta pequeña (lenguas de pájaro...)1
manejo de cilantro
1 manojo de perejil
150 grs. de concentrado de tomate
1 rama de apio
5 tomates
100 grs. de harina
Sal y pimienta
Para decorar:
8 dátiles, 8 higos y 1 limón (optativo)



PREPARACIÓN:

La noche anterior ponga en remojo las lentejas y los garbanzos. Una vez remojados, quite la piel de los garbanzos. Pele las cebollas y córtelas finamente. Con un cuchillo pique el cilantro, el perejil y la rama de apio.

Corte la carne de buey en dados pequeños. Pele los tomates para triturarlos y resérvelos. En una cazuela grande sofría ligeramente la cebolla con la mantequilla rancia. Añada los dados de carne, el colorante y el jengibre. Salpimente. Deshaga el cubito de caldo en un vaso de agua y viértalo en la cazuela. Incorpore los garbanzos. Cuézalo a fuego vivo unos instantes. Vierta agua. Añada el perejil, el cilantro y el apio y cueza por 30 min.



Añada las lentejas. Cuézalo otros 20 min. Incorpore el tomate triturado y mantenga cocinando con la cazuela tapada durante 20 min.

Añada la pasta y hiérvala otros 5 min. más.



Diluya en agua la harina y el concentrado de tomate.

Vierta la mezcla en la sopa y déjela cocer descubierta 15 min. más. Sin dejar de remover.

Presente la Harira Fassia en una sopera acompañada con dátiles, higos y limón.

POTAJE DE VERDURAS AL AZAFRÁN

“Cocina de Marruecos” H. KLICZKOWSKI

En Marruecos los bovinos se crían sobre todo en la fértil región de Meknés, así como en Fez, Doukhala ya en el medio Atlas. La vaca tradicional es un modesto animal de 90 a 100 kg., de pelaje amarillo, que da poca carne y poca leche. Se suele sustituir por especies más productivas de origen extranjero.

INGREDIENTES:

100 grs. de cebollas
30 grs. de perejil
80 grs. de cilantro fresco
75 grs. de rama de apio
200 grs. de jarrete de buey
1 sobre de azafrán molido
½ cucharadita de jengibre en polvo
100 grs. de zanahorias
100 grs. de calabacines
100 grs. de nabos
60 grs. de pasta tipo gnocchetti
2'5 cl. de aceite de mesa
Sal y pimienta



PREPARACIÓN:



Corte la carne en rodajas de 1 cm. de espesor y después en cubitos regulares.

Pele y pique la cebolla para dorarla en aceite previamente calentado en una cazuela. Agregue los cubitos de carne. Sofría a fuego vivo, removiendo para que no se pegue.

Introduzca en la cazuela el perejil, el cilantro y el apio picados, así como el jengibre y el azafrán en polvo. Dórelo unos minutos, salpimentado y cúbralo con agua y tape la cazuela. Déjelo cocer unos 20 min.



Pele las zanahorias y los nabos y córtelos en daditos de 5 cm. de lado. Agregue los calabacines sin pelar también cortados en pequeños dados. Añada también la zanahoria, el nabo y la carne en salsa. Cuézalo 5 min. y añada el calabacín y cuézalo durante otros 5 min.



Vierta la pasta en la sopa bien caliente. Finalice la cocción dejándola hervir otros 5 min. a fuego medio. Sírvala muy caliente.

NOTA:

Mohamed Aitali propone aquí un potaje sencillo y económico, fácil de preparar en cualquier momento del año. En esta sopa de verduras y pasta, se añaden daditos de buey de la parte de la pierna o de la espalda, sin hueso. Sin embargo, se puede introducir un hueso en el caldo para acentuar su sabor (se retirará antes de servir). La receta admitiría también carne de cordero o de pollo.

SIKUK

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

El Sikuk es una sopa fría que se consume sobre todo cuando hace mucho calor. Es muy apreciado sobre todo en las regiones rurales de Marruecos y se compone de leche cuajada, agua de azahar, suero de leche y sémola de maíz. En verano los campesinos se instalan al borde de los caminos y ofrecen a los trabajadores agrícolas este refresco tan nutritivo. El Sikuk se prepara con los ingredientes de la granja y es muy fácil de elaborar.

INGREDIENTES para 4 personas:

- 1 L. de suero de leche
- 1 L. de leche fresca no pasteurizada
- 2 alcachofas secas
- 3 cucharadas de agua de azahar
- 350 grs. de sémola de maíz
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta (optativa)

PREPARACIÓN:



Con los dedos tire de las barbas de las alcachofas y dispóngalas en un recipiente. Con un cuchillo, pique todas las barbas que haya obtenido.



En una cazuela caliente la leche no pasteurizada junto con el agua de azahar y las barbas de alcachofa picadas. Mezcle con el batidor de varillas. Tape la cazuela y deje cuajar la leche en la nevera un mínimo de dos horas.



Prepare la sémola de maíz trabajándola con la mano con el aceite vegetal. Sale. Llène la cuscusera de agua hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad y llévela a ebullición.



Cueza la sémola al vapor durante 15 min. Trabaje la sémola empapándola con agua. Repita la operación dos veces. Disponga la sémola en el centro del plato como un pequeño volcán, vierta el suero en el centro y, alrededor, la leche cuajada.



NOTA:

La leche cuajada, llamada "b'raïb" en marroquí, todavía se fabrica de modo artesanal. Los campesinos la mezclan con las barbas de las alcachofas que recogen que, desde tiempos inmemoriales, tienen fama, una vez secadas y cortadas, de cuajar la leche.

SOPA BISSARA

"Cocina de Marruecos" H. KLICKOWSKI

En invierno los marroquíes gustan de entrar en calor con un buen plato de Sopa Bissara. Este puré, a base de habas secas, aceite de oliva y sal, espeso y muy aromático, puede parecer un poco soso al probarlo. Por este motivo cada comensal dispone junto a él y en pequeños recipientes, de un surtido de aceite de oliva, pimentón dulce y comino que puede añadir a su gusto a la sopa.

INGREDIENTES para 5 personas:

250 grs. de habitas secas
3 dientes de ajo sin pelar
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal

Para acompañar:

Pimentón dulce
Aceite de oliva
Comino molido



PREPARACIÓN:



Disponga las habas secas en una fuente o sobre la superficie de trabajo. Con la punta de los dedos separe las habas de los restos de hojas e impurezas.

Aclare bien las habas con agua fría en un recipiente o en un colador bajo el chorro del grifo. Lleve a cabo un mínimo de tres o cuatro aclarados para eliminar todo resto de polvo.



Ponga las habas limpias en una cazuela. Vierta agua caliente hasta $\frac{3}{4}$ de la cazuela.

Sumerja en el agua de las habas los ajos sin pelar. Vierta el aceite de oliva y la sal. Cuézalo tapado de 20 a 30 min.

Con una espumadera, extraiga los ajos, enfríelos en agua corriente y pélelos con un cuchillo pequeño.



Vierta la sopa de habas y los ajos en un recipiente y triture con una batidora hasta obtener un puré homogéneo. Rectifique la sazón.



Sirva la sopa caliente acompañada con comino, pimentón dulce y aceite.

NOTA:

Amina Khayar ha cocinado la *Sopa Bissara* con habitas secas muy pequeñas, del mismo tamaño y tan verdes como los guisantes secos. Tienen la ventaja de que se cuecen muy deprisa. Sin embargo la misma sopa se puede elaborar con habas secas grandes o incluso con los mismos guisantes secos.

SOPA DE GARBANZOS DEL SABBAT

“Cocina de Marruecos” H. KLICZKOWSKI

Muchos judíos originarios de Marruecos recuerdan con nostalgia la sopa de garbanzos que consumían durante las veladas del sabbat. Muy popular, especialmente en Tánger y Meknés, esta preparación de variados sabores todavía se asocia hoy a esta jornada festiva semanal. Aunque es fácil de elaborar, la sopa de garbanzos requiere un largo tiempo de cocción. Puesto que la tradición prohíbe la utilización del fuego durante el sabbat, la especialidad se empezaba a preparar el viernes a mediodía y la cocción se prolongaba hasta que entraba el sábado. Ese día, la mesa familiar se pone de fiesta. Para la comunidad ese momento privilegiado vivido serenamente es también la ocasión de saborear platos específicos.

INGREDIENTES para 4 personas:

1 kg. de carne magra de buey (costillar)
3 huesos de tuétano
1 kg. de garbanzos
1 patata
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 manojo de cilantro
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de hebras de azafrán
1 cucharadita de bicarbonato
5 cl. de aceite vegetal
Sal y pimienta



PREPARACIÓN:



La víspera, prepare los garbanzos; fuera del fuego, sumérjelos en agua hirviendo. Añada el bicarbonato. Cúbralos y déjelos a remojo durante doce horas.

Aclare los garbanzos con agua corriente y estrújelos unos contra otros para eliminar la piel.



En una cazuela introduzca la carne y los huesos. Añada la cebolla, la patata, los dientes de ajo previamente aplastados, $\frac{3}{4}$ manojo de cilantro atado, las hebras de azafrán y el aceite vegetal. Llene la cazuela de agua y cuézalo todo cubierto, unas cuatro horas y media.

Retire la carne y los huesos. Triture el resto de los ingredientes junto con el caldo.



Pique el cilantro restante y añádalo a la crema de garbanzos junto con la cúrcuma. Salpimente.

Vuelva a poner la carne y los huesos en la sopa. Cuézala unos 30 min. más.



Sirva la sopa de garbanzos en los platos y la carne por separado.

SOPA DE VERDURAS DE LAS KASBAS

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Esta sopa de verduras se consumía originalmente sobre todo en el Valle de las Kasbas. Situado en el sur marroquí, en el camino que lleva de Er Rachicia a Ouarzazate, este paraje excepcional, perdido en medio de almendros, olivos, cactus y juncos, esta salpicado de Ksur, castillos construidos con adobe.

En esta región abundan las Kasbas, soberbias fortificaciones, residencias señoriales que servían también como refugio a los campesinos en caso de invasión. Los comerciantes nómadas que se desplazaban con sus caravanas entre el Magreb y el resto de África, se refugiaban en ellas por la noche y almacenaban sus riquezas con total garantía.

INGREDIENTES para 4 personas:

2 patatas
2 calabacines
2 zanahorias
1 cebolla
2 tomates
50 grs. de fideos chinos
2 dientes de ajo
1 cubito de caldo de ave
½ manojo de perejil
½ manojo de cilantro
60 grs. de sémola fina
1 pizca de hebras de azafrán
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta



PREPARACIÓN:



Pele las zanahorias, las patatas y los calabacines. Ralle las verduras finamente. Pele los tomates y májelos.



Pique el cilantro y el perejil. Aplaste los dientes de ajo. Pele y corte finamente la cebolla.



Sofría la cebolla en una cucharada de aceite de oliva. Corte los fideos y añádalos así como la zanahoria, la patata y el calabacín rallados.



Vierta agua hasta los $\frac{3}{4}$ de la cazuela y diluya el cubito de caldo. Salpimente.



Agregue las hebras de azafrán y el perejil y el cilantro picados. Cuézalo unos 20 min.

Vierta la sémola removiendo con una espátula de madera para que no se formen grumos. Incorpore el tomate majado y la mantequilla y sirva.



CONEJO CON PENCAS DE ACELGA

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Muy apreciada en el sur de Marruecos, la carne de conejo se suele cocer al vapor. En Marraquech, los cocineros incorporan a veces los muslos a una "tangia", una especie de estofado que se cuece a fuego suave durante largo tiempo en un recipiente parecido a un ánfora. M´hamed Chahid, por su parte, ha preferido guisarlos en una salsa de cebolla, jengibre y hierbas a la que se añade pencas de acelga.

La receta que aquí se presenta está basada en una preparación tradicional campesina marroquí: la liebre con cardos silvestres. En las montañas, las liebres abundan y los pastores pueden capturarlas con facilidad. Sin embargo en muchos otros países, este animal solo se comercializa durante la temporada de caza. Así que es más práctico sustituirlos por conejo

INGREDIENTES:

1 conejo de 2 kg.
5 g. de jengibre molido
2 sobrecitos de colorante color azafrán
200 gr. de cebollas
1 manojo de perejil
1 manojo de cilantro
1 kg. de acelgas
1 limón fresco
5 cl. de aceite de oliva
Sal y pimienta



PREPARACIÓN:



Deseche la cabeza del conejo y la grasa sobrante. Con un cuchillo bien afilado, córtelo en seis u ocho trozos.

Caliente el aceite en una cazuela y sofría los trozos de conejo, sazonado con jengibre, colorante, sal y pimienta. Incorpore las cebollas peladas y picadas. Agregue el perejil y el cilantro picados. Déjelo estofar durante 10 min. Vierta agua hasta cubrirlo todo. Tape el recipiente y cuézalo a fuego suave durante 45 min.

Separe las hojas de acelga de las pencas. Lávelas bien y pélelas para eliminar los filamentos con un cuchillo.

Corte las pencas en dos a lo largo y después en trozos pequeños. Lávelas y sumérjalas en agua con zumo de limón.

Pasado el tiempo de cocción indicado, incorpore los trozos de acelga en la salsa del conejo. Añada un poco de agua. Tápelo y cuézalo todo junto otros 15 min.



CORDERO M'ROUZIA DE FEZ

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

El cordero confitado, llamado "M'rouzia", nació tras las murallas de la antigua ciudad de Fez. Este método permitía conservar la carne durante varios meses. Espolvoreados con especias y mantequilla rancia ("smen"), el cordero se estofaba durante horas sobre las brasas del "m'jmar" (un hornillo de carbón). Después se introducían en una vasija de terracota: el cordero en el fondo, después las pasas, las almendras y finalmente, la salsa.

En nuestros días, la "M'rouzia" se suele preparar con motivo del "Aid el Kebir", la fiesta del cordero, en cuya celebración se guisan grandes cantidades de carne. Ahora, las madres de familia marroquíes cuecen los trozos de cordero en una cazuela sobre el fogón y conservan la "M'rouzia" durante tres o cuatro meses en tarros de vidrio en la nevera.

INGREDIENTES:

1 Kg. de espalda, jarrete y pierna de cordero
2 cucharadas de "smen" (mantequilla rancia)
2 cucharadas de jengibre molido
2 cucharadas de miel
1 pizca de hebras de azafrán
1 pizca de colorante color azafrán
4 cebollas
200 gr. de almendras peladas
250 gr. de pasas de uva blanca
50 cl. de aceite de mesa



PREPARACIÓN:



El día anterior ponga las pasas en remojo en agua fría.

Corte la carne en trozos grandes. Pele las cebollas y córtelas finamente. Disponga la carne en una cazuela y distribuya por encima la cebolla. Espolvoree con el jengibre molido, las hebras de azafrán, el colorante y el "smen". Dórelo entre 10 y 15 min., removiendo durante la cocción.



Vierta agua sobre la carne hasta llenar los $\frac{3}{4}$ de la cazuela. Tápelos y cuézalo durante una hora y media, hasta que la carne empiece a separarse de los huesos.



Incorpore entonces sobre la carne las pasas escurridas y la miel. Mezcle y cuézalo entre 5 y 10 min. de manera que la salsa se reduzca un poco y adquiera una consistencia de jarabe.



En una sartén, fría las almendras peladas con aceite de mesa. Sirva la carne guarnecida con las almendras fritas.

LUBINA CON DÁTILES METJUL

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

En las aguas marroquíes se pescan dos tipos de lubina; una de lomo oscuro y otra de lomo moteado, que abunda sobre todo en el Mediterráneo. Este pescado excepcional, de carne blanca y muy fina, ha inspirado en Marruecos la elaboración de numerosas delicias: brochetas, escalopes rebozados con huevo batido y condimentos (perejil, comino, cilantro, sal y pimienta) y fritos.

Este es un plato refinado que presentan algunos chefs marroquíes. La lubina con dátiles conjuga los tradicionales sabores salados y dulces con un toque de creatividad. Se trata de una combinación sorprendente pero sabrosa, de lubina marinada

INGREDIENTES para 4 personas:

4 lubinas de unos 350 grs.
500 grs. de cebollas
½ sobre de hebras de azafrán
½ sobre de colorante color azafrán
320 grs de dátiles Metjul grandes
200 grs. de medias nueces
4 dientes de ajo
2 limones
5 cl. de aceite de oliva
5 cl. de aceite de cacahuete
1 manojo de cilantro
Un manojo de perejil
80 grs. de mantequilla
Sal y pimienta
Para decorar (optativo):
2 limones
4 tomates medianos



PREPARACIÓN:



Con unas tijeras corte todas las aletas y el extremo de la cola de las lubinas. Haga una incisión a la altura de las agallas y otra en el vientre. Vacíe los pescados y lávelos en agua corriente.

Pique el ajo, las cebollas (reservando 280 grs.), el perejil y el cilantro. Mézclelos con sal, pimienta y el zumo de los limones. Rellene las piezas con esta preparación y déjelas en adobo durante 15 min.



Abra un poco los dátiles por un extremo, pero no completamente. Extraiga los huesos y rellene los dátiles con medias nueces.



Caliente en una sartén una mezcla de aceite de oliva y cacahuete. Sofría la cebolla reservada un instante. Añada las hebras de azafrán y el colorante. Cueza la cebolla a fuego lento sin dejar de remover.

Deposite las lubinas sobre el lecho de cebollas al azafrán.

Disponga los dátiles rellenos alrededor del pescado. Añada el resto del adobo. Vierta un poco de agua. Cúbralo con papel de aluminio y cuézalo al horno 15 min. Después, reduzca la salsa aparte y emulsiónela con mantequilla.



LUBINA RELLENA

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

La lubina rellena marroquí es un manjar delicioso. Se trata de un plato festivo que se elabora generalmente con ocasión de las principales ceremonias. Es una especialidad de la ciudad imperial de Fez.

INGREDIENTES para 4 personas:

1 lubina de 2 K.
1 K. de tomates
500 grs. de pimientos verdes, rojos y amarillos
200 grs. de cebollas
2 limones
10 cl. de aceite de oliva

Salsa Chermoula:

6 dientes de ajo
1 manojo de perejil
1 manojo de cilantro
1 cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de comino
1 pizca de cayena en polvo
1 cucharadita de concentrado de tomate
10 cl. de vinagre blanco
Sal y pimienta

Relleno:

200 grs. de arroz
200 grs. de gambas peladas
100 grs. de limón confitado
4 cucharadas de concentrado de tomate
50 grs. de aceitunas violetas deshuesadas

Para decorar:

50 grs. de gambas rojas peladas.



Para la salsa *chermoula* mezcle los dientes de ajo aplastados, el perejil y el cilantro picados, la cayena en polvo, el comino y el pimentón. Añada el vinagre blanco, salpimente e incorpore el concentrado de tomate.

Abra la lubina de arriba abajo por la parte del vientre y vacíela. Despegue los dos filetes de la espina central. Con unas tijeras, seccione la espina a la altura de la cabeza y de la cola. Déjelo todo en adobo en la nevera

un mínimo de dos horas.

Pele los dos limones. Lave los tomates y los pimientos y córtelos en rodajas, junto a las cebollas. Resérvelos.



Para el relleno, hierva el arroz. Mézclelo con el concentrado de tomate, las gambas, el limón confitado y las aceitunas cortadas en daditos. Añada dos cucharadas soperas de *chermoula* y diluya el resto de la salsa en un vaso de agua y resérvela.

Rellene la lubina con cuidado Con hilo de cocina y una aguja, cósala con puntos regulares empezando por la

cabeza.

Cubra el fondo de una fuente para horno con las rodajas de tomate, limón y cebolla. Disponga encima la lubina. Añada el vaso de *chermoula* diluida, el aceite de oliva y los 50 grs. de gambas para decorar. Cuézalo en el horno a 180° durante 40 min. descosa la lubina y preséntela con la guarnición.



MERO AL ESTILO DE TÁNGER

"Cocina de Marruecos" H. KLICKOWSKI

Tánger, una ciudad mítica situada al norte de Marruecos ha sido ensalzada por los más grandes pintores, novelistas y fotógrafos...

Tánger, una ciudad de contrabandistas donde en la década de 1920, armas, cigarrillos y oro circulaban con toda impunidad...

Tánger una ciudad cosmopolita donde encontraron refugio los judíos expulsados de Europa por la inquisición...

Con el paso del tiempo, esta comunidad que ocupa el Mellah, el barrio judío situado muy cerca del pequeño zoco, se ha constituido un maravilloso repertorio culinario que integra tradiciones marroquíes y andaluzas.

INGREDIENTES:

1 mero de 1 Kg.
2 kg. de cebollas
3 dientes de ajo
½ cucharadita de azafrán en polvo
3 hojas de laurel
30 gr. de harina
10 cl. de aceite vegetal
Aceite para freír
Sal y pimienta
Para decorar:
20 gr. de alcaparras
Hojas de laurel



PREPARACIÓN:



Pele las cebollas, córtelas en rodajas gruesas e introdúzcalas en una cazuela. A fuego muy lento, espere a que empiecen a exudar agua. Añada el azafrán en polvo y un vaso de agua y cuézalas alrededor de una hora.

Escame, vacíe y lave el mero. Córtelo en rodajas. Salpimente y reboce en harina. Fría las rodajas en aceite entre 4 y 5 min. Resérvelas.

Incorpore en la cazuela de las cebollas 10 cl. de aceite vegetal y los dientes de ajo laminados. Sale. Cuézalo durante unos 15 min.

En una fuente coloque las hojas de laurel. Disponga una capa de cebolla y encima, las rodajas de pescado. Cúbralas con cebolla. Cuézalo al fuego unos 5 min. y después en el horno a 180°, 20 min. más.

Distribuya el pescado y la guarnición en los platos.

Decore con alcaparras y hojas de laurel.



PAGEL AL ESTILO R' BATI

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

En numerosas regiones de Marruecos los cocineros cuecen el pescado a fuego lento en una sartén de tomate, pimienta y aceite de oliva. Procedente de Rabat, nuestro chef moderniza un poco la presentación añadiendo a la salsa champiñones y gambas rosadas. Este plato de pagel de sabores marcados e intensos colores se reserva para las grandes ocasiones.

INGREDIENTES:

1 pagel de 1'5 kg.
2 cl. de aceite de mesa
2 cl. de aceite de oliva
150 gr. de pimientos verdes
125 gr. de pimientos rojos
1 limón confitado
15 gr. de concentrado de tomate
125 gr. de tomates medianos
75 gr. de champiñones
90 gr. de gambas rosadas peladas

Salsa chermoula:

50 gr. de cilantro fresco
50 gr. de perejil
30 gr. de ajo
200 gr. de cebollas
¼ de cucharadita de comino en polvo
½ cucharadita de pimentón dulce
10 cl. de aceite de oliva
1 limón

Sal y pimienta

Para decorar:

50 gr. de aceitunas rojas
50 gr. de limón confitado
20 gr. de perejil



PREPARACIÓN:



El día anterior prepara la Salsa Chermoula mezclando el cilantro, el perejil, el ajo y la cebolla picados, el comino, la sal, la pimienta y el pimentón. Añada 2 cl. de zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva. Mezcle hasta obtener una especie de relleno.

Corte la cabeza del pagel a la altura de los oídos. Separe los filetes deslizando el cuchillo a lo largo de la espina, desde la cabeza hasta la cola. Disponga los filetes en una fuente y cúbralos con Chermoula. Aplástela un poco con el reverso de la cuchara para que la carne se impregne bien de la preparación aromática. Déjelo en adobo durante un día en el frigorífico.



Despepite y limpie los pimientos y los tomates y córtelos en juliana.

En una sartén que pueda introducirse en el horno, caliente una mezcla de aceite de oliva y de mesa. Sofría a fuego vivo el pimiento, el tomate y los champiñones picados sin dejar de remover. Incorpore el concentrado de tomate diluido en agua, las gambas y unos cubitos de limón confitado.

Coloque el pescado adobado en la sartén de las hortalizas.

Vierta un poco de agua.

Cuézalo 15 min. al horno.

En una fuente presente el pagel sobre un lecho de hortalizas. Decore con aceitunas rojas y tiras de limón confitado.



"PASTELA" AL ESTILO DE TETUAN

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Las "pastillas" más tradicionales, rellenas de pichón o de codorniz, fueron ideadas por los cocineros de Fez. La carne de ave se cuece en una salsa muy perfumada con hierbas y especias. Después con un poco del jugo de cocción, se preparan los huevos revueltos con hierbas. Todos los ingredientes se envuelven entonces con hojas de brick, y se doran al horno.

INGREDIENTES:

500 grs. de hojas de pasta Brick
500 grs. de cebollas
2 manojos de perejil
2 manojos de cilantro
50 grs. de fideos chinos
500 grs. de champiñones
750 grs. de riñones de ternera
25 grs. de Cayena
25 grs. de pimentón dulce
20 cl. de aceite de mesa
50 grs. de mantequilla
12 huevos
Sal y pimienta



PREPARACIÓN:

Ponga los fideos chinos en remojo en agua fría. Pele las cebollas y córtelas en daditos. Pique el cilantro y el perejil. Limpie los champiñones y córtelos en láminas finas.



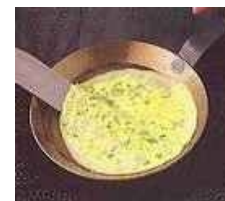
Corte los riñones en láminas y sumérjalos 5 min. en agua hirviendo para escaldarlos.

En una cazuela con 10 cl. de aceite, sofría los daditos de cebolla con sal y pimienta, pimentón dulce y Cayena. Añada el picadillo de cilantro y la mitad del perejil. Cuézalo durante 20 min., removiendo con frecuencia.



Incorpore las láminas de champiñones y riñones. Cuézalo otros 20 min. a fuego fuerte y después incorpore los fideos escurridos. Mezcle el relleno y resérvelo.

Bata diez huevos con el perejil restante, sal, pimienta y un chorrillo de aceite de mesa. Vierta un poco de huevo batido en una sartén caliente previamente untada con aceite y elabore una tortilla plana. Con ayuda de una espátula, dórela por ambos lados. Repita la operación hasta acabar con todo el preparado.



Unte con aceite una fuente refractaria redonda. Deposite cuatro hojas de brick. Extienda por encima alternativamente capas de relleno y tortillas. Repliegue las hojas sobre el relleno y después recubra la pastilla con tres o cuatro hojas más. Séllelas con huevo y mantequilla.

Dore la pastilla durante 10 min. en el horno.

"PASTELA" DE PICHÓN

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

La "pastilla" simboliza el refinamiento de la gastronomía marroquí. Un dicho afirma incluso que una buena comida digna de ese adjetivo no puede dejar de incluir esta deliciosa especialidad. Esto da una idea del valor que se le otorga

INGREDIENTES para 4 personas:

4 pichones de 450 gr.
150 gr. de mantequilla
500 gr. de cebollas
½ cucharadita de jengibre en polvo
Una pizca de hebras de azafrán
Un manojo de cilantro
Un manojo de perejil
Una cucharada de canela
Una rama de canela
200 gr. de azúcar
10 huevos
500 gr. de hojas de brick
250 gr. de almendras peladas
1 cucharada de agua de azahar
Sal y pimienta
Para decorar:
Azúcar glaseado
Canela en polvo
Almendras
Hojas de menta



PREPARACIÓN:



Pele y corte finamente las cebollas y sofríalas ligeramente en una cazuela a fuego suave con 50 g de mantequilla. Incorpore los pichones troceados, el jengibre, la canela en polvo, las hebras de azafrán, la sal y la pimienta. Vierta 50 cl de agua y cuézalo entre 30 y 40 minutos. Añada cilantro y perejil picados, canela en rama, agua de azahar, 150 g de azúcar, y déjelo cocer durante 10 minutos más. Retire la carne y deshuésela. Reduzca la salsa unos 15 minutos e incorpore ocho huevos batidos. Tueste las almendras y píquelas.

Funda el resto de la mantequilla y unte con ella la bandeja del horno. Deposite sobre ella un molde circular sin fondo. Cúbralo con una hoja de brick y disponga otras cuatro alrededor, también untadas con mantequilla, de forma que se encabalguen. Extienda en el centro la carne. Añada el huevo cocido con la salsa y después la almendra picada. Espolvoree con el azúcar restante.

Separe claras y yemas de los dos huevos restantes. Coloque sobre el relleno dos hojas de brick. Doble sobre ellas las partes que sobresalen y úntelas con yema de huevo.

Coloque una última hoja de brick sobre la preparación. Píntela con huevo batido. Cueza la pastilla en el horno entre dos bandejas, a 180°, unos 10 min. Vierta mante-

quilla fundida por encima. Decórela con azúcar glaseado, canela, almendras y hojas de menta.



PICHÓN M'FENEDE

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Este plato específico del sur de Marruecos, en particular de Tafilalet y Sijilmasa, en las montañas del Alto Atlas, suele ofrecerse a las madres tras el alumbramiento.

Cargados de simbología, los pichones "m'fenede" enriquecen, al parecer, la leche y favorecen el crecimiento del recién nacido.

En marroquí, "m'fenede" significa oculto. Así pues, será degustando ya el plato cuando los comensales descubran el pichón bajo la tortilla.

INGREDIENTES 4 personas

4 Pichones de 450 gr.
½ manojo de perejil
15 cl. de aceite de oliva
1 cucharadita de "smen" (mantequilla rancia)
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta

Adobo:

4 dientes de ajo
½ manojo de perejil
½ manojo de cilantro fresco
250 gr. de cebolla
3 g de goma arábica
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 pizca de hebras de azafrán
Sal y pimienta

Para decorar:

2 limones confitados
Aceitunas violetas



PREPARACIÓN:



En una ensaladera prepare el adobo con el perejil y el cilantro picados, el diente de ajo aplastado y las cebollas picadas. Agregue las hebras de azafrán, la goma arábica majada y el jengibre el polvo. Salpimente, y vierta un poco de agua. Para preparar los pichones, chamúsquelos. Corte los patas y el extremo de las alas. Vacíelos y enjuáguelos con agua corriente. Átelos con un cordel. Introduzca los pichones en el adobo, untándolos bien. Corte los limones confitados en tiras y resérvelas para decorar. Coloque en una cazuela los pichones con su adobo. Vierta agua hasta cubrirlos. Cuando hiervan, añada 15 cl de aceite de oliva y la mantequilla rancia. Dé cuidadosamente la vuelta a los pichones y cuézalos alrededor de una hora. Reduzca la salsa.



Hornee los pichones, a 180°, durante 3 minutos.

Bata los huevos añadiendo perejil picado. Salpimente. En una sartén, haga cuatro tortillas con aceite vegetal. Envuelva los pichones en las tortillas. Colóquelos en platos y decore con tiras de limón y

aceitunas violetas.

PINTADA AL ESTILO DE ABDALLAH ACHIAI

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

La "seffa" es característica del patrimonio culinario marroquí. Se compone de sémola azucarada aromatizada con canela y perfumada con agua de azahar y es una especialidad originaria de Fez que ha rebasado desde hace tiempo las murallas de la ciudad imperial. En la mayoría de las familias la "seffa" se toma como postre acompañada de un vaso de leche.

INGREDIENTES para 4 personas:

4 pechugas de pintada
1 cucharadita de canela en polvo
50 gr. de azúcar de grano fino.
1 cebolla
1 cucharadita de jengibre en polvo
½ sobre de colorante
1 cucharadita de hebras de azafrán
3 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta

Relleno de sémola:

200 gr. de sémola fina
100 gr. de pasas
1 cucharadita de canela en polvo
100 gr. de almendras peladas
1 cucharadita de agua de azahar
50 gr. de mantequilla
50 gr. de azúcar sémola
4 cucharadas de aceite de oliva



PREPARACIÓN:



Para confeccionar el relleno, sale la sémola, vierta cuatro cucharadas de aceite vegetal y trabájela con las manos. Vierta un poco de agua, vuelva a mezclar con las manos y deje que se absorba el agua. Añada un poco más si es necesario.

Caliente agua en la cazuela de la cuscusera y cuando hierva ponga la sémola en el colador, colóquela encima y cuézala al vapor durante 15 min. Pásela a una ensaladera, añada un poco de agua y mezcle. Una vez la haya absorbido vuelva a poner la sémola a cocer otros 15 min.

Mezcle la sémola con 50 gr. de azúcar, las pasas rehidratadas, las almendras, una cucharadita de canela, la mantequilla y el agua de azahar. Mezcle.



Elimine la piel de las pechugas. Córte las en sentido longitudinal. Con la hoja de un cuchillo grande, aplástelas. Rellénelas con la preparación de sémola de arriba abajo.

Con los dedos, enrolle cuidadosamente las pechugas de pintada rellenas.

Pique la cebolla. Sofría tres minutos las pechugas rellenas con tres cucharadas de aceite. Incorpore la cebolla, la canela, el colorante, el azafrán, el jengibre y el azúcar. Salpimente. Vierta un vaso de agua y cuézalas tapadas

durante 20 min.

Reduzca la salsa y tamícela. Corte las supremas en bisel. Sívalas con la sémola y la salsa.



POLLO DE CORRAL EN TRIDE

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Las "tride" son generalmente espesas y del tamaño de una crêpe. Su modo de cocción tradicional es muy particular. Al principio, el cocinero amasa una pasta con harina, sal, aceite y agua. Divide en pequeñas bolas. En una fuente de cerámica untada con aceite, las aplasta lo más finamente posible valiéndose de la punta de los dedos. Después enciende un brasero y coloca encima, boca abajo una gruesa vasija abombada.

Nuestro chef recomienda utilizar para esta receta un pollo alimentado con grano. En Marruecos se llama "beldi" porque se crían en semilibertad en el corral de la granja, el "bled". A pesar de su piel grisácea o amarilla y de su carne poco abundante y firme, muchos marroquíes lo consideran mucho más sabroso que el de las aves industriales, blancas y blandas.

INGREDIENTES:

- 1 pollo de corral
- 2 cebollas
- 5 hebras de azafrán
- 1 sobre de colorante de color azafrán
- 1 cucharadita de "Ras el Hanout"
- 1'5 L. de caldo de ave
- 10 cl. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

"Tride":

- 500 gr. de harina
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de aceite de mesa



Para confeccionar las "tride", disponga la harina en una ensaladera, añada sal, un vaso de agua y un chorrito de aceite. Amase la pasta y forme varias bolitas.

Con la punta de los dedos, extienda cada bola tanto como pueda hasta obtener hojas muy finas y casi transparentes. Cuézalas en la sartén como si fueran crêpes y resérvelas. Separe los dos cuartos traseros del pollo y elimine el extremo de las alas. Corte la carcasa en cuatro trozos.

Disponga el pollo en una cazuela. Vierta un chorro de aceite de oliva y añada las cebollas cortadas en juliana, las hebras de azafrán, el colorante, la sal, la pimienta y el "Ras el Hanout". Sofríalo 10 min.

Al cabo de ese tiempo, vierta sobre el pollo 1'5 L. de caldo de ave. Cubra la cazuela y déjelo cocer durante una hora.

En una ensaladera, despedace las "tride" una a una y dispóngalas en una bonita fuente de servir. Coloque los trozos de pollo por encima y riéguelo todo con la salsa.



POLLO KEDRA

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

En la tradición culinaria marroquí, el término "kedra" designa una preparación específica a base de cebollas confitadas y almendras. En la región de Fez, el pollo se suele acompañar con esta guarnición de sabores dulces. Este plato tradicional y refinado de sabores dulces. Este plato tradicional y refinado se saborea por lo general en familia. Nuestro chef asegura que hoy día lo elaboran sobre todo las abuelas. Aunque fácil de cocinar, requiere su tiempo.

Para esta receta hay que escoger un pollo de corral, criado en libertad. Su carne firme, abundante y algo grasa, debe someterse a cocción durante un tiempo considerable.

INGREDIENTES para 4 personas:

1 pollo de 1'2 kg.
500 gr. de cebollas
250 gr. de almendras secas y peladas
7 cl. de aceite vegetal
Sal

Adobo:

1 cucharadita de "smen" (mantequilla rancia)
1 manojo de perejil
1 cucharadita de hebras de azafrán
1 cucharada de colorante alimentario
5 cl. de aceite vegetal
Sal y pimienta blanca

Para decorar:

Perejil



una cucharada sopera de aceite vegetal. Vierta agua hasta cubrir el pollo y cuézalo durante unos 30 min. Pele las cebollas y confítelas sin que con 5 cl. de aceite. Cuando el pollo esté Cuezca las almendras salsa del pollo.

Incorpore las almendras a la cazuela de la cebolla y mezcle con delicadeza. Sirva el pollo "kedra" en platos y decore con



A fuego muy suave, lleguen a dorarse vegetal y sálas. cocido, resérvelo. unos 10 min. en la almendras a la perejil picado.

POLLO CON PIMIENTOS ROJOS

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

El pollo con pimientos rojos es un plato típico de la comunidad judía de Tánger y Meknés. Se prepara la víspera del "Yom Kippur", día del Perdón, y es un manjar delicioso que engalana generosamente la mesa. Del mismo modo que durante esta fiesta, el día más santo y más solemne del calendario religioso, el ayuno se observa estrictamente, la víspera todas las familias se reúnen alrededor de un gran festín.

Para la ocasión la mesa se prepara como para el "sabbat". En el caso de los sefardíes, la cena incluye siempre varios entrantes y un plato a base de pollo, el ave que simboliza la expiación, y que puede cocinarse de múltiples maneras.

INGREDIENTES para 4 personas:

1 pollo de 1 kg.
4 pimientos rojos

Adobo:

6 dientes de ajo
1 manojo de cilantro
1 cucharada de pimentón dulce
1 pizca de azafrán en polvo
5 cl. de aceite de oliva
5 cl de aceite vegetal
Sal y pimienta



PREPARACIÓN:



Prepare el pollo separando los muslos y las alas. Arregle los entremos. Corte los huesos de las costillas partiendo de la punta de la quilla. Elimínela. Lave los pimientos rojos y deseche el tallo. Córtelos en cuatro a lo largo y retire todas las pepitas.



Para preparar el adobo, pele los dientes de ajo y córtelos en láminas finas. Lave el cilantro y píquelo con un cuchillo grande. Mezcle los ingredientes del adobo en un recipiente: las láminas de ajo, el cilantro picado, el azafrán en polvo y el pimentón dulce. Vierta el aceite de oliva y el aceite vegetal, Salpimente.



Ponga en adobo los pimientos. Después, añada los trozos de pollo. Coloque la mitad de los pimientos en el fondo de una cazuela, disponga encima el pollo y cúbralo con el resto de los pimientos.



Cuézalo, tapado, unos 45 minutos. Sirva el pollo con pimientos rojos en un tajine.

POLLO RELLENO AL ESTILO CHAHID

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

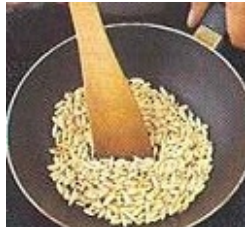
M'hamed Chahid ofrece aquí una muestra de su creatividad con la que mejora, si cabe el sabor y la presentación del famoso pollo "M'kali" con aceitunas y limones confitados. Entre la carne y la piel, desliza una mezcla de piñones, hígado de ave y espinacas. El resto de este delicioso relleno se introduce también en el interior del animal.

INGREDIENTES para 4 personas:

1 pollo de 1'8 kg.
750 gr. de espinacas frescas
250 gr. de hígados de ave
120 gr. de piñones
500 gr. de cebollas
½ sobre de hebras de azafrán
1 sobre de colorante color azafrán
1 cucharadita de jengibre molido
5 cl. de aceite de oliva
60 gr. mantequilla
Sal y pimienta
Decoración de la fuente:
2 limones confitados
150 gr. de aceitunas rojas confitadas



PREPARACIÓN:



Tueste los piñones en una sartén sin ningún tipo de grasa añadida y removiendo con una espátula hasta que estén bien dorados.

Lave las espinacas con agua corriente.

Elimine el tallo y sofría las hojas en una sartén con 30 gr. de mantequilla.

Prepare los hígados de ave: córtelos en pequeños dados y sofríalos en una sartén con 30 gr. de mantequilla. Añada las espinacas y los piñones.

Salpimente. Sofríalo todo junto durante dos o tres minutos. Escorra el relleno obtenido y deje que se entibie.



Disponga el pollo sobre una tabla de cortar. Levante la piel del pollo e introduzca cucharadas de relleno entre la carne y la piel. Con la preparación restante, rellene la cavidad abdominal.

Ate el pollo pasando un cordel de cocina bajo los alones y cruzándolo por delante; páselo después bajo las patas, de otra vuelta, apretando bien, y finalice con un nudo sólido.



Vierta el aceite en una cazuela y disponga el pollo; agregue las hebras de azafrán, el colorante, el jengibre, la sal, la pimienta y la



cebolla picada. Vierta un poco de agua. Cúbralo y cuézalo 45 minutos. Sirva el pollo adornado con aceitunas rojas y limón confitado.

RABO DE BUEY **CON GARBANZOS Y PASAS**

“Cocina de Marruecos” H. KLICZKOWSKI

El rabo de buey con garbanzos y pasas constituye un plato muy popular en las mesas marroquíes. Muy apreciada en el país, esta pieza de carne también se acostumbra a estofar en una compota de cebolla y uva. Cocido en compañía de hortalizas, el rabo de buey se presenta asimismo como guarnición de algunos cuscús. Sin embargo el rabo de cordero se consume en mayor medida.

Considerado una pieza de tercera categoría, el rabo de buey requiere un largo tiempo de cocción a fuego lento en un líquido perfumado para quedar tierno y sabroso. En algunos países, especialmente en Francia, se deja cocer hasta que la carne se despega de los huesos y se utilizan para preparar rellenos, terrinas y otros platos.

INGREDIENTES para 8 personas:

1 kg 400 gr. de rabo de buey troceado
5 cl. de aceite de mesa
5 cl. de aceite de oliva
30 gr. de cilantro fresco 20 gr. de perejil
50 gr. de ajo
350 gr. de cebollas
½ cucharadita de comino molido
¼ cucharadita de pimentón dulce
200 gr. de garbanzos
150 gr. de pasas de uva blanca
Sal y pimienta
Para decorar:
25 gr. de semillas de sésamo
10 gr. de perejil



PREPARACIÓN:



La noche anterior ponga los garbanzos en remojo.

En una cazuela caliente una mezcla de aceite de oliva y aceite de mesa y sofría el rabo de buey en el aceite bien caliente.

Sobre una tabla, pique el perejil, el cilantro, las cebollas y los ajos pelados. Espolvórealos sobre la carne. Siga sofriendo un instante sin dejar de remover.



Sazone con sal, pimienta, comino y pimentón dulce. Remueva unos minutos al fuego para que las especias desplieguen bien su aroma.

Escurre los garbanzos y viértalos en la cazuela junto con la carne.



Vierta agua hasta cubrirlo todo. Tape la cazuela y déjelo cocer por lo menos dos horas, a fuego suave, hasta que la carne empiece a desprenderse del hueso.

Quince minutos antes del final de la cocción, incorpore las pasas y mézclelas con la salsa.



Disponga la carne en platos y rodéela con la mezcla de garbanzos y pasas. Decore con perejil y semillas de sésamo.

RAPE CON LANGOSTINOS

“Cocina de Marruecos” H. KLICZKOWSKI

El rape es una especie de pez marino de cabeza enorme y cuerpo pequeño. La ventaja que ofrece en la cocina es que su única espina central cartilaginosa, es fácil de extraer. La cola acostumbra a venderse por separado en los mercados y de cada una, pueden obtenerse dos buenos filetes.

Los prestigiosos medallones de rape con langostinos adornan las mesas de los mejores restaurantes marroquíes. El rape se pesca en las aguas profundas del Atlántico y del Mediterráneo.

INGREDIENTES para 6 personas:

800 grs. de rape limpio
600 grs. de langostinos
500 grs. de tomates
500 grs. de pimientos verdes
200 grs. de arroz
20 grs. de aceitunas rojas
1 pizca de hebras de azafrán (optativo)

Adobo:

2 manojos de cilantro fresco
1 manojo de perejil
2 limones
2 dientes de ajo
10 grs. de comino molido
1 cucharada sopera de pimentón dulce
20 grs. de concentrado de tomate
40 cl. de aceite de oliva
1 chorrito de vinagre de alcohol blanco
Sal y pimienta



PREPARACIÓN:



Pele las gambas. Retire la piel del rape, vacíelo y elimine la espina central. Aclárelo con agua corriente y haga medallones con los filetes.



Pique finamente el perejil y el cilantro. Exprima los limones. Pele y aplaste el ajo. Introdúzcalo todo en un recipiente junto con el comino, el pimentón, la sal, la pimienta, el concentrado de tomate, el aceite y el vinagre. Diluya con agua fría, hasta obtener una salsa *chermoula* líquida.



Pele los tomates, córtelos por la mitad y extraiga las pepitas. Abra los pimientos, corte las membranas interiores y despepítelos. Disponga los tomates y los pimientos en una cazuela y ponga encima los trozos de rape.

Verduras. Mezcle tapado.

Vierta la *chermoula* sobre el pescado y las verduras. Mezcle bien. Tápele y cuézalo 15 min. a fuego suave, tapado.



Incorpore las gambas peladas. Cuézalo otros diez minutos. Reduzca en una sartén una parte de la salsa de cocción.



Cueza el arroz en dos veces su volumen de agua. Escúrralo y perfúmelo con azafrán. Páselo a un recipiente y vierta sobre él la

chermoula reducida. Mezcle bien. Sirva el arroz con el pescado y su guarnición de verduras y aceitunas.

DELICIAS DE MADAME BERDUGO

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

"Para mis hijas..."*Con estas palabras comenzaba la carta que Mme. Berdugo dirigía a sus hijas, en la que les explicaba o más bien les transmitía, la receta de sus famosas delicias. Originaria de Tánger, recuerda las "Pessah", las Pascuas judías, en que confeccionaba estos dulces tan delicados. Estas golosinas solían servirse a los invitados en elegantes recipientes de cristal.*

INGREDIENTES:

Delicia de berenjena:

1 Kg. de berenjenas enanas
1 kg de azúcar en terrones
Una cucharadita de jengibre molido
Una cucharadita de canela molida
Una cucharadita de clavo
2 cucharadas de miel
Una cucharadita de bicarbonato
2 limones

Delicia de pomelo:

1'5 kg. de pomelos blancos
1'5 kg. de azúcar en terrones
1 gr. de alun

Delicia de naranja:

1'5 kg. de naranjas Navel
1'5 kg. de azúcar en terrones



PREPARACIÓN:

El día anterior prepare los pomelos. Ralle las cáscaras de las naranjas. Ponga en remojo separadamente, los pomelos y las naranjas, durante al menos doce horas.

Elimine el pedúnculo de las berenjenas, pínchelas con un tenedor y sumérlas en agua fría con bicarbonato 5 min. Enjuáguelas bien.

Disponga en una gasa el clavo machacado, el jengibre y la canela.

Prepare el jarabe para las naranjas y los pomelos. Diluya 3 kg. de azúcar en 3 L. de agua y hiérvalo 40 min. Para los pomelos, envuelva el alun y la goma arábica en una gasa.

Corte los pomelos en cuartos y despegue la cáscara. Sumerja los cuartos de cáscara en agua y después en agua hirviendo 15 min. Refrésquelos con agua

helada. Cuézalos tapados alrededor de dos horas y media con $\frac{3}{4}$ partes del jarabe y la gasa.

Con un cuchillo practique una incisión en forma de cruz en la piel de las naranjas y sumérlas en agua, y después en agua hirviendo unos 15 min. Refrésquelas con agua helada. Escúrralas apretando entre las manos. Cuézalas, tapadas, en la otra parte del jarabe unas dos horas.

Prepare el jarabe de las berenjenas poniendo a hervir 1 kg. de azúcar con 1 L. de agua durante 40 min. Incorpore las berenjenas y la gasa. Cuézalas, tapadas, dos horas y

cuarto. Añada la miel y el zumo de los limones. Cuézalas otros diez minutos.



Sirva las delicias en una fuente grande.

FLAN DE QUESO DE MOHAMED TASTIFT

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Muy apreciado por los beréberes, el queso de cabra fresco se prepara exclusivamente con leche de este animal. Contiene menos del 45 % de materias grasas y nunca acaba de madurar ni fermenta. Se caracteriza por un sabor dulce o ligeramente acidulado. Se emplea con frecuencia en pastelería, para la confección de postres dulces, debe consumirse con rapidez.

Este flan de queso combina perfectamente con los dátiles. Con más de tres millones de palmeras datileras, en su mayoría situadas en el sur del país, los marroquíes reservan a estos frutos un lugar destacado en su repertorio gastronómico.

INGREDIENTES:

200 gr. de queso de cabra fresco
3 cucharadas de agua de azahar
½ limón
100 gr. de azúcar de grano fino
6 cucharadas de leche
3 hojas de gelatina
100 gr. de dátiles
4 cucharadas de miel
1 cucharadita de aceite vegetal
Para decorar:
Dátiles
Hojas de menta (optativo)



PREPARACIÓN:



Deshuese los dátiles y córtelos en daditos.

Entibie la leche. Triture el queso de cabra con el azúcar de grano fino, el agua de azahar y la leche tibia. Sumerja las hojas de gelatina en agua fría para que se disuelva.



Viértala en la preparación de queso. Exprima el medio limón y vierta el zumo en la mezcla. Bata.



Coloque en un recipiente los daditos de dátiles y vierta la mezcla de queso. Mezcle. Unte con aceite vegetal moldes individuales para flan.

Con ayuda de una cuchara llénelos con la mezcla. Déjelos reposar en la nevera durante dos horas.



Desmolde los flanes con la ayuda de la hoja de un cuchillo. Dispóngalos en los platos y vierta miel por encima. Decore con dátiles y unas hojas de menta.

GHRIBA DE NUECES

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Las "ghriba" de nueces figuran entre la veintena de pastas dulces que se ofrecen a los invitados con ocasión de las ceremonias marroquíes. Estas pastas, elaboradas a base de nueces o almendras, solo se preparan en las grandes ocasiones. Así que las pasteleras especializadas tienen por costumbre elaborar en estas ocasiones varios centenares de piezas de cada tipo.

En Marruecos los pasteleros utilizan para confeccionar sus bocaditos almendras, sésamo, pasas, dátiles y, en menor medida, nueces y pistachos. En el país, las nueces utilizadas son de producción local, bastante restringida, pero también importadas de España o Francia

INGREDIENTES:

½ kg. de medias nueces
4 huevos
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharada de mantequilla
250 gr. de azúcar de grano fino
1 sobre de vainilla azucarada
Aceite para untar la bandeja

PREPARACIÓN:



Pique ligeramente las medias nueces, pero reserve unas cuantas para la decoración final.

En una ensaladera mezcle cuatro claras de huevo con el azúcar de grano fino. Bata hasta que la mezcla sea blanca.

Viértala en una fuente. Añada la mantequilla ablandada, la canela molida, la vainilla azucarada y las nueces picadas. Amase a mano hasta obtener una pasta homogénea.



Coja pequeñas porciones de pasta con las manos y déles forma de bolita. Decore cada una de ellas con media nuez.

Disponga las pastas en una bandeja de horno untada de aceite. Hornéelas durante 10 min.



HALUA DE DÁTILES

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Fátima Mouzoun presenta aquí unas tiernas pastas en forma de empanadillas. Para obtenerlas confecciona discos de masa sobre los que coloca el relleno; después, dobla la masa por encima. Para sellarlos, pellizca el borde con los dedos. Sin embargo a veces los moldea como bolitas rellenas, que decora con un tenedor. Los días en que está inspirada, también puede recortarlos con un cortador en diversas maneras.

En Marruecos la palabra "Halua" designa toda la confitería en general y, de un modo más específico, una veintena de variedades de pastas tradicionales que se incluyen en los bufés tradicionales.

INGREDIENTES:

Pasta:

250 gr. de mantequilla
300 gr. de harina
5 cl. de agua de azahar

Relleno:

250 gr. de dátiles
100 gr. de almendras
50 gr. de medias nueces
½ cucharadita de canela molida
5 cl. de agua de azahar
Aceite para freír.

Para decorar:

250 gr. de azúcar glaseado



PREPARACIÓN:

Empiece por preparar el relleno. Coloque los dátiles en una fuente y deshuéelos.

Sumerja las almendras en agua hirviendo para poder pelarlas. Cuando la piel se levante, retírelas del agua con una espumadera y pélelas con cuidado.

Caliente el aceite en una sartén, cuando empiece a humear, fría las almendras cinco minutos a fuego fuerte. Con una espumadera, retírelas del aceite. Escúrralas y después, píquelas en un robot de cocina. Resérvelas.

Coloque los dátiles y las medias nueces en el recipiente del robot. Triture para obtener el relleno. Incorpore las almendras picadas, la canela, y 5 cl. de agua de azahar. Amase para formar el relleno y divídalo en porciones muy pequeñas.

Para la pasta, ponga la harina en una fuente en forma de volcán. las rodajas de Amase con la mano. de azahar. Amase bien la pasta.

Extienda una bolita de centro del disco una doble la pasta por encima. Pellizque los todos los "Halua". Hornéelos 15 min. deje que se con azúcar glaseado antes de servirlos.



Disponga en el centro mantequilla ablandada. Agregue 5 cl de agua y forme una bola con

pasta. Deposite en el porción de relleno y extremos. Forme así enfrién y espolvoréelos

HALUA JABANE

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

En árabe marroquí "Halua jabane" significa dulce blanco. Estas pastas originarias de Fez, una de las ciudades imperiales del país suelen presentarse con ocasión de las bodas o para celebrar el regreso de los peregrinos de La Meca. Para los marroquíes, el color de los "Halua jabane" se asemeja a la blancura de los corazones puros. Según la tradición, este dulce da felicidad y prosperidad. De elaboración relativamente difícil, se presentan en cajitas.

Muy populares entre los niños, los "Halua jabane" son para ellos deliciosos caramelos. En las calles de Fez, Meknes o Tánger esperan impacientes la llegada de los vendedores ambulantes. Estos últimos llevan consigo el rosario en el que las pastas se endurecen. Cuando gritan "Douk et bân" (pruébalos y disfruta), se dirigen a los más pequeños. Con un martillo, los rompen en trocitos y los venden por una o dos monedillas.

INGREDIENTES.

2 huevos

Sal

Jarabe:

2 cl. de agua de azahar

500 gr. de azúcar en terrones

1 gr. de alun

1 gr. de goma arábica en grano

Para decorar:

100 gr. de almendras secas



PREPARACIÓN:

En una cazuela prepare el jarabe con medio litro de agua caliente. Añada los terrones de azúcar, el agua de azahar, el alun y la goma arábica.

Cueza el jarabe a 116° removiendo con una espátula.



Separe los huevos y ponga las claras en un recipiente. Añada una pizca de sal. Móntelas a punto de nieve.

Vierta sobre la clara montada el jarabe ligeramente enfriado. Siga batiendo.



Con una cucharita introduzca delicadamente la mezcla en cápsulas de papel.

Coloque una almendra sobre cada "Halua jabane". Introdúzcalas en la nevera y déjelas enfriar durante 4 horas. Sívalas en una fuente.



PASTEL DE DÁTILES

EL MERAUI

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Los marroquíes entusiastas de las pastas dulces, han elaborado numerosos postres con dátiles. El relleno de nuestro chef permite asimismo confeccionar "cigarros" con hojas de brick, las pastas llamadas "Rziza" y los "M'semmen" o crêpes de pasta de hojaldre.

Los clientes del hotel Beach Club de Agadir aprecian desde hace tiempo el pastel de dátiles que prepara Abdelmalek El Meraui

INGREDIENTES:

Pasta:

- 150 gr. de mantequilla
 - 50 gr. de margarina
 - 2 sobres de vainilla azucarada
 - 250 gr. de harina
 - 8 huevos
 - 1 pizca de café soluble
- Relleno de dátiles:
- 2 kg. de dátiles
 - 1 pizca de canela en polvo
 - 10 gr. de goma arábica en polvo
 - 1 pizca de nuez moscada rallada
 - 1 vaso de té de agua de azahar.



PREPARACIÓN:



Disponga la mantequilla y la margarina en una terrina. Amáselas bien con las manos, añada la vainilla azucarada, la harina y los 7 huevos. Bata vigorosamente y después trabaje con las manos hasta obtener una pasta homogénea. Haga una bola y deje reposar 15 min. en la nevera.



En la cazuela de una cuscusera, hierva agua. Deshuese los dátiles y colóquelos en el colador de la cuscusera. Tápele y cuézalos durante 10 min. al vapor. Después, pele los dátiles.



En una ensaladera, espolvoree los dátiles con canela molida, goma arábica y nuez moscada. Triture la mezcla resultante. Añada el agua de azahar y vuelva a triturar.



Aplaste la pasta del pastel con un rodillo de pastelero. Corte un rectángulo grande. Extienda la pasta sobrante y corte otro rectángulo del mismo tamaño que el primero.



Sobre una hoja de papel vegetal disponga un rectángulo de pasta en una fuente de horno rectangular.

Extienda el relleno de dátiles encima. Aplástelo con una espátula o con el reverso de una cuchara y cúbralo con el otro rectángulo de pasta.



Bata un huevo con una pizca de café soluble. Extienda la mezcla con un pincel sobre la superficie del pastel. Introdúzcalo en el congelador durante 15 min.

Corte el pastel en rombos. Dispóngalos sobre una bandeja de horno y hornéelos durante 15 min. a 220°.

ZUMOS DE HORTALIZAS AL MÂA ZHAR

"Cocina de Marruecos" H. KLICZKOWSKI

Abdelmalek el Meraoui ha preparado para postre unos zumos de hortalizas, a la vez digestivos, refrescantes y poco calóricos. Sea cual sea la verdura que utilice, nuestro chef las combina siempre con los mismos ingredientes: azúcar, zumo de naranja, menta y agua de azahar, que les confieren un acento muy marroquí. Los más golosos pueden sustituir el azúcar con vainilla azucarada e incluso el agua de azahar por agua de rosas.

Igual que en muchos otros países, en Marruecos el pepino suele servirse en ensalada, en láminas o rallado y sazonado con sal, pimienta y aceite de oliva, y a veces, azucarado como postre. También se mezcla con yogur y sal, en la especialidad llamada "Raib". En cuanto a la remolacha, por lo general solo se sirve en ensaladas. Sal, pimienta, aceite de oliva y comino suelen ensalzar su poderoso sabor.

INGREDIENTES:

Zumo de remolacha:

500 gr. de remolachas rojas crudas
250 gr. de azúcar de grano fino
2 naranjas
2 ramas de menta fresca
1 cucharada de agua de azahar

Zumo de zanahoria:

500 gr. de zanahorias
250 gr. de azúcar de grano fino
2 naranjas
2 ramas de menta fresca
1 cucharada de agua de azahar

Zumo de pepino:

500 gr. de pepinos
250 gr. de azúcar de grano fino
2 naranjas
2 ramas de menta fresca
1 cucharada de agua de azahar



PREPARACIÓN:



Pele las zanahorias, las remolachas rojas y el pepino. Corte las zanahorias y el pepino en rodajas gruesas y la remolacha en cuatro trozos.

Separadamente triture cada verdura con batidora o bien usando una licuadora.

Corte todas las naranjas por la mitad. Exprímalas con un exprimidor y recoja su zumo.



Incorpore el azúcar y el zumo de naranja respectivos en los zumos de remolacha, zanahoria y pepino.

Vierta el agua de azahar en cada zumo.



Pique la menta e incorpórela a las tres preparaciones. Viértalas en tres bonitos tazones.



Decore el zumo de pepino con cáscara de naranja, el de remolacha con unas hojas de menta y el de zanahoria con menta picada.