

Vuelta al mundo en 80 recetas

Erica Massini y Antoine Berger

eSediciones

Índice

Vuelta al mundo en 80 recetas

© Erica Massini y Antoine Berger, 2009

© Actis production S.L., 2009

Es Ediciones

Calle Argumosa, 37- 3J

28012 Madrid

Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032

www.esediciones.es

info@esediciones.es

Diseño de colección: Alejo Ruocco

Ilustración de portada: Iván Solbes

Servicios editoriales: Actis

ISBN: 978-84-936773-6-7

Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXXXX

Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en España

LA COCINA, UN ARTE PARA COMPARTIR	5
ÁFRICA	7
Egipto	8
Líbano	10
Marruecos	13
Sudáfrica	17
AMÉRICA	21
Argentina	22
Brasil	26
Colombia	29
Cuba	31
Estados Unidos	34
México	38
Perú	41
Venezuela	44

ASIA	47
China	48
India	53
Japón	56
Tailandia	59
EUROPA	63
España	64
Francia	69
Grecia	72
Italia	77
Portugal	80
Rusia	83
OCEANÍA	87
Australia	88
Nueva Zelanda	91

La cocina, un arte para compartir

Una de las mejores maneras de conocer y celebrar a un país es a través de su cocina. Y ése es uno de los propósitos que animan este libro: acercarnos a la riqueza que se encuentra detrás de los sabores de diferentes culturas y que han sido transmitidos de generación en generación...

Aunque es claro nuestro interés por la historia y la tradición, este libro ha sido concebido como una herramienta práctica para cocinar. Por esta razón le hemos dado prioridad a aquellos platos que por su sencillez y conveniencia expresan de manera generosa los principios básicos de la cocina popular de cada continente. Más que un recetario convencional, hemos tratado de organizar un conjunto de conocimientos, muchos de los cuales se encuentran dispersos en la memoria colectiva y bien resguardados en las tradiciones culinarias familiares de cada país.

La publicación ha sido ordenada en 5 capítulos cada uno dedicado a un continente en el que desde el aperitivo hasta el postre ofrecemos un menú rebotante de sabor, fácil de preparar y adaptado a todos los bolsillos.

La cocina es el lugar ideal en el que se puede inventar, crear, compartir... y es por ello que dejamos toda la libertad, para que las recetas que aquí presentamos, puedan ser adaptadas, enriquecidas o variadas según el gusto de cada uno.

¡Buen viaje y buen provecho a todos!

África

El color de los sabores

Una cocina tan exótica como desconocida. La cocina africana conjuga la fuerza y el carácter de una de las zonas más desgarradoras y apasionantes del planeta.

Aromas especiados y el vigor en los sabores son las notas dominantes en esta gastronomía tan diversa como sus etnias.

Egipto

Ensalada con mandarinas y dátiles

1 lechuga
3 mandarinas
125 g de dátiles sin huesos
2 cucharadas de azúcar moreno
5 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de vino
Sal y pimienta

- Separar las hojas de la lechuga, lavarlas, escurrirlas y cortarlas en trozos.
- Cortar los dátiles por la mitad en sentido longitudinal.
- Pelar las mandarinas, separar los gajos y quitar las membranas y las semillas.
- Colocar todos los ingredientes en una ensaladera, espolvorear con el azúcar y remover bien.
- Preparar la vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta.
- Condimentar la ensalada, mezclar con cuidado y servir.

Carne picada al horno con Tahina

1/2 kg de carne de ternera picada
1 cebolla grande picada
2 cucharadas de perejil picado
1/2 vaso de Tahina (pasta de sésamo)
1/2 vaso de vinagre
Zumo de 2 limones
1 cucharadita de comino molido
Sal y pimienta

- Mezclar la Tahina, el zumo de limón, el vinagre y la sal. (Si la mezcla resulta demasiado espesa, añadir un poco de agua).
- Aparte, mezclar la carne con el perejil, la cebolla, la pimienta y el comino.
- Untar una fuente con aceite, poner la carne e igualarla con un tenedor.
- Batir la salsa de Tahina hasta obtener un espesor mediano y añadirla a la carne.
- Hornear a 220°C durante 30 minutos aproximadamente.

Yogur de higos y miel

100 g de higos secos
1/2 limón
1 cucharada de mantequilla
50 g de almendras y piñones triturados
4 cucharadas de miel líquida
400 g de yogur cremoso
1/2 cucharadita de canela en polvo

- Cortar los higos en trocitos.
- Rallar el limón y luego exprimirlo.
- Derretir la mantequilla y tostar las almendras y piñones.
- Añadir los higos y mezclar bien.
- Añadir la rayadura de limón, junto con 2 cucharadas de miel.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Agregar el yogur y mezclar bien.
- Servir en cuencos de postre y con el resto de la miel hacer un dibujo en zigzag.
- Se espolvorea con canela.

Líbano

Crema de pepinos

- 750 g de pepino**
- 4 envases de yogur**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 2 tazas de caldo de verduras**
- 1 cucharadita de eneldo picado**
- 1/2 limón**
- Menta fresca picada**
- Sal**

- Pelar los pepinos, rallarlos y salarlos. Dejar reposar unos 15 minutos para que suelten el agua.
- Batir el aceite en un recipiente amplio con el zumo del limón y añadirle el yogur frío, mezclando muy bien.
- Enjuagar el pepino, escurrirlo y secarlo con papel de cocina. (Esta operación es muy importante para que la sopa no quede aguada).
- Incorporar los pepinos y el caldo a la crema de yogur, junto con las hierbas picadas.
- Salar ligeramente y servir fría.

Babaganush

- 1/2 kg de berenjenas**
- 1/2 vaso de Tahina**
- 3 cucharadas de aceite de oliva**
- 4 cucharadas de vinagre**
- 2 dientes de ajo**
- Perejil picado**
- Sal y pimienta**
- 1 pizca de cayena**

- Asar las berenjenas en el horno, pelarlas y machacarlas.
- Triturar el ajo con la sal y la pimienta.
- Añadir la Tahina y remover.
- Agregar la pulpa de berenjena, aceite de oliva, un poco de cayena y mezclar bien.
- Adornar con perejil.
- Como sugerencia acompañar con pan de pita o galletas saladas.

Dequeya de repollo

- 1 repollo pequeño**
- 1/2 kg de carne de cordero picada**
- 2 cebollas grandes picadas**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- Un puñado de piñones**
- 4 tomates maduros**
- Sal, pimienta y especias variadas (nuez moscada, canela, tomillo...)**

- Mezclar la carne con las cebollas, las especias, los piñones, sal y pimienta.
- En una cazuela calentar 2 cucharadas de aceite y agregar la carne preparada. Remover, añadir un vaso de agua y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos.
- Separar las hojas del repollo y hervirlas 2 minutos en agua con sal.
- Cubrir el fondo y los laterales de una fuente con algunas hojas de repollo. Poner encima una capa de carne, otra de repollo y así sucesivamente.
- Añadir el tomate picado, sal, pimienta y cocer a fuego lento o meter en el horno durante 30-40 minutos. Servir caliente.

Delicia de zanahoria y coco

- 1/2 kg de zanahorias**
- 1/2 litro de zumo de naranja natural**
- 2 vasos de agua**
- 2 cucharadas de Maicena**
- 3 cucharadas de azúcar**

1 cucharada de coco molido

1/2 taza de frutos secos

- Cocer las zanahorias, pelarlas y licuarlas con el zumo de naranja.
- Poner al fuego y añadir el azúcar.
- Disolver la Maicena en un poco de agua y echarla lentamente moviendo el zumo hasta que la mezcla espese.
- Colocar en platos y adornar con frutos secos y coco molido.
- Enfriar en la nevera antes de servir.

Marruecos

Tabulé

- 1 taza de sémola de trigo duro (cuscús)**
- 3 tomates maduros**
- 1 pepino**
- 1 cebolleta**
- 3 cucharadas de zumo de limón**
- 5 cucharadas de aceite de oliva**
- 25 g de pasas**
- Perejil, cilantro y hierbabuena al gusto**
- Sal y pimienta**

- Calentar 1 taza de agua con sal.
- Poner la sémola en un cuenco y añadir el agua hirviendo; remover con un tenedor y dejar que el grano absorba todo el líquido. Dejar reposar 5 minutos.
- Lavar y picar finos los tomates, la cebolleta, el pepino, el perejil, el cilantro y la hierbabuena. Añadir a la sémola y mezclar bien.
- Incorporar el zumo de limón y el aceite de oliva.
- Agregar sal y pimienta.

Tajine de cordero

800 g de carne de cordero
2 cebollas grandes
250 g de calabaza
250 g de zanahoria
1/2 cucharadita de pimentón picante, azafrán molido
y jengibre molido
2 cucharadas de mantequilla
Cilantro al gusto
Sal y pimienta

- Cortar la carne en dados y ponerla en una cazuela con 1 cebolla picada.
- Añadir el cilantro picado, el pimentón, el azafrán, el jengibre, sal y pimienta.
- Cubrir con agua y cocer a fuego lento 1 hora aproximadamente hasta que la carne esté tierna.
- Picar la otra cebolla, las zanahorias y la calabaza en dados.

- Rehogar todo con la mantequilla en una sartén y cuando esté dorado, añadirlo a la cazuela. Dejar cocer unos 15-20 minutos.
- Rectificar el punto de sal y servir caliente.
- Se pueden añadir ciruelas pasas o dátiles.

Cuscús de pollo

2 tazas de garbanzos
3 vasos de sémola de trigo duro (cuscús)
1 pollo troceado
1 cebolla picada
4 zanahorias troceadas
250 g de repollo en tiras
2 tomates maduros
4 nabos pequeños
2 calabacines troceados
50 g de mantequilla
1 manojo de cilantro
6 hebras de azafrán
3/4 tazas de aceite de oliva
Perejil
Sal y pimienta

- Colocar los garbanzos en remojo la noche anterior.
- Calentar parte del aceite en la olla y freír los trozos de pollo hasta que estén dorados; agregar la cebolla picada, el azafrán, los tomates pelados y troceados y rehogar durante 20 minutos.
- Añadir 3 litros de agua y cuando comience a hervir, incorporar los garbanzos. Dejar cocer 1 hora.

- Agregar las zanahorias troceadas y los nabos pelados.
- Añadir el resto de los ingredientes a la olla y cocer 15 minutos más.
- Colocar la sémola en un recipiente. Calentar 3 vasos de agua con una pizca de sal y cuando hierva verter sobre la sémola.
- Dejar reposar 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Agregar la mantequilla a la sémola y mezclar.
- Colocar la sémola en el centro de una fuente y alrededor los trozos de pollo, las verduras y los garbanzos.
- Disponer el caldo en una sopera y servir.
- Puede acompañarse con harissa (salsa picante).

Maskina

400 g de harina
300 g de azúcar en polvo
200 ml de nata
Frutos secos variados
Aceite de oliva

- Elegir una gran variedad de frutos secos y machacarlos, sin que lleguen a estar molidos.
- Mezclar el azúcar, la nata y la harina hasta conseguir una masa.
- Untar un molde con aceite, repartir la mezcla dentro y cubrir con los frutos secos.
- Introducir en el horno precalentado durante 40 minutos y dejar cocer a temperatura media.
- Se sirve fría.

Sopa de coco con guisantes

400 g de guisantes desgranados frescos o congelados
150 g de arroz
3 tomates maduros
1 cebolla
2 pimientos verdes
2 tazas de leche de coco
3 tazas de agua
1 cucharada de curry
1 cucharada de coco rallado
3 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta negra

- Derretir la mantequilla en una cazuela y saltear durante 15 minutos, a fuego lento, la cebolla y los pimientos verdes picados.
- Añadir los tomates (pelados, sin semillas y cortados en trozos), condimentar con el curry, un toque generoso de pimienta y sal.
- Mezclar y saltear, a fuego medio, durante 5 minutos.
- Incorporar la leche de coco y el agua, subir el fuego y llevar a ebullición.
- Unir el arroz y los guisantes, tapar y dejar cocer unos 15 minutos.
- Rectificar el punto de sal y mantener la cocción hasta que el arroz esté listo.
- Espolvorear con el coco rallado y servir.

Arroz con pescado y huevo

1 taza y media de arroz
800 g de pescado blanco
2 cucharadas de mantequilla
4 huevos cocidos
1 taza de leche evaporada
Sal y pimienta

- Preparar previamente el arroz y el pescado, por separado, de manera tradicional con agua hirviendo en una cacerola.
- Aparte, en una sartén a fuego medio, añadir la mantequilla, y cuando se derrita incorporar el arroz y el pescado.
- Añadir el huevo cocido troceado y mezclar bien.
- Salpimentar.
- Cubrir la sartén con la leche evaporada, dejar que se funda entre los ingredientes y servir.

Pollo en leche de coco

1 pollo troceado
Zumo de 1 limón
1 cucharadita de ralladura de limón
2 cebollas picadas
2 clavos de especia desmenuzados
2 o 3 tomates troceados
2 cucharadita de jengibre molido
2 tazas de leche de coco
Sal y pimienta

- Marinar el pollo en el zumo de limón, la ralladura, los clavos y la sal durante una hora.
- Sofreír el ajo y la cebolla, añadir el pollo. Cocinar hasta que esté casi hecho.
- Agregar los tomates y el jengibre y remover durante unos minutos.
- Incorporar la leche de coco y dejar que la salsa espese.

Natilla de plátano

2 plátanos
2 cucharadas de harina
2 yemas de huevo
1 vaso grande de leche
1 cucharada de miel
1 cucharada de cacahuets triturados
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de clavos molidos
1/2 cucharadita de nuez moscada

- Batir las yemas, mezclarlas con la harina y la miel.
- En un cazo, calentar la leche lentamente y, a continuación, añadir la mezcla.
- Remover constantemente, a fuego lento, hasta que espese.
- Cortar los plátanos en trocitos.
- Colocarlos en un plato, cubrir con la crema y dejar enfriar en la nevera.
- Mezclar los cacahuets, la canela, los clavos y la nuez moscada.
- Espolvorear antes de servir.