



Cocina Libanesa

N I V E L 1

- Recetario -



Hummus

D I P D E G A R B A N Z O S

Receta de un hummus muy libanes para 4 personas

Ingredientes:

1 lata de garbanzos / 250 gramos de garbanzos naturales

(obviamente yo prefiero los naturales!)

2 limones

2 cucharadas de tahine o tahini (pasta de ajonjolí/sésamo)

1 tsp (cucharadita) de sal

2 tsp (cucharadita) de pimienta

Opcional: Un diente de ajo

¿Qué hago?

Modo rápido: (con los garbanzos en lata)

1 Escurro el agua de la lata de garbanzos. En una licuadora o procesador agrego todos los ingredientes.

2 Licúo unos dos minutos o hasta que los garbanzos se hayan vuelto una masa donde se evidencie que se mezcló todo y voilà! tienes hummus!

3 Pongo a enfriar por 20 minutos si tienes tiempo

Modo original libanés:

1 Pones en remojo una noche antes los garbanzos en un litro de agua.

2 Cocino en abundante agua los garbanzos por 60-120 minutos. Reservo agua de los garbanzos.

3 Una vez se enfrián los garbanzos procedo a licuar todos los ingredientes y agrego 1/4 a 1/2 taza de agua de los garbanzos si está muy espesa la crema. Guardo en la nevera hasta consumir.



Babaganoush

D I P D E B E R E N J E N A S

6 a 8 personas

Ingredientes:

3 berenjenas grandes o 4 medianas

1 o 2 limones (depende que tan jugosos estén)

2 tbsp de tahini (crema de ajonjolí)

2 tsp de sal

3 tsp de pimienta recién molida

1 diente de ajo.

¿Qué hago?

1 En una parilla o en la hornilla de la cocina, pongo a quemar la cáscara de las berenjenas. Dejo largo rato y voy moviéndola garantizando que las cáscaras queden negras. Es probable que este proceso pueda durar hasta unos 15 o 20 minutos. A veces es más rápido.

2 Una vez ya estén bien quemadas apago y retiro del fuego, y dejo enfriar dos minutos. Las tomo y les voy quitando la costra quemada hasta obtener unas berenjenas muy suaves y con olor ahumado. Limpio un poco las berenjenas para que no me quede tantos trocitos negros y transfiero a un bowl para dejar enfriar unos minutos.

3 Agrego las berenjenas a una licuadora con el tahini, el limón, sal y pimienta, y proceso hasta que se mezclan los ingredientes. A veces dejo que se vuelva una crema fina, en otras ocasiones me gusta que los trozos de berenjena queden más enteros.



Tabbouleh

ENSALADA LIBANESA

Para 4 a 6 personas

Ingredientes:

3 tomates grandes muy rojos picados en cuadritos mínimos.
3 tazas o 1.5 ramo grande de perejil picado pequeñito (lo más pequeño que puedas)
1 cebolla blanca picada en cuadritos muy pequeños.
1/2 taza de trigo #1 lavado (déjalo remojar una hora antes y escurre el agua)
2 limones grandes y jugosos (si están secos, usa 3)
2 tbsp (cucharadas) de aceite de oliva
1/2 tbsp (cucharada) sal y 1/2 tbsp (cucharada) pimienta

¿Qué hago?

- 1 Corto el perejil, tomate y cebolla. Debe predominar perejil y tomate en las porciones.
- 2 Pongo a remojar el trigo o preparo quinoa si reemplazaré.
- 3 En un bowl mezclo los 4 ingredientes. Agrego sal, pimienta, limón y por último aceite de oliva. Mezclo bien con las manos o con una paleta de madera.
- 4 Si está muy seco agrego un cuarto de taza de agua.



Kibbeh Nayeh

VERSIÓN CRUDA

Para 8-10 personas

Ingredientes:

Para el kibbeh o masa de carne:

1 libra (o 500 gramos) de carne de bola magra molida (pedir al carnicero que quite la grasa y muela)

250 gramos de trigo #1

1/2 cebolla blanca

Sal y pimienta

Para decorar/acompañar: hojitas de yerbabuena, aceite de oliva, trozos de cebolla blanca en juliana y pan árabe.

¿Qué hago?

1 Pongo a remojar el trigo 20 minutos. Para hacer el kibbeh trabajo en tandas. Tomo una taza y media de carne molida cruda y la meto en el procesador con dos o tres trozos de hielo y vuelvo a moler hasta que me queda muy suave y rosada. Sigo así transfiriendo a un bowl hasta que muelo toda la carne.

2 En ese bowl agrego el trigo, sal, pimienta y rallo media cebolla. Mezclo todo con las manos hasta formar una masa de kibbeh. Uso las manos! Usa las manos!

3 Tomo la masa y la pongo en un plato o bandeja y la esparzo. Coloco unas cebollas en julianas, hojas de yerbabuena y esparzo aceite de oliva. Degusto con pan árabe.

Ojo: este es un proceso delicado porque es manipular carne cruda. Debes preparar el kibbeh cerca de la hora de comer, y si no, como mínimo guardarlo en la nevera para que se mantenga el color rosado. Solo puedes comerlo el mismo día y casi al tiempo.



Kibbeh Frito

ZEPPELIN DE CARNE



Para 8-10 kibbeh

Ingredientes:

Para el kibbeh o masa de carne:

1 libra (o 500 gramos) de carne de bola magra molida (pedir al carnicero que quite la grasa y muela)

300 gramos de trigo #1

1/2 cebolla blanca

Sal y pimienta

Para el relleno:

200 gramos de carne molida

1 tsp (cucharadita) de canela en polvo

½ taza de maní (originalmente se hace con piñones)

6 hojitas de yerbabuena picadita en trozos pequeños

½ cebolla blanca picada en cuadritos pequeños

½ tsp (cucharadita) de sal y pimienta molida

Aceite vegetal

Kibbeh Frito

ZEPPELIN DE CARNE

¿Qué hago?

1 Empiezo por el relleno. En una sartén pongo a sofreír en el aceite la cebolla con la canela y el comino hasta que se vuelve dorada. Continúo con el maní o los piñones por unos 20 segundos con la sal y pimienta, y por último agrego la carne y las hojitas de yerbabuena, hasta que se cocinen y mezclen bien los ingredientes. Apago y dejo enfriar la carne.

2 Hago la masa de carne de kibbeh, siguiendo los mismos pasos 1 y 2 de la receta de kibbeh crudo.3 Una vez tengo la masa hecha hago unas bolitas, y luego un disco del tamaño de la palma de la mano, relleno con una cucharada de carne molida y procedo a cerrar con la misma mano hasta que voy formando el zepelín. Me aseguro de que se cierre bien para que no se abra cuando lo vaya a freír.

4 Una vez están hechos los zepelines, caliento una olla con aceite y los pongo a freír por ambos lados, hasta que el rosado del kibbeh se convierte en color café o marrón oscuro.

5 Retiro del aceite, seco con una toalla o servilleta absorbente y sirvo con tabbouleh y otras deliciosas recetas libanesas.

Falafel

C R O Q U E T A S D E G A R B A N Z O S

Para 24-30 unidades

Ingredientes:

500 gramos de garbanzos crudos en remojo de uno o dos días (no pueden ser de lata, ojo!)
1 manojo de perejil picado pequeño
1 manojo de cilantro picado
2 dientes de ajo
1 cebolla blanca cortada en trozos pequeños
1 tbsp (cucharada) de semillas de comino (o en polvo)
2 tsp (cucharadita) de sal
1 tsp (cucharadita) de bicarbonato de sodio
 $\frac{1}{2}$ tbsp (cucharada) de pimienta recién molida
1 a 2 tazas de harina de trigo o de garbanzos o pan rallado (esto solo se usará si la masa no queda muy consistente)
Aceite vegetal suficiente para freir las bolas aplastadas de falafel.

¿Qué hago?

Empiezo por lo más difícil: Triturar los garbanzos. Saco los garbanzos del remojo y con un procesador o un pasa-puré los trituro, hasta garantizar que han quedado en trozos muy muy pequeños. Yo no suelo quitarle las cascaras a los garbanzos, pero si es necesario para ti hacerlo, pues hazlo. Coloco la masa que se hace de granos triturados en un bowl grande. Agrego la cebolla, perejil, cilantro, ajo, sal, pimienta y comino en una licuadora o procesador.



Falafel

C R O Q U E T A S D E G A R B A N Z O S

La mejor manera de saber cuánto voy a usar de cilantro y perejil es que lo que lo que salió en cebolla, uses la misma cantidad en perejil y cilantro. Proceso hasta ahora una pasta verde de olor fuerte por la cantidad de ingredientes que estás usando. A veces se me dificulta procesar todo eso, así que le agrego un chorrito de agua que me ayuda a que se licúe mejor todo. Pero es solo un poquito porque no me conviene que sea tan aguada esta pasta. Agrego la pasta verde sobre la masa de garbanzos y mezclo bien los ingredientes, hasta que toda la masa se vuelve verde. Verifico la consistencia y si está muy aguado y no puedo realizar croquetas aplastadas de unos 4 o 5 cms, voy agregando la harina para mejorar su consistencia. Yo siempre prefiero usar harina de garbanzo para seguir manteniendo el ingrediente protagonista, pero es más común usar harina de trigo y la verdad, es que no le cambia el sabor a los falafel. Una vez tengo la masa lista (definiendo ya si le colocaré o no la harina), le agrego la cucharadita de bicarbonato de sodio y mezclo. Procedo a realizar las croquetas aplastadas y las coloco en un plato. Caliento suficiente aceite vegetal y procedo a freir las bolas. Debe ser bastante aceite para asegurar que se sumerjan. Se fríen rápidamente, a veces en cuestión de segundos, lo importante es que los falafel adquieran un color bastante marrón tostado. Sirvo en un plato y acompañó con pan árabe y dips libaneses como los que ya he publicado y disfruto! Tip importantísimo: No uses garbanzos de lata! se van a deshacer! Hay recetas donde combinan garbanzos con habas. Puedes intentarlo y me cuentas!



Roti

P A N I N D I O P L A N O

Para 15-20 panes

Ingredientes:

3 tazas de harina de trigo

3/4 a 1 taza de agua

1 tsp (cucharadita) de sal

1 tsp (cucharadita) de aceite vegetal

¿Qué hago?

1 Agrego la harina y la sal en un bowl. Agrego el agua y el aceite y empiezo a mezclar con las manos todos los ingredientes. Mi recomendación: empezar con 3/4 de agua y si la masa queda muy seca continuar con el resto del agua.

2 Formo una bola de masa. Dejo reposar entre 10 y 30 minutos.

3 Divido la masa en varios pedazos (calcula que por taza de trigo sale entre 5 y 7).

4 Con la ayuda de un rodillo aplano hasta formar un disco de 1/2 cm de espesor.

5 Caliento una sartén (que he engrasado-brillado ligeramente con aceite) a fuego medio. Coloco el pan y dejo por 20 segundos o hasta que se percibe que se empiezan a hacer burbujas. Volteo y espero otros 20 segundos.

6 Enciendo otra hornilla y agrego el pan por pocos segundos para tostarlo. Algunas veces se va a inflar! (cuando sucede esto me siento muy feliz ;-))

7 Sirvo con muchas cosas ricas.



Nammurah

POSTRE DEL PRIMER BESO

Para 12 porciones

Ingredientes:

2 tazas de yogur espeso sin dulce o tipo griego

100 gramos de mantequilla derretida

2.5 tazas de sémola o semolina de trigo

¾ taza de azúcar refinada

2 tsp (cucharadita) de polvo de hornear

¼ taza de agua

Melado de azúcar: 3 a 4 tazas de azúcar, 1/4 de taza de agua de azahar, 1 ¾ de taza de agua y el jugo de un limón pequeño.

¿Qué hago?

1 Mezclo sémola con mantequilla derretida. Agrego gradualmente el azúcar mezclando con un tridente de madera o una paleta.

Continúo con el yogur, luego el agua y el polvo de hornear hasta lograr masa homogénea y espesa.

2 Mantequillo o engraso con aceite el molde. Vierto la masa y dejo reposar 2-3 horas.

3 En paralelo hago el melado: caliento el agua con el azúcar, el limón y el agua de azahar, dejo que se cocine al menos 20 minutos, revolviendo cada 2 o 3 minutos verificando que haya quedado un melao y no un caramelo. Hago este proceso con cuidado, ya que si hierve el melao puede botarse de la olla y dejar pegostoso el fogón.

4 Despues de haber dejado reposando el molde con la masa, con un tenedor formo cuadrados o rectángulos y coloco almendras sobre la superficie.

5 Horneo por 20 minutos a 350 F/ 180°C. Saco del horno vierto la mitad del melado (frio) y vuelvo a hornear por 20 minutos o hasta que se dore la superficie.

6 Retiro del horno y vierto el melado restante. Sirvo.



Dónde encontrar ingredientes de la cocina libanesa

Supermercado Medio Oriente

Dirección: Carrera 15 #95-09. Bogotá.

Encuentras: Tahini, Trigo #1 y #2, Semolina, Especias, Agua de rosas y azahar. Hojas de parra.

Panadería de la 85

Dirección: Carrera 15 #86a-66, Bogotá.

Encuentras: pan arabe fresco, agua de rosas y azahar, semolina. Comida libanesa.

Supermercados y plazas de mercado:

Vegetales, granos, frutos secos y carne.

Para clases de cocina, servicios de fotografía de alimentos y food styling
y/o eventos me puedes contactar por:



Foodógrafo

José Iskandar

whatsapp/teléfono +573108005671

hola@foodografo.com

Instagram @food.o.grafo

<http://foodografo.com>

