

CONSEJOS

Los tiempos de cocción de los dulces pueden variar dependiendo de la clase y dimensiones del horno. Se recomienda vigilar el desarrollo de la cocción.

Realización :

Rachida AMHAOUCHE

Traducido por :

Elyette ROUSSEL

Editions CHAARAOUI I

15 - 17 Lot. Epinal - m'âarif - Casablanca - Maroc

Tél. (+212) 22 99 06 94 Fax. (+212) 22 99 06 98

e.mail : cnajim@menara.ma

Cocina Marroquí

Depósito legal : 2007/1324

ISBN : 9954-459-63-4

Cocina Marroquí



Ilustraciones paso a paso

Ensalada Marroquí



Ingredientes

- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1 cebolla mediana
- sal, pimienta
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 cucharadita de vinagre

Para decorar:

- un puñado de aceitunas negras

Preparación

Pelar y lavar las verduras. Cortarlas en dados pequeños y colocarlas en una ensaladera.

Vinagreta :

Mezclar el aceite y el vinagre, salpimentar. Verter la salsa por encima de la ensalada, mezclar y decorar con trocitos de aceitunas.



Ingredientes

- 2 manojos de bakkula frescas
- ½ vasito de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- sal
- 5 dientes de ajo
- 1 taza de cilantro y perejil picados
- el zumo de un limón
- 50 g de aceitunas moradas
- 1 limón confitado



Preparación

Limpiar las bakkula y desechar las hojas amarillentas o mustias. Lavarlas en abundante agua fría. Escurrir y picar muy fino con un cuchillo.



Hervir las bakkula al vapor durante 20 mn. Escurrir.

Ponerlas en una sartén, añadir el aceite de oliva, el comino, el pimentón, la pimienta de Cayena, la sal, el ajo picado fino, el cilantro y el perejil.



Rehogar a fuego suave durante 10 mn. Remover con cuchara de madera y rociar con el zumo de limón al final de la cocción. Decorar con las aceitunas y el limón confitado cortado en láminas. Servir.

Fuera de temporada, se pueden sustituir las bakkulas por espinacas.

Ingredientes

- 2 berenjenas medianas
- sal, pimienta
- 4 dientes de ajo
- 4 tomates
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharada soperas de perejil y cilantro picados



Preparación

Pelar las berenjenas y cortarlas en dados. Salar y rehogar a fuego suave con los dientes de ajo sin pelar. Escurrir y reservar.



Pelar los tomates y quitarles las pepitas. Cortarlos en trocitos y rehogarlos en una sartén con el aceite, el pimentón y el comino. Salpimentar. También se puede añadir una pizca de tomate concentrado para enriquecer la salsa y realzar su sabor.



Una vez terminada la salsa de tomate, añadir el perejil, el cilantro, los dados de berenjena y el ajo. En cuanto estos últimos estén tiernos, pelarlos, prensarlos con una cuchara de madera y mezclar hasta homogeneizar el conjunto. Servir templado.



Tacktuka de pimientos

Ingredientes

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 4 tomates
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de comino
- sal, pimienta
- 1 cucharada soperas de perejil y cilantro picados



Preparación

Asar los pimientos. Colocarlos en una hoja de plástico alimentario para que se enfríen y se puedan pelar fácilmente (se recomienda no lavarlos una vez pelados). Cortarlos en dados pequeños.



Pelar los tomates y quitarles las pepitas. Cortarlos en dados pequeños y rehogarlos en una sartén con el aceite, los dientes de ajo machacados, el pimentón y el comino. Salpimentar. Dejar reducir la salsa a fuego lento removiendo con cuchara de madera.



Añadir los dados de pimiento; mezclarlo todo con una cuchara de madera. Una vez terminada la cocción, espolvorear la tacktuka con el perejil y el cilantro picados. Servir caliente o frío.



Ensalada de pepinos



Ingredientes

- 250 g de pepinos

Salsa dulce:

- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharada soperas de agua de azahar
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- el zumo de una naranja
- ½ cucharadita de orégano

Salsa salada:

- sal, pimienta
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- 2 cucharadas soperas de aceite

Preparación

Lavar y rallar los pepinos.

Ensalada con salsa dulce:

Añadir el azúcar, el agua de azahar, el zumo de limón y el zumo de naranja. Mezclarlo todo y espolvorear con el orégano.

Ensalada con salsa salada:

Salpimentar los pepinos y añadir el vinagre y el aceite. Mezclar y servir.

Ensalada de remolacha



Ingredientes

- 250 g de remolacha

Salsa salada:

- 2 dientes de ajo machacados en el mortero
- 1 cucharadita de vinagre
- sal, pimienta
- 1 cucharada soperas de perejil picado fino

Salsa dulce:

- el zumo de un limón
- 2 cucharadas soperas de azúcar

Preparación

Hervir la remolacha hasta que esté tierna. Dejar enfriar, pelar y cortar en dados.

Ensalada con salsa salada:

Mezclar la remolacha con el ajo, el vinagre y el perejil. Salpimentar y servir frío.

Ensalada con salsa dulce:

Dejar marinar la remolacha con el zumo de limón y el azúcar durante 5 minutos. Mezclar y servir frío.

Ensalada de patatas



Ingredientes

- 250 g de patatas
- sal
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharada soperas de vinagre
- 1/4 de cucharadita de pimienta blanca
- 1 cucharada soperas de perejil picado fino
- 1 cucharada soperas de cebolla picada

Preparación

Lavar las patatas y hervirlas en agua salada. Pelarlas y cortarlas en dados grandes.

Preparación de la salsa: Mezclar la mostaza, el aceite, el vinagre, la pimienta blanca, el perejil y la cebolla. Batir hasta obtener una salsa espesa. Disponer las patatas en una fuente y rociar con la salsa. Servir frío.

Ensalada de zanahorias



Ingredientes

- 250 g de zanahorias
- sal, pimienta
- 3 dientes de ajo picados fino
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1 cucharada soperas de perejil picado fino

Preparación

Pelar las zanahorias y cortarlas en trocitos. Cocerlas en agua salada. Escurrir y poner en una sartén. Rehogar a fuego suave. Salpimentar. Mezclar con el ajo, el aceite, el comino y el perejil. Servir caliente o frío según la temporada.

Maakuda



Ingredientes

- 4 patatas cortadas en dados
- 2 huevos
- 2 cucharadas soperas de perejil y cilantro picados
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada soperas de comino
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma
- sal, pimienta
- harina

Preparación

Lavar las patatas y cocerlas en agua salada. Escurrir. Pasar las patatas por el pasapurés.



Verter la preparación en una ensaladera y añadir un huevo batido, perejil, cilantro, ajo prensado, comino y cúrcuma. Salpimentar y mezclar.



Formar albóndigas con esta mezcla y aplastarlas ligeramente con los dedos. Batir el huevo restante y rebozar las maakudas una por una, primero con huevo y luego con harina. Eliminar el exceso de harina golpeando suavemente cada maakuda.



Calentar el aceite y freír las maakudas hasta que estén doradas por ambas caras.



Sopa de guisantes secos

Ingredientes

- 500 g de guisantes secos
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 8 dientes de ajo machacados en el mortero
- agua
- pimienta de Cayena
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- aceite de oliva

Preparación

Poner a hervir un litro y medio de agua en la olla exprés. Lavar los guisantes y ponerlos en el agua hirviendo. Añadir la sal, el comino y el ajo. Tapar y dejar hervir durante 30 minutos. Los guisantes han de quedar tiernos. Apagar el fuego, dejar enfriar y pasar por el pasapurés hasta obtener una crema homogénea. Calentar la sopa, espolvorear el pimentón y la pimienta de Cayena, rociar con aceite de oliva y servir.



Ingredientes

- 500 g de habas secas
- agua
- 8 dientes de ajo machacados en el mortero
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- aceite de oliva
- una pizca de pimentón

Preparación

Poner a hervir un litro y medio de agua en la olla exprés. Lavar las habas y ponerlas en el agua hirviendo. Añadir el ajo, la sal y el pimentón; dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos. Cuando las habas están tiernas, apartar del fuego y dejar enfriar. Pasar por el pasapurés hasta obtener una crema homogénea. Volver a calentar.

Espolvorear con comino y pimentón.

Rociar con aceite de oliva y servir.

Ingredientes

- ½ taza de lentejas
- 1 taza de garbanzos
- 1 taza de carne de ternera cortada en trocitos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de tomates pelados y triturados
- ½ taza de apio en rama cortado muy fino
- 1 cucharadita de jengibre molido
- una pizca de azafrán
- 1 cucharada sopera de mantequilla o una cucharadita de smen (mantequilla clarificada a base de leche de oveja)
- sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ litro de agua
- 1 taza de harina
- 50 g de tomate concentrado
- ½ taza de fideos cabello de ángel
- 1 taza de perejil y cilantro picados



Preparación

La víspera, poner en remojo las lentejas y los garbanzos. Eliminar la piel de los garbanzos. Poner en una olla exprés las lentejas, los garbanzos, la carne troceada, la cebolla, los tomates, el apio, el jengibre, el azafrán y la mantequilla.

Salpimentar y cubrir con 2 litros de agua.

Dejar cocer durante 35 minutos.



Para la salsa:

Diluir la harina con agua, batiendo enérgicamente para evitar la formación de grumos.



Comprobar que la carne esté muy tierna y añadir el tomate concentrado. Mezclar y ligar la preparación con la harina diluída. Remover constantemente durante 10 minutos.



Añadir el cabello de ángel, el perejil y el cilantro. Remover y dejar 10 minutos más a fuego suave.

Servir caliente.



Lentejas



Ingredientes

- 250 g de lentejas (en remojo desde la víspera)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate hermoso
- 4 dientes de ajo machacados en el mortero
- 1 cucharada sopera de tomate concentrado
- ¼ de vasito de aceite de oliva
- sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- una pizca de azafrán
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharada sopera de perejil y de cilantro picados
- agua

Preparación

Lavar las lentejas y ponerlas en una olla. Añadir la cebolla pelada y picada, el tomate triturado, el ajo, el tomate concentrado, el aceite, la sal, la pimienta, el azafrán, el comino y dos vasos de agua.

Hervir a fuego medio hasta que las lentejas estén muy tiernas. Añadir el perejil y el cilantro picados.

Servir caliente.

Judías blancas



Ingredientes

- 250 g de judías blancas
- 2 tomates
- 4 dientes de ajo machacados en el mortero
- sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
- una pizca de azafrán
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- 1 cucharada sopera de tomate concentrado
- 1 cucharada de cilantro y perejil picados
- agua

Preparación

La víspera, poner las judías en remojo.

Escurrirlas y escalfarlas en agua hirviendo. Escurrir y reservar.

En una olla, poner los tomates triturados, el ajo, la sal, las especias, el aceite y el tomate concentrado; añadir dos vasos de agua. Calentar a fuego medio y cuando empiece a hervir, añadir las judías. Unos minutos después, añadir el perejil y el cilantro picados. Dejar cocer hasta que las judías queden tiernas.

Servir caliente.

Picantones rellenos de sémola

Ingredientes

- 2 picantones
- 3 dientes de ajo machacados en el mortero
- 1 cebolla picada
- ¼ de vasito de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de jengibre
- una pizca de azafrán
- un vaso y medio de agua

El relleno:

- 1 taza de sémola cocida y preparada (ver páginas 32-33)
- 2 cucharadas soperas de uvas pasas
- 3 cucharadas soperas de almendras, peladas y picadas
- ½ cucharada soperas de canela
- 1 cucharada soperas de mantequilla
- una pizca de goma arábica
- 1 cucharada soperas de azúcar

Para decorar: - almendras peladas



Preparación

El relleno: poner en una fuente la sémola, las uvas pasas, las almendras peladas y picadas, la canela, la mantequilla, la goma arábica y el azúcar. Mezclar todos los ingredientes.



Limpiar los picantones en agua salada, escurrir y rellenar con la preparación anterior. Cerrar con palillos que se retirarán al finalizar la cocción.



Colocar en una olla los picantones con la cebolla picada, el aceite, el ajo, la sal, la pimienta, el jengibre y el azafrán. Rehogar a fuego medio.



Añadir las almendras peladas y un vaso y medio de agua. Tapar y dejar cocer durante 20 minutos. En caso de necesidad, añadir agua durante la cocción. Servir los picantones calentitos con su salsa.



Ingredientes

- 1 pollo de granja de 1,5 kg
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- sal
- 2 cebollas picadas
- 4 dientes de ajo picados
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de colorante alimentario
- una pizca de azafrán
- agua

El relleno:

- 100 g de fideos chinos
- 100 g de hígados de pollo cortados en trocitos
- 2 dientes de ajo machacados en el mortero
- 2 cucharadas soperas de perejil y cilantro picados
- sal y pimienta
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Para decorar:

- 100 g de aceitunas moradas
- limón confitado



Preparación

El relleno:

Ablandar los fideos chinos en una taza de agua caliente durante unos minutos. Escurrir y cortar.



Añadir los hígados troceados, el ajo machacado, el perejil, el cilantro, la sal, la pimienta y las dos cucharadas de aceite. Mezclar bien.



Limpiar el pollo en agua salada. Escurrir. Rellenarlo con la farsa a base de fideos. Para cerrarlo, coserlo con hilo de cocina.



Poner el pollo en una olla con el aceite, la sal, la cebolla picada y el ajo. Rehogar removiendo hasta que los ingredientes se doren. Añadir el resto de especias, remover e incorporar un litro y medio de agua.

Tapar y dejar cocer una hora.



Diez minutos antes del final, añadir las aceitunas moradas (ver método en página 29).

Decorar con el limón confitado cortado en láminas y servir caliente con la salsa.

Pasta brick rellena de pollo

Ingredientes

- 500 g de hojas de pasta brick o filo (tamaño grande)
- 200 g de mantequilla
- 1 yema de huevo

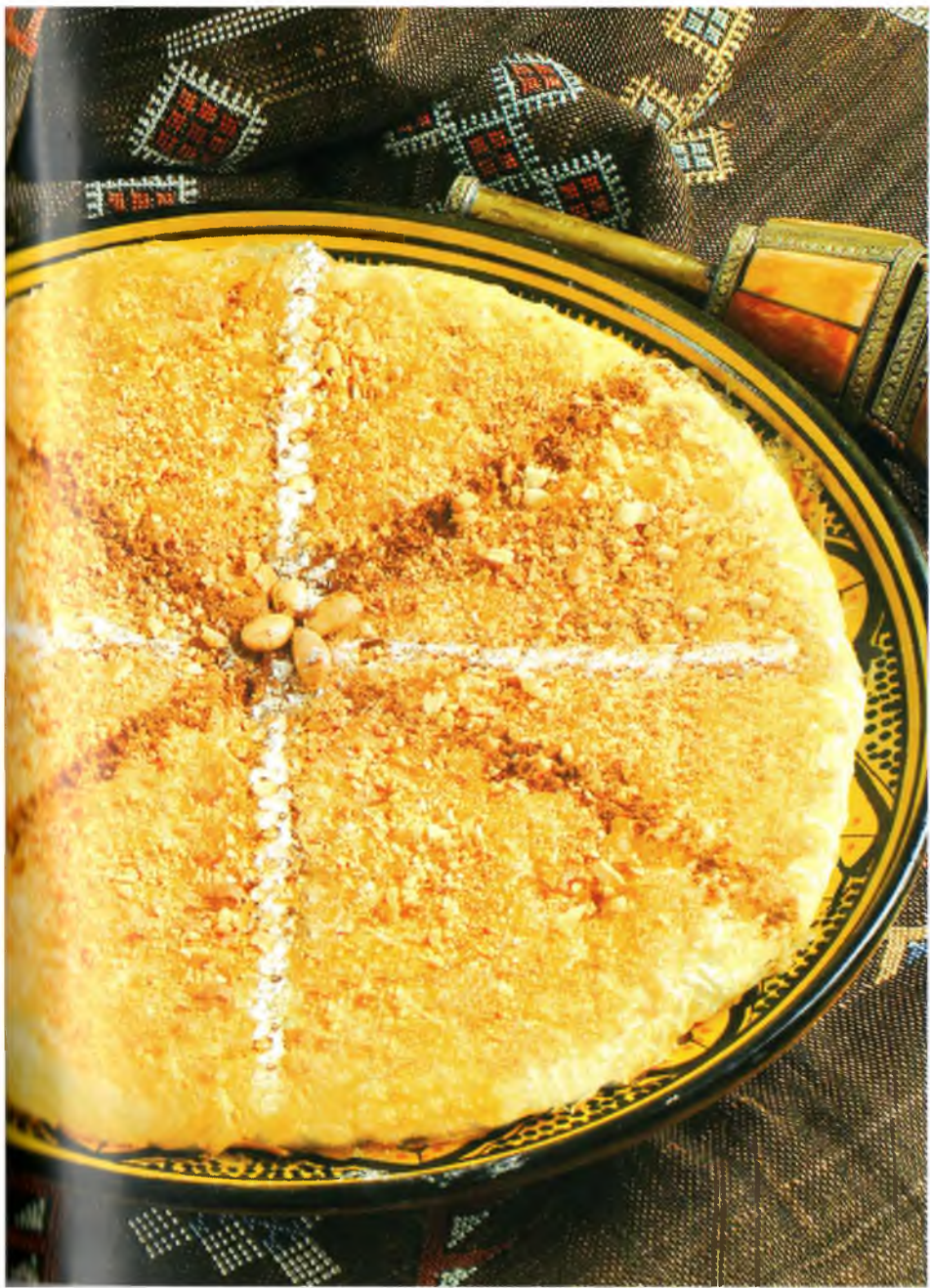
El relleno:

- 1 pollo de unos 2 kg
- 5 cebollas medianas picadas
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- una pizca de colorante alimentario
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azafrán
- agua
- 1 ramillete de perejil picado
- 8 huevos
- 500 g de almendras peladas
- 200 g de azúcar
- 2 cucharadas soperas de agua de azahar

Aderezo:

- 3 cucharadas soperas de miel
- 100 g de almendras peladas, fritas y picadas
- canela
- azúcar glas





Preparación

Limpia el pollo bajo el agua y elimina los restos de plumas. En una olla, calienta el aceite y rehoga el pollo con la cebolla picada. Salpimentar y espolvorear la canela y el colorante.

Añade el azafrán y remueve hasta que la cebolla se dora en agua y hierve durante 30 minutos a fuego fuerte. Después de la cocción, añade el perejil y remueve. Retira el pollo, la carne.

Mantener la cocción de la salsa a fuego suave; añadir los huevos uno a uno y remover hasta obtener una salsa homogénea. Apagar el fuego cuando el agua se haya evaporado.

Pelar las almendras. Tostarlas ligeramente con un poco de aceite hasta que se doren. Colocarlas en un papel de cocina absorbente. Dejar enfriar. Mezclar con el azúcar y picar unos segundos en la batidora. Añadir el agua de azahar y mezclar para que la preparación se impregne de su sabor.





e. Incorporar un litro de
utos antes de finalizar la
shuesarlo y desmenuzar



Con un pincel, untar con mantequilla derretida el fondo de un molde redondo. Colocar cinco hojas de pasta brick o filo. Deben rebasar el borde del molde. Untarlas con mantequilla derretida. A continuación, colocar una hoja de pasta brick o filo en medio del molde. Servirá para recibir el relleno.



Sobre esta base, colocar la mezcla de huevos y cebolla y la carne del pollo en una segunda capa. Untar con mantequilla derretida y formar una tercera capa con la mezcla de almendras.



Cubrir el relleno con los bordes de las hojas de pasta brick o filo que sobresalen del molde. Untar con mantequilla derretida. Colocar una última hoja de pasta brick o filo para cubrir totalmente el relleno y pintarla con yema de huevo. Untar de nuevo con mantequilla derretida. Precalear el horno a 180° C. Cocer durante 30 minutos has



**Antes de servir, untar la torta con miel y espolvorear con
picadas, el azúcar glas y la canela.**

Ingredientes

M'semmen (tortitas):

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina blanca
- sal
- agua
- 1 taza de aceite

El pollo:

- 1 pollo de 1,5 kg
- 2 cebollas grandes
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- 1 ramillete de cilantro y perejil
- sal y pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- una pizca de colorante alimentario
- una pizca de azafrán
- agua

Para decorar:

- 200 g de almendras fritas y picadas







Una vez cocida toda la masa, separar cada lámina. Han de ser todas muy finas.



Enrollar las tortitas y cortarlas con unas tijeras en trocitos de un centímetro. Colocar los rollitos de pasta en un colador.



Poner el pollo, la cebolla cortada en juliana, el aceite, el ramillete de cilantro y perejil y las especias en una olla. Salar. Sofreír. Añadir dos litros de agua, tapar y cocer durante 35 minutos hasta que el pollo quede muy tierno. Procurar que no se evapore toda la salsa para luego rociar con ella el m'semmen.



Durante la cocción del pollo, quitar la tapa y poner el colador que contiene los trozos de m'semmen encima de la olla. Dejar unos 6 minutos hasta que se calienten.



Colocar el pollo en medio de la fuente y rodearlo con una corona de m'semmen. Rociar con la salsa del pollo. Espolvorear con las especias.

Preparación

Mezclar las dos harinas en una fuente. Añadir sal y verter el agua poco a poco. Amasar con energía hasta obtener una masa lisa. Añadir agua si hace falta.

Formar unas bolitas, untarlas con aceite y aplastarlas con los dedos hasta formar tortitas.

Colocar una tortita encima de la otra y unir las presionando con los dedos.

Estirar las dos tortitas untándolas con aceite para formar una única lámina fina de forma circular más grande y casi transparente.

Poner un poco de aceite en una sartén y dorar la torta por ambas caras. Colocar en un papel de cocina absorbente y repetir la operación con el resto de las bolitas.

Ingredientes

- 1 pollo de 1,5 kg
- 3 cebollas picadas
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- 4 dientes de ajo machacados en el mortero
- sal y pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- una pizca de colorante alimentario
- agua
- 1 cucharada sopera de perejil y cilantro picados

Para decorar:

- 100 g de aceitunas moradas
- unas láminas de limón confitado



Preparación

Limpia el pollo con agua salada y escurre. Colócalo en una olla exprés, añade la cebolla picada, el aceite, el ajo y la sal y rehoga a fuego medio. Mezcla bien hasta que los ingredientes estén dorados. Añade las especias y sigue removiendo hasta que el pollo se dore de forma homogénea.



Añade un litro de agua, cierra la olla y cocina durante 30 minutos. Comprueba si el pollo está cocido, retíralo de la olla y mételo en el horno precalentado a 220°C hasta que esté muy dorado. Reserva la salsa.



Hervir las aceitunas moradas en agua durante diez minutos. Escúrrirlas.



Poner las aceitunas en la olla con el limón confitado, el perejil y el cilantro picados y dejar que la salsa reduzca y espese.

Servir el pollo con su salsa y decorar con las aceitunas y las láminas de limón confitado.

Cuscús de verduras

Ingredientes

- 1,5 kg de carne
- 1 cebolla
- ½ vasito de aceite
- ½ vasito de aceite de oliva
- 1 tomate pelado y cortado
- 1 cucharada sopera de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de jengibre
- ¼ de cucharadita de colorante alimentario
- agua (unos 3 litros)
- 400 g de zanahorias
- 250 g de nabos
- 250 g de calabacines
- ½ col
- 500 g de calabaza
- 1 ramillete de cilantro y perejil
- pimienta de Cayena (al gusto)

La sémola para el cuscús:

- 1 kg de sémola de grano mediano
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharada sopera de sal
- agua
- 1 cucharada sopera de mantequilla o de smen





Preparación

Poner el aceite y la carne troceada en un recipiente para cuscús. Rehogar. Añadir la cebolla picada y los trozos de tomate.

Remover, salar y añadir las especias. Cuando la carne esté dorada, verter los 3 litros de agua, tapar y llevar a ebullición.



Lavar y pelar las verduras. Cortarlas en trozos gruesos en sentido longitudinal.

Cortar la calabaza en trozos gruesos y la col en cuartos. Lavar de nuevo las verduras y dejarlas en remojo.



Mientras, colocar la sémola en una fuente, rociar con 2 cucharadas soperas de aceite y aplastarla con la palma de la mano. Diluir la sal en un gran vaso de agua, mojar la sémola y seguir removiendo con las manos. Dejar reposar 20 minutos y colocar la sémola en un colador especial para cuscús. A continuación, poner el colador encima del recipiente para cuscús. En cuanto el vapor empiece a atravesar la sémola, retirarla y tapar el recipiente del cuscús.



Verter la sémola en una fuente, añadir un vaso de agua y separar con los dedos los granos para que no se queden pegados. Dejar reposar 10 minutos.



Entonces, incorporar en el recipiente del cuscús las zanahorias, los nabos, el ramillete de perejil y cilantro y la pimienta de Cayena. Cocer de nuevo la sémola al vapor durante 20 minutos. La sémola se ha de cocer de esta manera 3 veces más. Antes de la última cocción, añadir la mantequilla y mezclar bien.



Cuando las zanahorias y los nabos estén casi cocidos, añadir la calabaza, los calabacines y la col (estas verduras se cuecen en muy poco tiempo). Dejar hervir otros 15 minutos.



En una fuente, disponer la sémola en forma de corona y colocar en el centro la carne y las verduras. Rociar con el caldo y servir caliente.

Tajina de ternera con ciruelas pasas

Ingredientes

- 1 kg de carne de ternera
- 2 cebollas picadas
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- una pizca de colorante alimentario
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- una pizca de azafrán
- 4 dientes de ajo machacados en el mortero
- agua
- 250 g de ciruelas pasas

Para decorar:

- 1 cucharada soperas de semillas de sésamo
- 100 g de almendras peladas y fritas



Preparación

Rechogar la carne a fuego lento con el aceite, la cebolla picada, la sal, las especias y el ajo machacado; remover de vez en cuando.



Añadir un litro y cuarto de agua y tapar. Dejar cocer a fuego lento hasta que la carne quede tierna (unos 40 minutos). Procurar que no se consuma toda la salsa.



Para confitar las ciruelas pasas ponerlas en remojo. Escurrirlas y pasarlas a una cacerola con el azúcar, la canela y la mantequilla. Cocer unos 10 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que se confiten.



Decorar con las almendras y las semillas de sésamo; servir caliente.



Tajina de ternera con judías verdes

Ingredientes

- 1 kg de carne de ternera
- 1 cebolla
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- 1 tomate pelado y cortado en trozos
- 4 dientes de ajo machacados en el mortero
- sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- una pizca de colorante alimentario
- agua
- 500 g de judías verdes
- 2 calabacines
- 1 cucharada sopera de perejil y cilantro picados
- el zumo de medio limón



Preparación

Poner los trozos de carne con el aceite, la cebolla picada, el tomate, el ajo y la sal y rehogar a fuego lento. Añadir las especias y remover para mezclar bien. Cubrir con agua, tapar y dejar cocer 45 minutos.



Limpiar las judías y darles un hervor en agua salada.

Ecurrirlas e incorporarlas a la cazuela con la carne cuando ésta lleve 30 minutos de cocción.



Pelar, lavar y cortar los calabacines. Diez minutos antes del final, añadir los calabacines a la cazuela junto con el zumo de limón, el perejil y el cilantro.



Servir caliente con la salsa.

Tajina de carne con alcachofas y guisantes

Ingredientes

- 1 kg de carne
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo machacados en el mortero
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- sal y pimienta
- una pizca de colorante alimentario
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- 1 tomate pelado y cortado en dados
- el zumo de medio limón
- agua
- 200 g de guisantes
- 1 kg de alcachofas



Preparación

En una cazuela, rehogar la carne con el aceite, la cebolla, la sal, el ajo y el tomate. Cuando la cebolla se vuelva transparente, añadir las especias y remover hasta que la mezcla esté dorada.



Cubrir con agua, tapar y cocer a fuego medio durante 30 minutos.



Añadir los guisantes y cocer 10 minutos más. Si es necesario, añadir más agua.



Eliminar las hojas de las alcachofas y dejar los corazones en remojo con zumo de limón. A continuación incorporarlos a la cazuela, agregar el zumo de limón y dejar cocer 10 minutos más.



Servir caliente con la salsa.

Tajina de ternera con membrillos

Ingredientes

- 1 kg de carne de ternera
 - 2 cebollas grandes
 - $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
 - sal
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
 - una pizca de colorante alimentario
 - una pizca de azafrán
 - 4 dientes de ajo machacados en el mortero
 - agua
 - $\frac{1}{2}$ kg de membrillo
 - 2 cucharadas soperas de azúcar
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- Para decorar:**
- almendras peladas, fritas y trituradas



Preparación

En una cazuela, rehogar la carne con el aceite. Salar e incorporar la cebolla picada. Añadir las especias y el ajo. Remover.



En cuanto la carne esté un poco dorada, cubrir con agua. Dejar cocer a fuego medio unos 40 minutos. Procurar que quede un poco de salsa para la presentación.



Pelar y lavar los membrillos. Cortarlos en cuartos y dejarlos en remojo en agua. Escurrir.



Ponerlos en una cacerola con el azúcar y la canela; confitarlos removiendo de vez en cuando. Al cabo de 15 minutos, retirar del fuego.



Presentar la carne en una fuente. Disponer los membrillos encima y espolvorear con las almendras picadas.

Tajina de ternera con cardos

Ingredientes

- 2 manojos de cardos
 - 750 g de carne de ternera
 - $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
 - 1 cebolla
 - sal
 - $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
 - $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre
 - una pizca de colorante alimentario
 - 4 dientes de ajo
 - agua
- Para decorar:**
- aceitunas moradas
 - 1 limón confitado cortado en láminas



Preparación

Cortar la carne en trozos y rehogarla en una cazuela con el aceite, la sal y la cebolla picada. Remover hasta que la cebolla esté transparente. Añadir las especias y el ajo machacado. Sofreír hasta que la carne esté dorada.



Añadir agua (la cantidad necesaria para que quede poca o mucha salsa, a gusto de cada uno). Tapar y dejar cocer unos 35 minutos.



Eliminar las partes duras de los cardos y guardar las más tiernas. Limpiarlos. Cortarlos en trozos y dejarlos en agua con limón. Escurrir y reservar.



Añadir los cardos a la carne y dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernos. Añadir las láminas de limón y las aceitunas.



Presentar la carne en una fuente redonda. Disponer encima los trozos de cardos, decorar con el limón confitado y las aceitunas y rociar con la salsa. Servir caliente.

Pierna de cordero rellena

Ingredientes

- 1 pierna de carnero de 1,5 kg
- 3 cucharadas soperas de mantequilla
- 8 dientes de ajo
- sal y pimienta
- $\frac{1}{4}$ de vasito de aceite
- 1 cebolla grande
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- una pizca de colorante alimentario
- una pizca de azafrán
- agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce

El relleno:

- 250 g de carne picada
- 150 g de hígado cortado en dados
- 1 huevo
- 1 cebolla grande picada fino y rehogada
- 2 dientes de ajo machacados en el mortero
- 3 cucharadas soperas de perejil y cilantro picados
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- una pizca de colorante alimentario
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada sopera de mantequilla



Preparación

Deshuesar con delicadeza la pierna de carnero. Untar su interior con la mantequilla bien mezclada con tres dientes de ajo machacados en el mortero, sal y pimienta.



El relleno: en una fuente, mezclar bien la carne picada, el hígado rehogado con un poco de aceite, el huevo, la cebolla, el ajo, el cilantro, el perejil, la sal, las especias y una cucharada sopera de mantequilla.



Coser la pierna con hilo de cocina y dejar una abertura para rellenarla. Rellenar y terminar de coser para que la farsa no se escape durante la cocción. Retirar los hilos antes de servir.



En una olla, rehogar la carne con el aceite y una cucharada sopera de mantequilla. Añadir la cebolla picada, el resto del ajo, la sal, la pimienta, el jengibre, el colorante y el azafrán.



Cubrir con agua y dejar cocer unos 40 minutos. Comprobar el punto de cocción de la carne y apartar del fuego. A continuación, poner la pierna en una placa de horno untada con aceite. Mezclar la mantequilla con el pimentón y untar la carne con este preparado. Dorar en el horno precalentado a 200°C durante 15 minutos.

Servir caliente con una guarnición de verduras.

Bazo de cordero relleno

Ingredientes

- 4 bazos de cordero

El relleno:

- 350 g de carne picada
- 5 cucharadas soperas de cilantro picado
- 1 limón confitado cortado en dados
- 100 g de aceitunas picadas
- sal y pimienta

- pimienta de Cayena

- 1 cucharadita de comino
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cebollas picadas y rehogadas

La salsa:

- 1 gran vaso de agua
- 1 cebolla



Preparación

El relleno: en una fuente, mezclar la carne picada, el cilantro, los dados de limón confitado, la aceituna picada, la sal, la pimienta, la pimienta de Cayena, el comino, el ajo y la cebolla rehogada.



Colocar el relleno en una manga pastelera; con un cuchillo, dar un corte a los bazos para rellenarlos.



Una vez rellenos, cerrarlos con hilo de cocina o con palillos para que la farsa no se salga durante la cocción; a continuación, pincharlos varias veces con un tenedor.



Colocarlos en una olla con la cebolla picada y un gran vaso de agua, dejar cocer a fuego lento 15 o 20 minutos, hasta que queden muy tiernos.



Servir caliente.

Hargma

(manita de ternera con garbanzos)

Ingredientes

- 1 manita de ternera cortada en trozos
- 250 g de garbanzos (en remojo desde la víspera)
- 1 cebolla grande
- 10 dientes de ajo
- sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- una pizca de colorante alimentario
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón



- un ramillete de cilantro y perejil
- agua
- unos paños de lienzo pequeños, blancos y limpios
- 250 g de granos de trigo

Preparación

Limpian los trozos de manita de ternera y colocarlos en una olla exprés con los garbanzos, la cebolla picada, el ajo, la sal, las especias y el ramillete de cilantro y perejil. Cubrir con agua (2 litros) y dejar cocer unos 30 minutos.



Colocar dos cucharadas soperas de granos de trigo en cada paño de lienzo y cerrar formando una limosnera. Repetir la operación con el resto del trigo.



Poner las limosneras en la olla, tapar y dejar cocer aproximadamente una hora.

Antes de servir, sacar las bolitas de trigo de los paños.



El trigo se puede substituir por arroz y uvas pasas.

Pasta brick a la marinera

Ingredientes

- ½ kg de obleas de pasta brick o filo (tamaño grande)
- 1 taza de mantequilla derretida
- 1 yema de huevo

El relleno:

- 500 g de pescado de carne blanca
- 500 g de gambas
- 400 g de calamares
- ½ bolsita de setas negras (10 g)
- 2 bolsitas de fideos chinos (100 g x 2)
- 2 cebollas grandes picadas y rehogadas
- 4 cucharadas soperas de perejil picado
- 4 dientes de ajo machacados en el mortero
- 1 cucharadita de comino
- sal y pimienta
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 limón confitado cortado en dados
- 6 cucharadas soperas de salsa de soja
- el zumo de un limón
- 150 g de queso rallado
- 160 g de mantequilla
- sal china (optativa)

Para la guarnición:

- 150 g de queso rallado
- láminas de limón





Preparación

Trocear el pescado, salar y rehogar con una cucharada sopera de mantequilla. Remover suavemente hasta que esté hecho. Reservar.



Pelar las gambas, salpimentar y rehogar durante 5 minutos con una cucharada sopera de mantequilla. Reservar.



Limpiar los calamares y cortarlos en rodajas. Ecurrir, salpimentar y rehogar con una cucharada sopera de aceite durante 10 minutos. Reservar.



Poner en remojo con agua caliente las setas negras. Pasarlas bajo un chorro de agua fría, escurrirlas, cortarlas en trocitos y reservar. En un recipiente, poner los fideos chinos en remojo con agua caliente. Dejar enfriar, escurrir y cortar en trozos. Reservar.



En una sartén grande, poner una cucharada sopera de mantequilla, la mitad del pescado, las gambas, los calamares, la cebolla rehogada, el perejil, las setas, los fideos chinos, el ajo, el comino, el pimentón, la pimienta de Cayena, los trozos de limón confitado, la salsa de soja y el zumo de limón. Rehogar a fuego medio y remover los ingredientes con delicadeza. Salar si es necesario.



Con un pincel, untar con mantequilla derretida el fondo de un molde redondo. Colocar las obleas de pasta brick o filo. Deben sobresalir por el borde del molde. Untarlas con mantequilla derretida. Colocar en el medio otra oblea de pasta que servirá para recibir el relleno.



Sobre esta base, repartir el relleno de forma homogénea. Añadir el resto de pescado y espolvorear con queso rallado. Rociar con mantequilla derretida.



Cubrir el relleno con los bordes de las hojas de pasta brick que sobresalen del molde. Colocar una nueva oblea y untarla con yema de huevo para cerrar el relleno. Untar de nuevo con mantequilla derretida. Precalentar el horno a 200°C. Cocer 30 minutos hasta que se dore.



Sacar del horno y espolvorear con queso rallado. Añadir las láminas de limón y servir caliente.

Pescado relleno

Ingredientes

- 1 pescado de 1,5 kg
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 kg de hinojo
- 3 apios nabo
- 1 limón
- 2 tomates
- 2 hojas de laurel
- agua

La charmula (salsa):

- 5 cucharadas soperas de cilantro y perejil picados
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de comino
- una pizca de colorante alimentario
- el zumo de medio limón

- 1 vasito de una mezcla de aceite de oliva y de aceite de girasol
- 5 dientes de ajo machacados en el mortero

El relleno:

- 130 g de arroz
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada soperas de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de aceitunas deshuesadas
- 1 limón confitado cortado en dados pequeños
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 2 cucharadas soperas de cilantro y perejil picados
- ½ cucharadita de pimentón picante
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino



Preparación

Limpiar y cortar las verduras en trozos de tamaño similar para que hiervan al mismo tiempo.



El relleno: dejar el arroz en remojo en agua salada, escurrir y reservar en una fuente. Añadir la mantequilla, las aceitunas, el limón confitado, el aceite, el perejil, el cilantro, el pimentón picante, la pimienta y el comino. Mezclar y reservar.



Para preparar la charmula, basta con mezclar sus ingredientes.



Limpiar el pescado y lavarlo bajo un chorro de agua fría. Untar su interior con un poco de charmula y rellenar.



Cerrar el pescado con hilo de cocina. Practicar varios cortes en el lomo del pescado y untarlos con charmula.

En una fuente, disponer las verduras, añadir las hojas de laurel y colocar encima el pescado relleno. Rociar con la charmula. Decorar con los pimientos y las rodajas de limón; añadir un vaso de agua. Precalear el horno a 180° C y hornear hasta que las verduras queden muy tiernas (unos 30 minutos).



Albóndigas de sardinas

Ingredientes

- 1 kg de sardinas
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 2 cucharadas soperas de arroz blanco
- 1 limón cortado en rodajas
- 1 tomate cortado en rodajas
- 1 hoja de laurel
- agua
- 100 g de aceitunas

La charmula (salsa):

- 4 cucharadas soperas de cilantro y perejil
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino
- una pizca de colorante alimentario
- el zumo de un limón
- 1 cucharada soperas de ajo machacado en un mortero
- ½ vasito de una mezcla de aceite de girasol y de aceite de oliva



Preparación

La charmula: en una fuente, mezclar el cilantro y el perejil picados, la sal, la pimienta, el pimentón, el comino, el colorante alimentario, el ajo, la mezcla de aceite y el zumo de limón.



Limpian las sardinas y quitar las espinas.
Pelar las zanahorias y cortarlas en trocitos. Realizar la misma operación con las patatas.



Pasar las sardinas por el pasapurés (también se pueden picar con un cuchillo).



Mezclar la mitad de la charmula con el arroz y las sardinas picadas y confeccionar albóndigas con este preparado.



Poner las albóndigas en una olla, añadir las zanahorias, las patatas, el limón, el tomate, las aceitunas, la hoja de laurel y el resto de la charmula.
Añadir dos vasos de agua, tapar y dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos.



Servir caliente.

Seffa de cabello de ángel

Ingredientes

- 1 kg de fideos cabello de ángel
- ½ vasito de aceite
- sal
- agua
- 150 g de uvas pasas
- 2 cucharadas soperas de mantequilla

Para decorar:

- 100 g de almendras peladas, tostadas y picadas
- azúcar glas
- canela



Preparación

Para cocer los fideos al vapor, hervir dos litros de agua a los que se añade zumo de limón. Poner los fideos en una fuente de barro, añadir el aceite y mezclar con las manos. Pasar los fideos a un escurridor que se coloca encima de la olla y dejar cocer a fuego medio durante 20 mn.



Retirar el escurridor de la olla y volver a poner los fideos en la fuente de barro. Rociar con un vaso de agua salada, mezclar bien separando los fideos pegados, incluso con las manos si es necesario. Poner de nuevo los fideos en el escurridor y cocer otra vez al vapor. Repetir la operación hasta que estén totalmente cocidos.



Antes de la última cocción, poner las uvas pasas (limpias y escurridas) con los fideos para cocerlas también al vapor.



Poner el preparado en una fuente, añadir dos cucharadas soperas de mantequilla, dejar que se derrita y mezclar.



Decorar con las almendras, el azúcar glas y la canela. Servir.

Seffa de arroz

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 3 cucharadas soperas de mantequilla
- 1 cucharada soperas de azúcar

Para decorar:

- 100 g de almendras (escaldadas, peladas y fritas)
- canela
- azúcar glas

Preparación

Poner el arroz y la mantequilla en una olla a fuego lento sin dejar de remover.



Añadir el agua y dejar cocer hasta su completa absorción removiendo de vez en cuando. Añadir el azúcar y esperar a que se funda.



Para servir, poner el arroz en una fuente en forma de pirámide, decorar con las almendras, el azúcar glas y la canela.



Briuats de almendras

Ingredientes

- 250 g de almendras
- 100 g de azúcar
- 50 g de mantequilla
- ½ cucharadita de canela
- una pizca de goma arábica en polvo
- 1 cucharada sopera de agua de azahar
- 24 obleas de pasta brick o filo
- 1 yema de huevo
- aceite para freir
- 500 g de miel

Para decorar:

- 50 g de almendras tostadas y picadas



Preparación

Escalfar las almendras, pelarlas, secarlas con un paño limpio y majarlas con el azúcar en un mortero. Añadir una cucharadita de mantequilla, la canela, la goma arábiga y el agua de azahar. Mezclar bien y formar unas bolitas.



Cortar las obleas de pasta brick en láminas anchas. Untarlas con mantequilla derretida y colocar en cada una una bolita de mazapán. Formar triángulos doblando de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha. Sellar el extremo de la lámina con yema de huevo.



Dorar los briuats en aceite caliente y, a continuación, sumergirlos en la miel. Escurrir y decorar con almendra picada.



Servir frío.

Antes de picarlas y mezclarlas con el resto de ingredientes, las almendras peladas se pueden volver a tostar pasándolas ligeramente por la sartén con unas gotas de aceite.

Antes de freirlos, los briuats se pueden conservar en el congelador dentro de una lata hermética.

Índice

* Ensalada Marroquí	2	* Pollo con aceitunas	28
* Ensalada bakkula	3	* Cuscús de verduras	30
* Zâaluk	4	* Tajina de ternera con ciruelas pasas	34
* Tacktuka de pimientos	5	* Tajina de ternera con judías verdes	36
* Ensalada de pepinos	6	* Tajina de carne con alcachofas y guisantes	38
* Ensalada de remolacha	6	* Tajina de ternera con membrillos	40
* Ensalada de zanahorias	7	* Tajina de ternera con cardos	42
* Ensalada de patatas	7	* Pierna de cordero rellena	44
* Maakuda	8	* Bazo de cordero relleno	46
* Sopa de guisantes secos	10	* Hargma	48
* Sopa de habas secas	11	* Pasta brick a la marinera	50
* Sopa “La harira”	12	* Pescado relleno	54
* Lentejas	14	* Albóndigas de sardinas	56
* Judías blancas	15	* Seffa de cabello de ángel	58
* Picantones rellenos de sémola	16	* Seffa de arroz	60
* Pollo de granja	18	* Briuats de almendras	63
* Pasta brick rellena de pollo	20		
* R’fissa	24		





Descubra las mil y una formas de preparar los platos esenciales de la cocina marroquí: desde los entremeses con todo el sabor de Oriente a los refinados hojaldres de pasta brick y la inagotable variedad de las tajinas donde la armonía entre lo dulce y lo salado alcanza su cima.

Este sencillo libro se convierte en una guía amena y práctica que le ayuda a ejecutar con maestría las más sutiles delicias de la cocina marroquí. Y de este modo le invita a viajar por el placer de los sentidos y a disfrutar en compañía de sus invitados.

- Más de 140 fotografías.
- Explicaciones claras y precisas.
- Recetas ilustradas paso a paso.



Editions
VIAARAOU



ISBN 9954-459-63-4



9 789954 459638

Rachida AMHAOUCHE

Cocina Marroquí

Ilustraciones paso a paso

