

Taller de Cocina Intercultural

Lunes 7 y Martes 8 de Abril de 2008

Países participantes:

Lunes 07: - Venezuela
- México

Martes 08: - Marruecos
- Colombia
- Guinea

Lugar: Guardería La gitanilla

Hora: de 17 a 19 horas

Recetas a preparar:

- Arepas y calabacines con queso.
- Burritos y Guacamole
- Briwat – dulces marroquíes
- Empanadas de ternera

1.- AREPAS VENEZOLANAS (para 4 personas)



Ingredientes:

- Harina Pan (de maíz)
- Sal
- Aceite.

Preparación:

En un envase de tamaño regular se vierte una taza de agua, se pone sal al gusto y un chorrillo de aceite. Se va agregando la harina y al mismo tiempo revolviendo con el agua impidiendo que se formen grumos.

Amasar hasta que tenga la suficiente textura para hacer unas bolitas y posteriormente darle forma circular entre las manos.

Colocar en una sartén suficiente aceite para freír, cuando esté bien caliente se colocan las arepas, esperar a que se doren por ambos lados y finalmente retirar.

Se pueden abrir por las orillas para rellenar o se pueden partir al gusto para acompañar con otros platos.

2.- CALABACINES CON QUESO (para 4 personas)



Ingredientes:

- 2 calabacines grandes
- 3 tomates grandes
- 1 cebolla grande
- 2 huevos
- hoja de laurel
- sal
- ajo
- aceite
- queso rallado.

Preparación:

Se cortan en rodajas los calabacines, los tomates y la cebolla, se colocan en un recipiente con $\frac{1}{2}$ vaso de agua y una hoja de laurel.

Se deja hervir y se añade sal al gusto, media cucharadita de ajo molido y un chorrito de aceite. Cuando ya no tenga tanta agua, se le agregan los 2 huevos batidos y se dejan cocinar por 5 minutos.

Al momento se servir se le coloca el queso rallado.

3.- BURRITOS MEXICANOS (para 4 personas aproximadamente)



Ingredientes:

- ½ kg. de harina de repostería
- 1 lechuga
- 2 pimientos grandes
- 1 cebolla
- ½ kg de pechuga de pollo o
- 125 gr de mantequilla
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal.

Preparación de las tortitas:

Se mezcla la harina, sal y levadura, además se va extendiendo la mantequilla con un tenedor.

Añadir poco a poco agua muy caliente mezclando hasta obtener una masa moldeable.

Para coser las tortitas se ponen 10 minutos antes en una sartén de teflón a fuego alto sin agregar absolutamente nada.

Aparte, se van extendiendo las tortitas con un rodillo sobre una superficie plana, quedando estas mas o menos redonditas.

Se van poniendo las tortitas en la sartén pero esta vez a fuego lento.

Preparación del relleno:

Se sofríe en una sartén con un poquito de aceite, cebolla, pimiento y ajo, todo esto bien picadito y se le agrega sal al gusto, dejándolo a fuego alto entre 5 y 10 minutos.

Una vez bien cocidas las pechugas, se pican en pequeños trocitos y se añade tomate picado en cuadritos para finalmente añadir el sofrito, mezclando todo esto muy bien.

Finalmente se coloca el relleno sobre la tortita y enrollar uno a uno.

Guacamole

- 5 Aguacates picadito
- 2 tomates grandes picaditos
- 2 cebollas grandes picaditas
- 4 guindillas picaditas



4.- BRIWAT- DULCES DE MARRUECOS

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta filo (de hojaldre)
- 300 gr de almendras
- 200 gr de azúcar
- 2 cucharadas de agua de azahar
- ½ cucharaditas de canela
- 50 gr de mantequilla
- 1 clara de huevo
- 2 tazas de miel
- Aceite para freír.

Preparación de mazapán o relleno:

Ponga el agua en una olla y cuando comience a hervir, añada las almendras con todo y cáscara y deje hervir por 3 minutos.

Cuele y quite las cáscaras cuando estén tibias. Deje reposar hasta que sequen completamente.

En una olla ponga el aceite y sofría las almendras hasta que estén doradas.

Escorra bien y muélaslas en un molino de café eléctrico junto con el azúcar hasta obtener una masa. Agregue la clara de huevo y una cucharada de flor de naranjo (o agua de azahar) y la mantequilla derretida hasta obtener una masa.

5.- EMPANADAS COLOMBIANAS



Ingredientes:

- 1 ½ de ternera
- 1 ½ de patatas
- 1 kg de tomates
- 1 kg de cebolla
- 1 pastilla de avecren
- 1 bolsa de harina de maíz
- 1 bote de aceite de girasol
- sal
- color
- 1 bolsa plástica mediana

Preparación del relleno:

Se pone a cocinar la ternera y las patatas por separado. Cuando las patatas estén blandas se retiran del fuego al igual que la carne.

Listas las patatas, se les quita la cáscara y se tritura en forma de puré.

Coger la carne y desmechar en tiras finas. Con la cebolla y el tomate se hace un guiso al que se le añade un poco de color.

Una vez listos los ingredientes, se mezclan la carne, el puré de patatas y el guiso.

Preparación de la masa:

En un recipiente se coloca la harina con un poco de agua caliente y otro poco de agua fría, se mezcla hasta formar una masa compacta y se añade sal al gusto.

Preparación de las empanadas:

Se coge la bolsa plástica y se abre por la mitad, se le hecha un poquito de aceite y seguidamente se pone un poco de masa en la bolsa, con el rodillo se aplasta hasta formar una capa fina. Se añade un poco del relleno y luego con la capa de masa se tapa.

Con una taza se le hace la forma de media luna a la empanada y está lista para freír. Por otra parte, ya debe estar preparado una sartén con suficiente aceite bien caliente para que se doren y no se desarmen.