



Cocina Árabe

RECETARIO DE COCINA ÁRABE

7º SEMESTRE

Alumno:_____

Chef Instructor/Docente:_____

Grupo:_____ Matrícula:_____

Tel.:_____ Cel.:_____

ÍNDICE

CLASE 1

Advieh ye polow / Blend of spices for rice	6
Advieh ye khoresh / Spice blend for stew	7
Albolo polow / Sour cherry rice with chicken	8
Shirin polow / Sweet rice with chicken	9

CLASE 2

Ashe mash / Mung bean soup	10
Sabzi polow ba mahi / Herb rice with fish	11
Ghaleh maygu / Sautéed shrimp with herb and tamarind	12
Mast o khar / Yogurt and cucumber dip	13

CLASE 3

Dohlmeh ye beh / Stuffed quince or apple	14
Khoresh e karaf / Veal stew with celery	15
Ranginak / Date pie	16
Nan-e lavash / Lavash bread	17

CLASE 4

Kuku ye sabzi / Herb and egg dish	18
Chelow kebab / Rice with meat skewers	19
Jujeh kebab / Chicken kebab	20
Dugh / Yogurt drink	21

CLASE 6

Tepsi boregi / Savory pie	22
Balik dolmasi / Stuffed sea bass	23
Prasa zeytinyagli / Leeks braised	24

CLASE 7

Sigara boeregi / Savories	25
Etli biber dohlmasi / Stuffed bell peppers	26
Bulgurh pilavi / Crushed wheat pilav	27

CLASE 8

Squid with tarator sauce	28
Kadin budu koefte / Lady thigh meat balls	29
Kabak Mueverri / Zucchini fritters	30
Lahmacun / Turkish pizza	31

CLASE 9

Kibrisin cicek dolhmasi / Zucchini flower dohlma	32
Manti / Turkish ravioli with yogurt sauce	33
Buelbuel yuvasi / Nightingale's nest	34

CLASE 11

Tabule / Lebanese bulghur salad	35
Hummus / Hommos / Chick peas purée	36
Okra Stew	37
Mejddara / Lentil rice	38
Pide bread	39

CLASE 12

Calam dohlma / Stuffed cabbage leaves	40
Kuzu kebab / Marinated lamb skewers	41
Ic pilav / Oriental rice	42
Baghlava	43

CLASE 13

Marroquian tuna and chicken tart	44
Fatush / Bread salad	45
Marroquian cous cous	46

CLASE 14

Kibbeh / Stuffed meat balls	47
Mahie aflatuni / Fish with grape and orange juice	48
Beyaz pilav / Rice with pine nuts	49

Introducción

Este recetario forma un encuentro con el mundo árabe a través de su cocina, una gastronomía muy amplia llena de colores y sabores propios de la región, contempla también el uso del idioma árabe como lazo de unión con todos los países que lo comparten, abarcando desde el Medio Oriente hasta la parte norte de África, mostrando la riqueza de aquella tierra y de su cultura.

Es importante conocer sobre su religión, punto determinante en la vida de estos países, ya que rige muchos de sus actos y determina gran parte de su alimentación, la prohibición de algunos productos y el tratamiento especial para otros, siendo un pueblo sumamente religioso y de gran diversidad étnica, que se forma también por influencias de conquistas de países europeos, pero que con el paso del tiempo son los países árabes los que han llevado su cultura a otras tierras incluyendo Europa y América.

ADVIEH YE POLOW -BLEND OF SPICES FOR RICE-

Código I 1900

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 1

Notas



Ingredientes

Rosas secas molidas	0.015 kg
Canela en polvo	0.020 kg
Cardamomo en polvo	0.005 kg
Comino en polvo	0.005 kg

Procedimiento

- Mezclar todo y guardar en un recipiente hermético

KCalorías: 140.4 Proteínas: 3.6 g Grasas: 5 g Carbohidratos: 30.1 g Sodio: 19 mg Colesterol: 0 mg

ADVIEH YE KHORESHT -SPICE BLEND FOR STEW-

Código I 1902

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 1

Notas



Ingredientes

Rosas secas molidas	0.015 kg
Canela en polvo	0.020 kg
Cardamomo en polvo	0.005 kg
Pimienta negra en polvo	0.005 kg
Nuez moscada molida	0.005 kg
Comino en polvo	0.005 kg
Cilantro semilla	0.005 kg

Procedimiento

- Mezclar todo y guardar en un recipiente hermético

KCalorías: 140.4 Proteínas: 3.6 g Grasas: 5 g Carbohidratos: 30.1 g Sodio: 19 mg Colesterol: 0 mg

ALBOLO POLOW -SOUR CHERRY RICE WITH CHICKEN- (4 porciones)

Código I 1905

COCINA ÁRABE

Clase 1

Notas



Ingredientes

Cornico	2.000 pza
Cebolla blanca	0.200 kg
Azafrán de 2mg	0.002 pza
Cereza agria en conserva	1.000 fco
Azúcar blanca	0.050 kg
Mantequilla	0.200 kg
Canela en polvo	0.030 kg
Tortilla de harina de trigo	0.150 paq
Arroz basmati	0.400 kg
Almendra fileteada	0.050 kg
Pistache	0.050 kg

Procedimiento

- Llenar el cornico con cebolla, poner sal y cocinar al vapor
- Escurrir las cerezas y cocerlas a fuego lento con azúcar durante aproximadamente 20 minutos; reservar el jarabe
- Hervir arroz, escurrir y enjuagar
- En una olla poner la tortilla de trigo, el agua de azafrán y 3 cucharadas de mantequilla clarificada
- Poner una capa de arroz sobre la tortilla de trigo y otra de cerezas dándole la forma de pirámide
- Cocinar el arroz según el método persa, siguiendo las indicaciones del chef
- Colocar el arroz y el cornico en una fuente, guarnecer con arroz de azafrán, cerezas, almendras y pistachos
- Rociar con el jarabe de cerezas y mantequilla fundida
- Servir la corteza de arroz en el lado

KCalorías: 2589.1 Proteínas: 110.1 g Grasas: 134.2 g Carbohidratos: 246.9 g Sodio: 2336 mg Colesterol: 339 mg

SHIRIN POLOW -SWEET RICE WITH CHICKEN-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 1

Código I 1906

Notas



Ingredientes

Arroz basmati	0.400 kg
Cornico	2.000 pza
Cebolla blanca	0.150 kg
Ajo	0.030 kg
Pimienta negra en polvo	0.002 kg
Azafrán molido	0.002 kg
Naranja	1.000 kg
Zanahoria	0.150 kg
Mantequilla	0.200 kg
Azúcar blanca	0.150 kg
Pistache	0.070 kg
Almendra fileteada	0.070 kg
Yogurt natural s/a	0.200 kg
Tortilla de harina	0.250 paq
Advieh ye polow	0.005 rec

Procedimiento

- Rellenar el pollo de grano con la cebolla y el ajo
- Sazonar con sal, pimienta y azafrán; cocer al vapor
- Hervir la cáscara de naranja en agua por 10 minutos y escurrir
- Cortar la zanahoria en juliana y saltearla en mantequilla; guardar
- En una cacerola poner la cáscara de naranja, el azúcar, la juliana de zanahoria y un poco de agua, y cocinar a fuego lento por 20 minutos
- Escurrir y guardar
- Agregar los pistachos, almendras, naranja y zanahoria a la preparación; guardar y dejar enfriar un poco
- Cocinar el arroz basmati con el método persa
- En una cacerola calentar las tortillas, rociar con agua de azafrán y mantequilla clarificada, cubrir con una capa

de arroz y la mezcla de naranja y zanahoria en capas; reservar algo de la mezcla para la guarnición

- Sazonar con *advieh* y cardamomo
- Poner el pollo de grano y el arroz en un plato; servir con yogurt, guarnecer con arroz de azafrán y la mezcla con zanahoria

KCalorías: 2904.2 Proteínas: 122.5 g Grasas: 121.6 g Carbohidratos: 333.5 g Sodio: 1484 mg Colesterol: 440 mg

ASHE MASH -MUNG BEAN SOUP-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Notas

Clase 2



Ingredientes

Cebolla blanca	0.200 kg	Fondo de pollo	0.300 kg
Ajo	0.100 kg	Yogurt natural s/a	0.150 l
Aceite vegetal	0.150 l	Menta	0.005 kg
Pimienta negra en polvo	0.002 kg		
Cúrcuma	0.005 kg		
Judía mungo	0.100 kg		
Agua purificada	0.500 l		
Arroz precocido	0.500 kg		
Nabo blanco	0.150 kg		
Calabaza de castilla	0.150 kg		
Cilantro	0.020 kg		
Perejil liso	0.020 kg		
Eneldo	0.010 kg		
Cebollín	0.020 kg		
Cebolla perla de 220 g	0.250 fco		

Procedimiento

- Saltear la mitad del ajo y la cebolla en aceite
- Agregar las judías mungo, pimienta y la mitad de la cúrcuma
- Verter la mitad del agua, cocer a fuego lento aproximadamente 50 minutos
- Agregar el arroz, nabo, calabaza, cebollas y el fondo de pollo
- Reducir aproximadamente 1 hora, agregar hierbas y reducir un poco más
- Revisar que los ingredientes ya estén tiernos, y sazonar
- Preparar una guarnición con la parte restante del ajo a que tome color y el resto del turmerio y la menta
- Servir la sopa y la guarnición

KCalorías: 2169.5 Proteínas: 72.1 g Grasas: 59 g Carbohidratos: 345.7 g Sodio: 2079 mg Colesterol: 18 g

SABZI POLOW BA MAHI -HERB RICE WITH FISH-

Código I 1908

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 2

Notas



Ingredientes

Arroz basmati	0.400 kg
Cebolla de cambray	0.060 kg
Eneldo	0.080 kg
Perejil liso	0.100 kg
Cilantro	0.060 kg
Ajo	0.050 kg
Mantequilla	0.200 kg
Yogurt natural	0.200 l
Azafrán de 2 mg	0.500 pza
Canela en polvo	0.003 kg
Huachinango de 350 g	4.000 pza
Aceite de olivo	0.050 l
Limón	0.060 kg

Procedimiento

- Hervir el arroz por el método persa
- En un *bowl* mezclar las hierbas lavadas y picadas con el triturador
- En otro *bowl* mezclar 2 cucharadas de arroz, el yogurt y unas gotas de agua de azafrán; colocar la mezcla en el fondo de la olla
- Colocar capas alternadas de arroz y hierbas en la misma olla, rociar con canela entre las capas y darle la forma de pirámide; tapar y cocinar según el método persa
- Limpiar los pescados y obtener los filetes dejando los huesos intactos
- Cortar cada filete y freír los huesos *deep fry*
- Poner una cama de arroz, colocar los huesos y encima los filetes
- Guarnecer con limón y hierbas frescas

KCalorías: 2425.7 Proteínas: 194.7 g Grasas: 103.9 g Carbohidratos: 1938 g Sodio: 1600 mg Colesterol: 1134 mg

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 2

Notas



Ingredientes

Mantequilla	0.200 kg
Cebolla blanca	0.150 kg
Ajo	0.050 kg
Cilantro	0.050 kg
Jitomate bola	0.400 kg
Feno greco	0.020 kg
Albahaca	0.015 kg
Curry en polvo	0.015 kg
Pimienta negra en polvo	0.003 kg
Salsa tabasco	0.001 l
Pasta de tamarindo	0.200 kg
Camarón U-15	0.600 kg
Arroz basmati	0.200 kg

Procedimiento

- Saltear la cebolla y el ajo hasta que estén traslúcidos
- Agregar el curry, cocinar unos minutos
- Poner el tomate en *concassé*, pimienta y tamarindo
- Reducir durante 20 minutos a fuego lento, adicionar las hierbas frescas
- Limpiar, hacer cortes de mariposa y saltear los camarones
- Agregar la salsa y servir con *chelow*

KCalorías: 1884.5 Proteínas: 146.1 g Grasas: 56.7 g Carbohidratos: 205.6 g Sodio: 1965 mg Colesterol: 1021 mg

MAST O KHAR -YOGHURT AND CUCUMBER DIP-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 2

Código I 1910

Notas



Ingredientes

Pepino	0.300 kg
Pasas	0.040 kg
Yogurt natural s/a	0.800 l
Menta	0.040 kg
Eneldo	0.030 kg
Ajo	0.020 kg
Nuez de castilla	0.080 kg

Procedimiento

- Lavar, limpiar y cortar los pepinos en *dice*
- Picar la nuez, el ajo y las hierbas
- Combinar con el yogurt, sazonar con sal y pimienta
- Refrigerar durante una hora antes de servir

KCalorías: 890.3 Proteínas: 38.7 g Grasas: 54.2 g Carbohidratos: 84.3 g Sodio: 176 mg Colesterol: 25 mg

DOHLMUH YE BEH - STUFFED QUINCE/APPLE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 3

Código I 1911

Notas



Ingredientes

Cebolla blanca	0.150 kg
Carne de res molida	0.200 kg
Mantequilla	0.100 kg
Arroz precocido	0.100 kg
Membrillo o manzana	
Grany Smith	4.000pza
Fondo de res	0.050 l
Limón	0.150 kg
Azúcar morena	0.100 kg
Vinagre balsámico	0.030 l
Azafrán de 2 mg	0.001 pza
Advieh ye khoresh	0.010 rec

Procedimiento

- Cortar la cebolla en *dice* y saltear
- Agregar el arroz cocinado, *advieh*, sal y pimienta
- Agregar un poco de agua y cocinar a fuego lento por 10 minutos
- Cortar la punta y base de membrillo y retirar la semilla; guardar
- Rociar azúcar, relleno y membrillo uno encima del otro
- Agregar el fondo de res y la pulpa, cocinar a fuego lento por 1 hora
- Combinar jugo de limón, azúcar, vinagre y agua de azafrán; poner encima de la mezcla anterior y cocinar mojando ocasionalmente hasta que esté suave
- Armar nuevamente el membrillo y poner en una cacerola

* NOTA: Se puede sustituir manzana en vez de membrillo.

Si éstas son usadas el método de preparación se deberá ajustar

KCalorías: 2128.3 Proteínas: 49.2 g Grasas: 111.6 g Carbohidratos: 258.3 g Sodio: 1901 mg Colesterol: 323 mg

KHORESH KARAF -VEAL AND CELERY STEW-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 3

Código I 1912

Notas



Ingredientes

Cebolla blanca	0.200 kg
Pierna de ternera sin hueso	0.800 kg
Aceite vegetal	0.150 l
Turmerio	0.003 kg
Apio	0.350 kg
Perejil liso	0.150 kg
Menta	0.050 kg
Limón	0.200 kg
Azafrán de 2 mg	0.500 pza
Fondo de pollo	0.240 l
Pimienta negra en polvo	0.001 kg
Arroz basmati	0.400 kg
Aceite de olivo	0.040 l

Procedimiento

- Cortar en *dice* la cebolla, y sofreír hasta que esté dorada, agregar la carne en cubos de 2 cm, sazonar con sal, pimienta y turmerio
- Agregar el fondo y calentar a fuego medio
- Freír en una sartén el apio picado con 3 cucharadas de aceite por 10 minutos, agregar las hierbas y saltear 5 minutos más
- Agregar la mitad de la carne cocinada; agregar jugo de limón y azafrán con agua
- Calentar a fuego medio hasta que esté cocinado el producto, ajustar sazón servir con *chelow*

KCalorías: 4656.6 Proteínas: 244.1 g Grasas: 213.3 g Carbohidratos: 445.4 g Sodio: 3032 mg Colesterol: 624 mg

RANGINAK -DATE PIE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1913

Notas

Clase 3



Ingredientes

Nuez de castilla	0.150 kg
Dátiles	0.400 kg
Harina	0.150 kg
Mantequilla	0.100 kg
Canela en polvo	0.015 kg
Azúcar blanca	0.060 kg
Cardamomo entero	0.004 kg
Pistache	0.100 kg

Procedimiento

- Poner a tostar las nueces unos pocos minutos, colocar unos pedazos de nuez dentro del dátil sin hueso; acomodar los dátiles unos juntos a otros
- Colocar éstos en un plato, hacer un *roux* café con mantequilla y harina, y colocar éste encima de los dátiles creando una superficie uniforme
- Combinar la canela, azúcar y cardamomo espolvoreando encima de la mezcla; cubrir con pistachos y enfriar
- Cortar en forma de cuadros y servir

KCalorías: 4246.5 Proteínas: 86 g Grasas: 221 g Carbohidratos: 550.8 g Sodio: 361 mg Colesterol: 219 mg

NAN-E LAVASH -LAVASH BREAD-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1914

Notas

Clase 3



Ingredientes

Levadura	0.030 kg
Mantequilla	0.100 kg
Leche	0.300 l
Harina fuerte	0.500 kg
Ajonjolí	0.040 kg
Sémola de maíz	0.040 kg
Aceite de olivo	0.040 l

Procedimiento

- Disolver la levadura en media taza de agua tibia; reposar durante 10 minutos
 - Agregar la sal, mantequilla, leche y mezclar bien
 - Agregar gradualmente el harina
 - Mover constantemente por 15 o 20 minutos haciendo una masa suave
 - Cubrir con una toalla y dejar que fermente por 2 horas a temperatura ambiente
 - Poner la masa en una superficie enharinada y amasar
 - Dividir en 8 bolillos del tamaño de una manzana
 - Con el rodillo aplanar y dejar lo más delgado posible, de la vuelta
 - Poner en una superficie para hornear, espolvorear con la harina de maíz
 - Repetir el proceso con los demás bolillos
- Hornear a 241 °C por 3 o 4 minutos

KCalorías: 2249 Proteínas: 63.6 g Grasas: 113.6 g Carbohidratos: 249.6 g Sodio: 601 mg Colesterol: 152 mg

KUKU YE SABZI -HERB AND EGG DISH-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1915

Notas

Clase 4



Ingredientes

Huevo	0.300 kg
Royal	0.005 kg
Ajo	0.020 kg
Cebolla de cambray	0.050 kg
Perejil liso	0.040 kg
Cilantro	0.040 kg
Eneldo	0.040 kg
Harina	0.020 kg
Feno greco	0.005 kg
Agracejo / berbero	0.020 kg
Mantequilla	0.050 kg
Advieh ye khoresh	0.005 rec

Procedimiento

- Poner los huevos en un *bowl* y agregar el royal, *advieh*, sal y pimienta
- Batir y agregar el ajo molido, berbero, las hierbas picadas y la harina
- Poner la mitad de la mantequilla clarificada en un refractario y meter al horno para que se caliente
- Retirar del horno el refractario y agregar la mezcla de los huevos y regresar el molde al horno y cocinar durante 30 minutos a una temperatura de 180 °C
- Agregar el resto de la mantequilla sobre el *kuku* y cocinar por 20 minutos más hasta que tomen un color dorado
- Se pueden servir frío o caliente, con yogurt y pan *lavash*

KCalorías: 1177.1 Proteínas: 60.9 g Grasas: 34.8 g Carbohidratos: 81.4 g Sodio: 1071 mg Colesterol: 1384 mg

CHELOW KEBAB -RICE WITH MEAT SKEWERS-

Código I 1916

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 4

Notas



Ingredientes

Arroz basmati	0.400 kg	Ajo	0.020 kg
Huevo	0.240 kg	Aceite de olivo	0.100 l
Mantequilla	0.080 kg	Mantequilla	0.200 kg
Azafrán de 2 mg	0.001 pza	Caña de res limpia	0.600 kg
Cebolla blanca	0.300 kg	Palo de bambú de 15 cm	0.500 paq
Cebolla cambray	0.200 kg		
Yogurt natural	0.200 l		
Jitomate bola	0.250 kg		
Zumaque	0.010 kg		
Estragón	0.025 kg		
Albahaca	0.025 kg		
Perejil liso	0.025 kg		
Carne de cordero molida (2 veces)	0.600 kg		
Bicarbonato de sodio	0.005 kg		
Limón	0.150 kg		
Comino en polvo	0.005 kg		

Procedimiento

- Cocinar el arroz según el método *chellow*
- Poner encima del arroz, yema de huevo y el zumaque; arreglar las hierbas de un lado y servir con el filete *kebab*

FILETE KEBAB

- Cortar el filete a lo largo en porciones delgadas y planas
- Marinar con jugo de limón, cebolla, aceite de oliva, agua de azafrán, yogurt, sal y pimienta
- Tapar y refrigerar por 24 horas, mover la carne 2 veces durante el tiempo de reposo para que el sabor se disperse
- Colocar la carne en brochetas y cocinar al *grill*; mojar con mantequilla mezclada con jugo de limón, agua de azafrán, sal y pimienta

MOLIDO DEL CORDERO

- En un *bowl* mezclar la carne con la cebolla rallada, bicarbonato, comino, sal y pimienta, refrigerar durante 15 minutos
- Formar las brochetas y cocinarlas al *grill*, hacer una mezcla de mantequilla de limón y bañar el producto (para evitar la pérdida de humedad)

KCalorías: 5177.4 Proteínas: 273.5 g Grasas: 371.9 g Carbohidratos: 190 g Sodio: 2615 mg Colesterol: 1376 mg

JUJEH KABAB -CHICKEN KEBAB-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1917

Notas

Clase 4



Ingredientes

Pollo entero de 1.500 kg	1.000 pza
Azafrán molido	0.002 kg
Limòn verde s/s	0.200 kg
Crema	0.100 l
Cebolla blanca	0.300 kg
Tomate guajillo	0.500 kg
Mantequilla	0.200 kg
Perejil	0.050 kg
Palo de bambú de 15 cm	0.500 paq

Procedimiento

- Cortar la carne en cuadros de 5 cm
- Marinar, cubrir y refrigerar durante 24 horas
- Cocinar al *grill*, haciendo una mantequilla de azafrán, agua y jugo de limón, para humedecer el producto
- Servir entre capas de pan (*lavash*)

KCalorías: 2289.7 Proteínas: 163.4 g Grasas: 152.6 g Carbohidratos: 76.9 g Sodio: 2670 mg Colesterol: 743 mg

DOUGH -YOGHURT DRINK-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1918

Notas

Clase 4



Ingredientes

Yogurt natural	0.500 l
Menta	0.015 kg
Agua mineral	0.500 l
Sal	0.001 kg
Pimienta negra en polvo	0.001 kg

Procedimiento

- Mezclar bien el yogurt, menta, sal y pimienta en una jarra
- Agregar el agua mineral gradualmente mezclando, poner cubos de hielo y servir

KCalorías: 301.1 Proteínas: 17.3 g Grasas: 15.8 g Carbohidratos: 23.1 g Sodio: 230 mg Colesterol: 61 mg

TEPSI BOEREGI -SAVORY PIE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1919

Notas

Clase 6



Ingredientes

Masa philo	0.300 kg
Mantequilla	0.150 kg
Leche pasteurizada	0.400 l
Huevo	0.150 kg
Queso fetta	0.300 kg
Perejil liso	0.030 kg
Eneldo	0.020 kg

Procedimiento

- Untar con mantequilla un molde para horno y poner una capa de pasta philo
- Mezclar la mantequilla con los huevos y la leche
- Poner una parte de esta mezcla en el molde con la pasta philo
- Poner el queso rallado con el eneldo y el perejil picado
- Continuar alternando la pasta y la masa hasta quedar la mitad de la pasta y terminar barnizando con mantequilla
- Cortar porciones y hornear hasta que tenga un color dorado
- Hornear a temperatura media

* NOTA: Pedir al almacén un refractario pyrex

KCalorías: 301.1 Proteínas: 17.3 g Grasas: 15.8 g Carbohidratos: 23.1 g Sodio: 230 mg Colesterol: 61 mg

BALIK DOLMASI -STUFFED ROBALO-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 6

Código I 1920

Notas



Ingredientes

Cebolla blanca	0.200 kg	Filete de róbalo	0.800 kg
Aceite de olivo extra virgen	0.100 l		
Piñón	0.080 kg		
Pan de caja	0.150 kg		
Nuez de castilla	0.150 kg		
Pasas	0.150 kg		
Perejil liso	0.050 kg		
Eneldo	0.050 kg		
Canela en polvo	0.003 kg		
Pimienta gorda blanca	0.003 kg		
Clavo en polvo	0.001 kg		
Limón verde s/s	0.200 kg		
Huevo	0.100 kg		
Harina	0.050 kg		
Papa blanca	0.500 kg		

Procedimiento

- Cortar la aletas del róbalo y quitar los huesos de atrás
- Picar la cebolla en *dice* y saltearla, agregar el piñón y cuando esté dorado, poner el pan molido y la nuez picada
- Retirar del fuego y agregar las grosellas, hierbas y especias
- Sazonar con jugo de limón, sal y pimienta
- Rellenar el róbalo y sazonar por fuera
- Pasar por harina y después huevo, y por último por el pan molido
- *Deep fry* el róbalo, sazonar con jugo de limón y perejil
- Servir con papas hervidas y poro blanqueado

KCalorías: 4413.9 Proteínas: 229.5 g Grasas: 250.4 g Carbohidratos: 375.4 g Sodio: 2453 mg Colesterol: 672 mg

PRASA ZEYTINYAGELI -BRAISED LEEK SALAD-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 6

Código I 1921

Notas



Ingredientes

Poro	1.000 kg
Zanahoria	0.400 kg
Aceite de olivo extra virgen	0.100 l
Arroz precocido	0.050 kg
Azúcar blanca	0.050 kg
Limón	0.100 kg

Procedimiento

- Lavar y rebanar el poro de 1 cm cada pieza
- Cortar la zanahoria en *brunoise*
- Saltear los vegetales en mantequilla; agregar el arroz, sal, y un poco de azúcar
- Poner una taza y media de agua, tapar y cocinar por 30 minutos a fuego lento
- Poner el jugo de limón cuando ya está listo y dejar enfriar
- Servir frío o a temperatura ambiente

KCalorías: 2907.9 Proteínas: 156 g Grasas: 118 g Carbohidratos: 315.7 g Sodio: 878 mg Colesterol: 671 mg

SIGARA BOEREGI -SAVORIES PIE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1922

Notas

Clase 7



Ingredientes

Pasta philo	0.250 kg
Queso fetta	0.250 kg
Queso parmesano rayado fino	0.050 kg
Huevo entero	0.100 kg
Perejil liso	0.050 kg
Eneldo	0.050 kg
Cebolla blanca	0.150 kg
Espinacas	0.250 kg
Ajo	0.030 kg
Mantequilla	0.050 kg
Aceite vegetal	0.250 l

Procedimiento

- Mezclar los quesos rallados con el huevo, perejil picado y eneldo
- Saltear la cebolla y el ajo, y poner las espinacas lavadas; saltear y sazonar
- Extender la pasta philo y colocar la mezcla de quesos y las espinacas; cerrar en forma de cigarrillos y de triángulos
- Freír en profundo y servir

KCalorías: 4536.9 Proteínas: 117.7 g Grasas: 370.6 g Carbohidratos: 212.7 g Sodio: 6195 mg Colesterol: 839 mg

ETLI BIBER DOHLMASI -STUFFED BELL PEPPERS-

Código I 1923

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 7

Notas



Ingredientes

Pimiento verde	2.000 pza
Pimiento rojo	2.000 pza
Cebolla blanca	0.300 kg
Arroz precocido	0.050 kg
Carne de ternera magra molida	0.450 kg
Perejil liso	0.060 kg
Menta	0.060 kg
Eneldo	0.060 kg
Fondo de pollo	0.400 l
Jitomate bola	0.400 kg
Mantequilla	0.150 kg
Yogurth natural	0.750 l
Comino en polvo	0.002 kg

Procedimiento

- Picar la carne
- Cocinar el arroz
- Para el relleno, mezclar la carne con cebolla, arroz, las hierbas picadas y el tomate *concassé*; sazonar con sal y pimienta y cominos
- Cortar en rodajas delgadas del extremo del tallo del pimiento, lavar y guardar las tapas; quitar las semillas y membranas del pimiento
- Poner el relleno de carne con arroz
- Colocar los pimientos derechos en una budinera y agregar mantequilla; tapar y cocinar a fuego lento por 40 minutos
- Servir los pimientos calientes con yogurt y *bulghur pilaf*

KCalorías: 3475.6 Proteínas: 171.6 g Grasas: 186.6g Carbohidratos: 376.5 g Sodio: 6529 mg Colesterol: 462 mg

BULGURH PILAVI -CRUSHED WHEAT PILAV-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 7

Código I 1924

Notas



Ingredientes

Trigo quebrado	0.200 kg
Mantequilla	0.080 kg
Cebolla blanca	0.150 kg
Chile jalapeño verde	0.030 kg
Jugo de tomate	0.250 l
Fondo de pollo	0.250 l
Perejil liso	0.050 kg

Procedimiento

- Lavar y escurrir el trigo
- Poner en una budinera mantequilla, cebolla y chile jalapeño en *dice*
- Saltear por 2 minutos
- Agregar el fondo, el jugo de tomate y dejar hervir
- Disminuir el fuego dejando cocinar hasta que absorba todo el líquido
- Retirar del fuego y agregar el perejil picado y mezclar sólo una vez
- Cubrir con un papel untado en mantequilla y dejar reposar durante 15 minutos antes de servir

KCalorías: 1555.8 Proteínas: 67.2 g Grasas: 88.4 g Carbohidratos: 149.9 g Sodio: 3192 mg Colesterol: 175 mg

SQUIDS WITH TARATOR SAUCE

Código I 1925

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 8

Notas



Ingredientes

Calamar mediano	0.800 kg
Harina suave	0.100 kg
Agua mineral	0.750 l
Aceite vegetal	0.500 l
Nuez de castilla	0.180 kg
Ajo	0.050 kg
Pan de caja	0.150 paq
Aceite de olivo	0.200 l
Vinagre balsámico	0.050 l
Vinagre de vino blanco	0.050 l
Huevo entero	0.100 kg
Fécula de maíz	0.100 kg

Procedimiento

- Poner 4 calamares en una brocheta de bambú
- Sumergir las brochetas en cerveza por 30 minutos
- Pasar por harina y regresar a la cerveza, volver a pasarlas por harina, quitar el exceso de ésta y freír en profundo por 1 minuto y medio hasta que tomen color
- Escurrir en papel absorbente y servir con salsa *tarator*

SALSA TARATOR

- En un mortero moler las nueces finamente con el ajo y agregar el pan
- Agregar un poco de agua para humedecerlos
- Mezclar el aceite de olivo y vinagre, y sazonar con sal y pimienta; agregar un poco más de agua hasta obtener una consistencia cremosa
- Dejar reposar durante 2 horas de manera que los sabores se mezclen y maduren

- Ajustar la sazón y consistencia antes de servir

KCalorías: 3057 Proteínas: 193.8 g Grasas: 170 g Carbohidratos: 191.5 g Sodio: 1245 mg Colesterol: 2078 mg

KADIN BUIDU KOEFTE -LADY THIGH MEAT BALLS-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 8

Código I 1926

Notas



Ingredientes

Carne de cordero molida (2 veces)	0.600 kg
Arroz precocido	0.050 kg
Cebolla blanca	0.150 kg
Mantequilla	0.100 kg
Aceite vegetal	0.150 l
Comino entero	0.002 kg
Huevo	0.200 kg
Perejil	0.100 kg

Procedimiento

- Cocinar el arroz y reservar
- Picar la cebolla en *dice* y saltearla con la mitad de la carne en mantequilla hasta que se evaporen los líquidos; retirar del fuego
- El resto de la carne se mezcla con el arroz, huevo y se sazona con la sal, pimienta y cominos se amasa bien
- Formar pequeños óvalos pasados por la mezcla de huevo y freír hasta que tenga color

KCalorías: 3205.9 Proteínas: 120.1 g Grasas: 280.1 g Carbohidratos: 47.5 g Sodio: 1891 mg Colesterol: 1162 mg

KABAK MUECVERI -ZUCHINI FRITTERS-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 8

Código I 1927

Notas



Ingredientes

Calabaza italiana	0.650 kg
Cebolla cambray	0.150 kg
Eneldo	0.150 kg
Perejil liso	0.150 kg
Queso parmesano en polvo	0.050 kg
Huevo	0.100 kg
Harina	0.050 kg
Aceite vegetal	0.250 l

Procedimiento

- Espolvorear las calabacitas con sal, ponerlas en una coladera, escurrir hasta que estén secas por 20 minutos
- Mezclar las hierbas picadas, queso parmesano, huevo y harina, sazonar con sal y pimienta
- Cocinar 1 cucharada de la mezcla anterior en aceite vegetal muy caliente hasta obtener un color dorado; drenar en papel absorbente y servir caliente

KCalorías: 2566.5 Proteínas: 111.6 g Grasas: 150.5 g Carbohidratos: 258 g Sodio: 4503 mg Colesterol: 464 mg

LAHMACUN -TURKISH PIZZA-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1904

Notas

Clase 8



Ingredientes

Carne de cordero molida (2 veces)	0.600 kg
Cebolla blanca	0.250 kg
Tomate guajillo	0.350 kg
Chile jalapeño verde	0.050 kg
Chile poblano	0.500 pza
Menta	0.050 kg
Perejil liso	0.100 kg
Aceite de olivo	0.100 l
Levadura en polvo	0.030 kg
Harina fuerte	0.500 kg
Huevo	0.100 kg
Sal	0.005 kg
Pimienta negra en polvo	0.002 kg

Procedimiento

- Hacer la masa de pizza, cubrir y dejar reposar 1 hora
- Poner una superficie de harina y estirar la pasta con un rodillo
- Cortar en partes iguales, hacer bolas delgadas, y cubrir por 30 minutos
- Mezclar los demás ingredientes para el relleno
- Calentar el horno a 220 °C
- Barnizar con aceite de olivo las bolas de la masa de pizza y cubrir con el relleno a 1 cm
- Hornear de 5 a 6 minutos

KCalorías: 4575.3 Proteínas: 184.1 g Grasas: 209.6 g Carbohidratos: 503.9 g Sodio: 1800 mg Colesterol: 545 mg



Ingredientes

Flor de calabaza	40.000 pza
Aceite de olivo extra virgen	0.150 l
Limón	0.150 kg
Cebolla blanca	0.200 kg
Piñón blanco	0.080 kg
Arroz precocido	0.050 kg
Jitomate bola	0.200 kg
Menta	0.020 kg
Eneldo	0.020 kg
Azúcar blanca	0.030 kg
Canela en polvo	0.005 kg
Pimienta gorda	0.003 kg
Nuez moscada entera	0.002 kg
Clavo en polvo	0.001 kg
Pasas	0.030 kg

Procedimiento

- Picar la cebolla en *dice* y saltearla en aceite de olivo con los piñones por 15 minutos
- Agregar el arroz y cocinar 5 minutos
- Agregar el tomate *concassé* y reducir el calor hasta que el arroz esté a medio cocimiento
- Agregar las hierbas, especias, azúcar y cúrcuma; por último agregar el jugo de lima con agua
- Tapar y cocinar por 10 minutos más hasta que el líquido se haya absorbido completamente
- Enfriar
- Lavar la flor de calabaza rellenar éstas con la mezcla anterior y colocar en una olla verticalmente
- Mezclar agua con aceite de olivo, jugo de limón, sal y verter encima de las flores rellenas
- Tapar y cocinar a fuego lento por 15 minutos
- Servir frío o a temperatura ambiente

KCalorías: 2238.3 Proteínas: 37.1 g Grasas: 179.9 g Carbohidratos: 155.6 g Sodio: 840 mg Colesterol: 0 mg

MANTI -TURKISH RAVIOLI WITH YOGURTH SAUCE- (4 porciones)

Código I 1929

COCINA ÁRABE

Clase 9

Notas



Ingredientes

Carne de ternera molida (2 veces)	0.350 kg
Cebolla blanca	0.100 kg
Perejil liso	0.020 kg
Harina fuerte	0.350 kg
Huevo entero	0.050 kg
Fondo de pollo	1.000 l
Yogurth natural	0.800 l
Ajo	0.040 kg
Mantequilla	0.200 kg
Páprika en polvo	0.005 kg

Procedimiento

- Picar la carne de ternera, mezclar la carne picada con la cebolla y el perejil picado, sal y pimienta y refrigerar
- Poner 200 g de harina en un bowl junto con el huevo y media taza de agua (sistema volcán); amasar muy bien y dejar reposar durante 1 hora
- Dividir la masa en 2, aplanar con un rodillo, poner en una superficie enharinada hasta que esté delgada, cortar en cuadros de 5 x 5 cm
- Colocar una cucharilla de la mezcla en el centro, hacer los raviolos
- Cocinar los raviolos en fondo de pollo, terminar salteando en mantequilla, cubrir con la salsa de yogurt (yogurt, ajo picado y páprika)
- Cocinar en fondo de pollo y saltear después en mantequilla y servir

KCalorías: 2369.4 Proteínas: 80.4 g Grasas: 93.2 g Carbohidratos: 299.3 g Sodio: 1417 mg Colesterol: 459 mg

BUELBUEL YUVASI -NIGHTIGALS NEST-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 9

Código I 1930

Notas



Ingredientes

Nuez de castilla	0.200 kg
Azúcar blanca	0.300 kg
Canela en polvo	0.005 kg
Pasta phillo	0.500 kg
Mantequilla	0.200 kg
Limón	0.050 kg
Pistache	0.050 kg

Procedimiento

- Mezclar nuez picada, azúcar y una cucharadita de canela en un *bowl*
- Extender la pasta phillo y barnizar con mantequilla y poner un poco de nuez; enrollarla y pasar sobre un palo delgado a 2.5 cm de diámetro
- Darle la forma de espiral, cocinar en una charola untada con mantequilla por 30 minutos
- Hacer un jarabe hirviendo 300 ml de agua y 250 gramos de azúcar, ponga jugo de limón y retirar del fuego
- Bañar las piezas con el jarabe y guarnecer con pistachos picados

KCalorías: 5617.6 Proteínas: 96.6 g Grasas: 329.8 g Carbohidratos: 667.6 g Sodio: 4678 mg Colesterol: 938 mg

TABULE -LEBANESE BULGHUR SALAD-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Ingredientes

Trigo quebrado	0.120 kg
Jitomate guajillo	0.200 kg
Perejil liso	0.040 lg
Cebolla de cambray	0.150 kg
Limón	0.080 kg
Aceite de olivo	0.060 l
Menta	0.020 kg



Procedimiento

- Remojar el trigo en agua tibia por 10 minutos, colar y escurrir perfectamente
- Hacer en *concassé* el tomate, cebolla en dice, perejil picado finamente y menta, sazonar con sal y pimienta, jugo de limón y aceite de olivo
- Mezclar muy suavemente con un tenedor

Notas

Clase 11

KCalorías: 989.5 Proteínas: 31.6 g Grasas: 67.9 g Carbohidratos: 117.9 g Sodio: 761 mg Colesterol: 0 mg

HUMMUS/HOMMOS -CHICK PEAS PUREE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Notas

Clase 11



Ingredientes

Garbanzo en lata	0.300 lta
Ajo	0.020 kg
Tahini	0.080 fco
Limón	0.100 kg
Aceite de olivo	0.020 l
Páprika dulce	0.005 kg
Pimienta gorda	0.002 kg

Procedimiento

- Mezclar garbanzos, ajo, jugo de limón, *tahini*, en el procesador de alimentos y rociar con páprika y aceite

KCalorías: 1767 Proteínas: 73.7 g Grasas: 77.2 g Carbohidratos: 211.6 g Sodio: 3209 mg Colesterol: 0 mg

OKRA STEW

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1933

Notas

Clase 11



Ingredientes

Okra o angu	0.320 kg
Carne de carnero	
maciza	0.600 kg
Cebolla blanca	0.250 kg
Tomate guajillo	0.600 kg
Ajo	0.045 kg
Pasta de tamarindo	0.120 kg
Cilantro	0.040 kg
Aceite vegetal	0.150 l
Nuez moscada	
molida	0.010 kg
Fondo de pollo	0.500 l

Procedimiento

- Limpiar el angu y freír en aceite
- Poner la cebolla picada fina, ajo picado con mantequilla y la carne de carnero cortada en cuadros pequeños y cuando esté café agregar tomate molido, agua, sal y nuez moscada y permita cocinar
- Cuando la carne esté suave, añadir y cocinar durante 25 minutos
- Retirar del fuego y agregar el tamarindo; tapar y dejar 10 minutos; agregar el cilantro picado

KCalorías: 3306.6 Proteínas: 113.9 g Grasas: 245.2 g Carbohidratos: 179.9 g Sodio: 2980 mg Colesterol: 333 mg

MEJDDARA -LENTIL RICE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1934

Notas

Clase 11



Ingredientes

Lenteja	0.200 kg
Arroz cristal	0.100 kg
Cebolla blanca	0.150 kg
Aceite de olivo	0.050 l
Comino entero	0.002 kg
Fondo de pollo	0.250 l

Procedimiento

- Limpiar las lentejas, cocinar las lentejas hasta que estén suaves, hacerlas puré y guardar
- En el mismo líquido, cocinar el arroz y las lentejas, poner el fondo hasta que éste hierva
- Sazonar con sal y pimienta

KCalorías: 1514.3 Proteínas: 69.8 g Grasas: 49.8 g Carbohidratos: 201.1 g Sodio: 1401 mg Colesterol: 0 mg

PIDE BREAD -PAN ÁRABE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1901

Notas

Clase 11



Ingredientes

Harina fuerte	0.350 kg
Harina de maíz	0.025 kg
Levadura	0.010 kg
Agua purificada	0.125 l
Azúcar blanca	0.010 kg
Sal	0.010 kg
Semilla de sésamo	0.050 kg
Aceite de olivo	0.050 l
Huevo	0.050 kg

Procedimiento

- Mezclar la levadura con agua y azúcar por lo menos 10 minutos
- Agregar la harina de trigo, sal, aceite de olivo; mezclar bien
- Dejar crecer y cubrir por 1 hora
- Cortar por partes iguales, bolear con las manos y dejar reposar 10 minutos y cubrir
- Barnizar con huevo
- Espolvorear con harina de maíz y semillas de sésamo
- Hornear en el horno por 15 minutos

KCalorías: 2204.5 Proteínas: 61.2 g Grasas: 82.9 g Carbohidratos: 305.4 g Sodio: 96 mg Colesterol: 213 mg

CALAM DOHLMA -STUFFED CABBAGE LEAVES-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 12

Código I 1935

Notas



Ingredientes

Col blanca	0.700 kg
Arroz precocido	0.200 kg
Aceite de olivo	0.150 l
Cebolla blanca	0.400 kg
Piñón blanco	0.080 kg
Azúcar blanca	0.020 kg
Pasas	0.060 kg
Pimienta gorda	0.005 kg
Canela en polvo	0.002 kg
Perejil liso	0.030 kg
Menta	0.030 kg
Eneldo	0.030 kg
Limón	0.100 kg

Procedimiento

- Lavar la col y blanquearla en agua con sal de manera que esté suave y que se pueda doblar
- Cortar en secciones separando venas y corazón
- Poner en el fondo de la cacerola las hojas que no se utilizaron
- Hacer rollo con las hojas de col
- Colocar las bulmas una al lado de la otra apretándolas y no poner más de 3 capas
- Rociar con sal, azúcar, agua y jugo de limón
- Poner algo de peso encima
- Tapar y cocinar por 1 hora
- Sacar del calor y enfriar con el peso encima
- Refrigerar toda la noche
- Servir como un *appetizer*

KCalorías: 2746.5 Proteínas: 55.7 g Grasas: 183.2 g Carbohidratos: 266.6 g Sodio: 1830 mg Colesterol: 0 mg

KUZU KEBAB -MARINATED LAMB SKEWERS- (4 porciones)

Código I 1936

COCINA ÁRABE

Clase 12

Notas



Ingredientes

Vinagre balsámico	0.010 l
Tomillo	0.005 kg
Romero	0.005 kg
Orégano	0.002 kg
Hoja de laurel	0.001 kg
Pimienta negra en polvo	0.001 kg
Ajo	0.010 kg
Mostaza Dijón	0.010 kg
Perejil liso	0.005 kg
Cebolla de cambray	0.050 kg
Aceite de olivo	0.020 l
Lomo de cordero	0.800 kg
Pimiento rojo	0.160 kg
Cebolla blanca	0.100 kg
Palo de bambú de 15 cm	0.500 paq

Procedimiento

- Mezclar el vinagre, tomillo, romero, orégano, laurel, pimienta, ajo, y mostaza Dijón en la licuadora; mezclar bien y después la cebolla cambray, perejil y aceite en hilo
- Cortar la carne en cubos y marinar la carne, el pimiento y la cebolla por toda la noche
- Formar las brochetas y cocinarlas a la parrilla

KCalorías: 2553 Proteínas: 108.8 g Grasas: 188.5 g Carbohidratos: 28.3 g Sodio: 888 mg Colesterol: 468 mg

IC PILAV -ORIENTAL RICE-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1937

Notas

Clase 12



Ingredientes

Arroz cristal	0.200 kg
Mantequilla	0.050 kg
Piñón blanco	0.040 kg
Cebolla blanca	0.080 kg
Fondo de pollo	0.400 l
Pasas	0.050 kg
Hígado de pollo	0.080 kg
Pimienta gorda	0.005 kg
Canela en polvo	0.001 kg
Eneldo	0.030 kg

Procedimiento

- Remojar el arroz en agua salada, lavar y escurrir
- Calentar la mantequilla y agregar el piñón y la cebolla, hasta que tome color
- Agregar el arroz y cocinar por unos minutos
- Poner el fondo de pollo, las grosellas, sal, pimienta y azúcar
- Saltear los hígados y poner el arroz cocinar hasta eliminar casi el total del líquido

* NOTA: Se puede sustituir grosella por uva pasa

KCalorías: 1693 Proteínas: 55.7 g Grasas: 69.2 g Carbohidratos: 226.9 g Sodio: 2163 mg Colesterol: 461 mg

BAGHLAVA

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1938

Notas

Clase 12



Ingredientes

Mantequilla	0.050 kg
Nuez de castilla	0.050 kg
Almendra en cubos	0.050 kg
Azúcar blanca	0.150 kg
Canela en polvo	0.005 kg
Clavo en polvo	0.001 kg
Pasta phillo	0.200 kg
Miel de abeja	0.100 l
Limón	0.050 kg
Clavo entero de olor	0.001 kg

Procedimiento

- Combinar las nueces con almendras blanqueadas y picadas, canela, clavo y 20 gramos de azúcar; mezclar bien
- Extender la pasta philo en una cacerola y untar con mantequilla, poner la mezcla anterior y alternar con la pasta philo y así sucesivamente hasta completar 5 o 6 capas
- Continuar con capas rociando la mezcla de nueces
- Marcar la capa superior con líneas diagonales paralelas
- Hornear a 180 °C de 50 a 60 minutos; cubrir con aluminio para evitar un dorado profundo
- Combinar el resto de azúcar, miel y jugo de limón, clavos y ralladura de limón con una taza de agua; hervir por 10 minutos, colar y enfriar
- Cubrir *baghlava* con el resto de *syrup*; enfriar por 30 minutos

- Dejar reposar por 9 horas antes de cortar

KCalorías: 2571.8 Proteínas: 37.3 g Grasas: 107 g Carbohidratos: 398.8 g Sodio: 1393 mg Colesterol: 109 mg

TUNA AND CHICKEN MARROQUIAN PIE

Código I 1939

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 13

Notas



Ingredientes

Pechuga de pollo	0.500 kg
Perejil liso	0.180 kg
Cebolla blanca	0.400 kg
Mantequilla	0.200 kg
Canela en polvo	0.002 kg
Azafrán de 2 mg	0.500 pza
Huevo entero	0.200 kg
Almendra fileteada	0.120 kg
Azúcar blanca	0.006 kg
Sal	0.004 kg
Chile jalapeño verde	0.080 kg
Pasta phillo	0.500 kg
Atún en aceite	0.400 lta
Cebolla de cambray	0.100 kg
Limón	0.100 kg
Limón	2.000 kg

Procedimiento

- Poner en una olla las pechugas de pollo con un poco de perejil, cebolla, mantequilla, sal, pimienta, azafrán, canela, azúcar y un poco de agua
- Cubrir las pechugas de pollo con el agua y cocinar hasta que estén suaves
- Remojar las pechugas de pollo y reducir el líquido hasta adquirir una consistencia de jarabe
- Saltear las almendras fileteadas con un poco de azúcar dorada
- Hervir los huevos y cortar en cubos
- Poner mantequilla a los moldes de pay
- La primera capa de masa, con el mismo diámetro del molde, agregar algo de masa en el centro del molde
- Poner un poco de la salsa en el centro de la masa, agregar pedazos pequeños de pollo, almendra y huevo para cubrir

- Repetir el proceso hasta terminar el relleno
- Envolver la masa hasta el centro con una brocha, poner huevo batido y mantequilla para barnizar la masa
- Hornear a calor medio por 20 minutos
- Espolvorear azúcar glaseada y canela, y servir

KCalorías: 5750.9 Proteínas: 318.9 g Grasas: 324 g Carbohidratos: 421.6 g Sodio: 8256 mg Colesterol: 1664 mg

FATUSH -BREAD SALAD- (4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1940

Notas

Clase 13



Ingredientes

Tomate guajillo	0.200 kg
Pepino	0.250 kg
Pimiento rojo	0.080 kg
Cebolla de cambray	0.080 kg
Perejil liso	0.040 kg
Menta	0.040 kg
Aceite de olivo	0.040 l
Limón	0.100 kg
Pan árabe	2.000 pza

Procedimiento

- Mezclar el aceite de olivo, jugo de limón y sal
- Cortar los tomates
- Agregar *concassé* de tomate, pepinos y pimientos verdes en cubos
- Rebanar las cebollas de cambray, picar el perejil y menta
- Mezclar todos los ingredientes
- Hacer crotones y poner en la ensalada antes de servir

KCalorías: 1240 Proteínas: 38.2 g Grasas: 42.9 g Carbohidratos: 186.2 g Sodio: 1511 mg Colesterol: 0 mg

MARROQUIAN COUS COUS

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 13

Notas



Ingredientes

Aceite de olivo	0.050 l	Calabaza italiana	0.120 kg
Pierna de cordero sin hueso	0.600 kg	Pimiento verde	0.120 kg
Cebolla blanca	0.150 kg	Garbanzo en lata	0.100 lta
Ajo	0.020 kg	Tomate guajillo	0.200 kg
Jengibre	0.005 kg	Alcachofa grande flaca y entera	4.000 pza
Clavo en polvo	0.001 kg	Almendra fileteada	0.080 kg
Comino en polvo	0.010 kg	Haba verde	0.100 kg
Semilla de cilantro	0.001 kg	Jugo de tomate	1.000 l
Nuez moscada molida	0.001 kg	Chistorra	0.150 kg
Turmerio	0.010 kg	Cornico	2.000 pza
Hoja de laurel	0.001 kg	Pasas	0.080 kg
Fondo de pollo	0.500 l		
Zanahoria	0.100 kg		
Nabo blanco	0.070 kg		
Cous-cous	0.300 kg		

Procedimiento

- Prepara un caldo de pollo con especias y jugo de jitomate
- Cocer en olla de presión la pierna de cordero con una parte del caldo condimentado
- Cocer las piernas de pollo y muslos sin piel en el caldo
- Con las pechugas de pollos preparar *kebabs*
- Marinar los *kebabs*
- Cortar las verduras en *mirepoix* y cocer en el caldo
- Preparar un condimento *harpissa*
- Cocer la sémola *cous-cous* al vapor
- Emparrillar los *kebabs* marinados
- Emparrillar la chistorra
- Saltear las almendras fileteadas con las uvas pasa remojadas
- Emplatat, decorar y servir

KCalorías: 5038.2 Proteínas: 267.1 g Grasas: 234.5 g Carbohidratos: 497 g Sodio: 8198 mg Colesterol: 538 mg

KIBBEH -STUFFED MEAT BALLS- (4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1942

Notas

Clase 14



Ingredientes

Aceite de olivo	0.030 l
Piñón blanco	0.040 kg
Cebolla blanca	0.100 kg
Carne de cordero molida (2 veces)	0.400 kg
Pimienta gorda	0.002 kg
Comino en polvo	0.001 kg
Pimienta negra en polvo	0.002 kg
Trigo quebrado	0.050 kg

Procedimiento

- Moler la carne de acuerdo a las instrucciones del chef
- Saltear la cebolla con los piñones y poner la mitad de la carne, *all spice* y sal; freír hasta que esté casi cocinado
- Mezclar la otra mitad de la carne con cominos, sal y pimienta y el trigo remojado previamente escurrido
- Darle forma a la mezcla anterior siguiendo las instrucciones del chef
- Freír la mezcla
- Servir como entremés frío o caliente

KCalorías: 1075.8 Proteínas: 50.1 g Grasas: 91.4 g Carbohidratos: 39.1 g Sodio: 226 mg Colesterol: 139 mg

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Clase 14

Notas



Ingredientes

Cebolla de cambray	0.100 kg
Ajo	0.00 kg
Mantequilla	0.040 kg
Granada roja	1.000 kg
Uva verde s/s	0.200 kg
Naranja	0.300 kg
Jugo de tomate	0.080 l
Miel de abeja	0.015 l
Filete de róbalo	0.800 kg
Limón	0.500 kg

Procedimiento

- Saltear el *shallot* en aceite de olivo y agregar el jugo de la granada, naranja y tomate
- Poner un poco de sal y *advieh*; hervir
- Agregar miel para que el sabor sea agridulce
- Condimentar con sal y pimienta el filete del róbalo y pasar por harina y saltear, poner una charola para hornear
- Agregar la salsa anterior sobre el pescado y cocinar de 5 a 10 minutos en el horno

KCalorías: 2127.9 Proteínas: 164.4 g Grasas: 52.7 g Carbohidratos: 271.7 g Sodio: 1227 mg Colesterol: 416 mg

BEYAZ PILAV -RICE WITH PINE NUTS-

(4 porciones)

COCINA ÁRABE

Código I 1944

Notas

Clase 14



Ingredientes

Arroz cristal	0.200 kg
Fondo de pollo	0.500 l
Mantequilla	0.040 kg
Piñón rosa	0.060 kg
Pasas	0.060 kg

Procedimiento

- Remojar el arroz y escurrir
- Hervir el fondo con la mantequilla, piñón y arándano, después agregar el arroz y cocinar a fuego lento
- Ya listo retirar del fuego y retirar la tapa, poner papel absorbente dejar reposar por 30 minutos y servir

* NOTA: Se puede sustituir el arándano por uva pasa

KCalorías: 1441.8 Proteínas: 39.8 g Grasas: 67.4 g Carbohidratos: 178.9 g Sodio: 1986 mg Colesterol: 88 mg

Recetario de Cocina Árabe
Editado por el Instituto Culinario de México A. C.
Agosto, 2005
Puebla, Pue., México

Fotos portada: Autores varios
Fotos de recetas, diseño e impresión: Departamento Editorial
ICUM Puebla

El Instituto Culinario de México se reserva los derechos
sobre el material intelectual y gráfico de este recetario interactivo.
Se prohíbe su copia, aun de carácter privado, alquiler o ejecución
pública por cualquier medio.