

COCINA INTERNACIONAL

Cocina Árabe I

PASO A PASO

Refinada y aromática



meigasil

La cocina árabe, una de las más antiguas del mundo, se extiende por una vasta zona del planeta. Condicionada por los preceptos islámicos, se define por unos elementos comunes pero también por particularidades vinculadas a paisajes tan contrastados como el desierto y la costa mediterránea. Comerciantes desde la antigüedad, los árabes integraron y difundieron productos hasta entonces exóticos. Su oferta culinaria es, hoy en día, refinada, aromática y muy saludable.

meigasil





meigasil

Sumario

COCINA ÁRABE
PASO A PASO

meigasil



6

Esencia árabe

Diversidad de aromas y sabores
Cocina libanesa, la más conocida
Platos nacionales
El exotismo de Yemen

8

Productos básicos

10

Espicias variadas



meigasil



Recetas PASO A PASO

- 14 Cuscús
- 18 Puré de garbanzos
- 22 Croquetas vegetales
- 26 Ensalada de trigo
- 30 Sopa de ramadán
- 34 Brochettes de cordero
- 38 Macarrones

Otras Recetas

- 44 Briouats de espinacas y queso
- 46 Briouats de langostinos y verduras
- 48 Briouats de ternera
- 50 Tajine de cordero con frutas
- 52 Tajine de lubina
- 54 Ensalada de naranja con canela y agua de azahar

ESENCIA ÁRABE

meigasil

Cocina libanesa, la más conocida

La gastronomía libanesa es la más conocida de Oriente Próximo gracias a los emigrantes, que, movidos por la sangrienta guerra civil que azotó al país entre 1975 y 1990, se instalaron en Occidente. Su cocina utiliza ampliamente condimentos como la menta picada, el ajo y el jugo de limón. Sus platos clásicos son los *mezzé*, pequeñas raciones de carne y verduras, acompañadas de salsas y purés, como el *hummus* (puré de garbanzos) o la crema de berenjenas. Por otra parte, la



Café en Beirut con *nargile* o pipas de agua.

tabboulé, con *bulghur*, verduras picadas y aderezada con limón, se caracteriza por ser su ensalada más popular.

Platos nacionales

Aunque hay guisos comunes que sólo se diferencian entre sí por los nombres y las pequeñas variaciones de ingredientes, en la cocina ára-

be se erigen platos que rezuman la personalidad de su país de origen y se convierten en abanderados de toda su gastronomía.

Sudán



El *mdammas* es el plato estrella de la gastronomía sudanesa y del vecino Egipto. Similar al *hummus* libanés, consiste en un puré de habas cocidas con trozos de cebolla y morrones, aderezado con pimiento molido, sal y aceite.

Diversidad de aromas y sabores

Debido a las amplias zonas geográficas que comprende su demarcación, la cocina árabe es un complejo abanico de aromas y sabores, en el que son tan frecuentes los puntos de conexión como al mismo tiempo las divergencias. En

general, se trata de una gastronomía saludable, en la que abundan frutas, verduras y cereales, y que tiene en el cordero y las aves de corral sus carnes preferidas. Sus platos se caracterizan por el uso de especias y todo tipo de con-

Siria



Las *kibbeh*, o croquetas de *bulghur* rellenas de cebolla, carne y piñones, son el plato sirio por antonomasia. Su correcta elaboración es un símbolo de habilidad muy apreciado entre las mujeres sirias.

Jordania



El *mansaf*, cuya traducción es bandeja grande, es un plato colectivo muy valorado entre los jordanos. Está compuesto por lonjas de cordero estofado, acompañado por arroz, pan y rociado con *jameed* (yogur líquido agrio de oveja).

La cocina árabe aglutina una serie de gastronomías nacionales o regionales que comparten técnicas, productos e incluso una filosofía de la alimentación: cada una con las particularidades que siempre otorgan la geografía, la historia y la cultura.

dimentos, sin caer en los excesos que impiden degustar el sabor original de sus ingredientes. Las cocinas árabes también comparten el esmero en la presentación de sus platos y las costumbres que rodean a todos los actos alimentarios. A grandes rasgos se distinguen tres grandes regiones: el Magreb tiene en las *tajines* y los *cuscús* sus platos más

representativos; el levante (Siria, Líbano, Jordania y Palestina) se caracteriza por sus entrantes o *mezzes*; y los países de la península Arábiga disfrutan de gran variedad de pescados, así como especialidades de carnes asadas.

En el mundo árabe, el mercado o zoco es también un centro de reunión social.



Irak



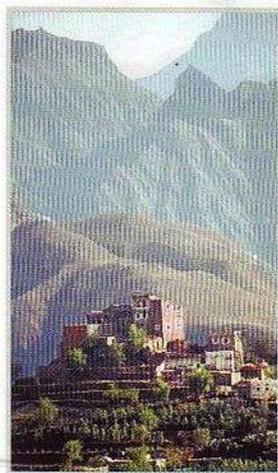
Los iraquíes, especialmente los del norte, tienen la fama de ser los mejores cocineros de *shawarma*, lonjas de cordero condimentadas e insertadas en una vara metálica que se hace girar verticalmente para asarlas lentamente.

Marruecos



El *cuscús* es sinónimo de Marruecos. Su nombre es una onomatopeya que recuerda el sonido de los granos de sémola al cocer en el recipiente de barro sobre las verduras y carne. Los más extendidos son el de pollo y el de cordero.

El exotismo de Yemen

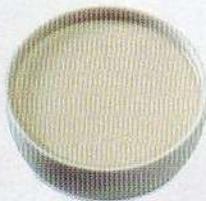


La cocina de Yemen es tan singular como su arquitectura. Sus sabores son contundentes, ya que tienen en el pimiento uno de sus condimentos preferidos. El pan es la base de la dieta, junto a las sopas y guisos de legumbres. Consumen mayoritariamente carne de cordero, del que valoran especialmente los riñones y los sesos. En las regiones rurales, la *al-ya*, manteca obtenida de la grasa de la cola del cordero, sustituye a los aceites vegetales a la hora de cocinar.

PRODUCTOS BÁSICOS

Tahina

Elaborada con semillas de sésamo, es una pasta compacta que se usa para dar sabor a ensaladas y verduras, preparar salsas o simplemente para acompañar un trozo de pan. Se utiliza ampliamente en el Mediterráneo sudoriental.



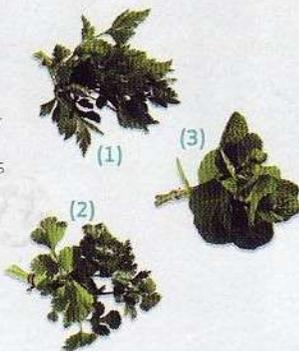
Limón

Además de fresco, la cocina árabe utiliza ampliamente el limón encurtido con el que aromatiza ensaladas y tajines.



Hierbas aromáticas

El perejil (1) más común de la gastronomía árabe es el de hoja lisa, también llamado continental. El sabor agridulce del cilantro (2) se utiliza para aderezar ensaladas y aliños, mientras que la menta fresca (3) condimenta salsas, hortalizas, platos de carne o ensaladas y es el complemento ideal para el refrescante té verde.



Ajo y cebolla

El ajo y la cebolla son ingredientes básicos de la gastronomía árabe que valora tanto su sabor como sus propiedades: del ajo se aprecian sus virtudes antisépticas y de la cebolla, su capacidad para combatir resfriados y dolores de estómago.



Legumbres

Las legumbres son fundamentales en las regiones con déficit de proteínas cárnicas. Los garbanzos y las lentejas son las más consumidas en todos los países árabes e intervienen en sopas, guisos, ensaladas o purés, como el popular hummus libanés.



Miel

Es una de las bases más empleadas en la preparación de sus calóricos y sabrosos pastelillos. También se utiliza para conseguir un toque agridulce en algunos platos de carne.



Bulghur

Este cereal se obtiene con granos enteros de trigo cocidos al vapor, posteriormente secados y molidos. Gracias a este proceso, su cocción es muy rápida y de fácil digestión. Tiene un agradable sabor a nueces y una textura muy ligera.



Aceite

La cocina árabe prefiere los aceites vegetales para los guisos y fritos, especialmente el de maíz o el de girasol, así como varios aceites de nueces. El aceite de oliva sirve para aderezar platos fríos.

La personalidad de la cocina árabe reside en la fragancia de sus platos, cuyos aromas consiguen mediante el uso de hierbas, especias e, incluso, con extractos de flores. Sus particulares sabores provienen, asimismo, de algunos productos específicos como la manteca clarificada.

Samneh

Es una manteca clarificada, de sabor muy fuerte, que se usa para cocinar y para dar sabor a ciertos platos de carne y de cuscús. Se conoce desde tiempos bíblicos.



Laban

También llamado *labneh*, es un yogur espeso que se toma dulce como postre, o salado, acompañado de pan árabe, y sazonado con una pizca de sal, perejil y aceite de oliva. También se emplea en la preparación de salsas.



Cordero

La carne de cordero es la más apreciada de la gastronomía árabe. Imprescindible en las grandes celebraciones, también es habitual en la cocina diaria, ya sea frita, asada o en estofados. Otras carnes muy utilizadas son las aves –sobre todo pollo, pero también pichón y codorniz–, la ternera o el cabrito.

Verduras

Dos de las verduras más representativas de la cocina árabe son el pepino –que aporta su frescor a las ensaladas– y las berenjenas –preparadas preferentemente al horno o acompañando a guisos–.



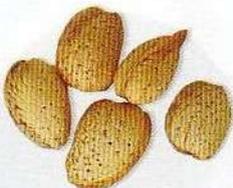
Pan

Los árabes son grandes consumidores de pan, con el que acompañan todas las comidas. Junto al clásico pan árabe, también hay una larga tradición de pan integral y entre las especialidades regionales destaca el *markouk* libanés (similar al pito griego).



Almendras

Los frutos secos gozan de una gran popularidad en los países árabes y, de entre todos ellos, los más utilizados son las almendras, especialmente en la elaboración de postres. Los piñones y los pistachos son también habituales en los platos de la región.



Dátiles

Estos frutos son muy valorados por su sabor dulce y su alto valor nutritivo. Se toman solos e intervienen en la elaboración de platos salados, como acompañamiento o como relleno, y en dulces (tortas, rollos, pastelillos, etc.).



Agua aromatizantes

El agua de rosas (1) aromatiza guisos, postres y bebidas, además de ser un ingrediente habitual de los productos cosméticos. El agua de flores de naranja (2) se utiliza principalmente para dar fragancia a los pasteles.

ESPECIAS VARIADAS

meigasil

Clavo

Capullos secos del clavero, árbol tropical de las islas Molucas. Su intenso aroma hace que se destine a la repostería.



Anís

Utilizada ya en la Prehistoria, esta especia de sabor dulce se emplea para dar aroma a infinidad de licores y productos de repostería.

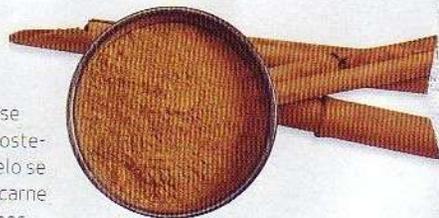


Azafrán

Una de las especias más caras del mundo. Los estigmas de esta flor son un colorante natural que realza el sabor de arroces y carnes.

Canela

Aunque en Occidente se usa sobre todo en repostería, la corteza del canelo se incorpora a platos de carne en muchos países árabes.



Sésamo

Especia procedente de las semillas del árbol conocido también como ajonjolí. De sabor similar al de la avellana, se utiliza sobre todo en repostería, en la elaboración del *halvah*, un dulce muy popular en Oriente Próximo. Usado en algunos países para cocinar, sus semillas molidas son el ingrediente básico de la salsa *tahina*.



Jengibre

De fácil conservación y transporte, esta raíz originaria de China e India fue introducida en el Mediterráneo por los fenicios y en África por los árabes. Considerada una de las especias por excelencia de la cocina oriental, su sabor es refrescante y un poco picante. Puede consumirse fresco, seco, en conserva, en agua salada o confitado.



La cocina árabe es una de las más **especiadas** del mundo y los **condimentos** usados en sus recetas se cuentan por decenas. Con usos y variedades diferentes en cada país, algunas de estas **especies** se han popularizado en todo el planeta.



Pimienta

Puede ser verde, blanca o negra, según la maduración de los frutos del pimiento. Por su versatilidad, la negra es la considerada más universal.



Alhova

Semillas originarias del Mediterráneo oriental, cuyo sabor amargo y un poco picante es ideal para sazonar guisos, ensaladas y sopas.



Nuez moscada

Esta gran semilla del árbol mirística, originario de las islas del Pacífico, se utiliza en casi todas las mezclas de especias árabes.



Cardamomo

De sabor ácido y penetrante, las semillas incluidas en las vainas de este arbusto de origen indio se utilizaban en la antigüedad como remedio medicinal. Su uso culinario no llegó hasta que los beduinos incorporaron las semillas enteras al café. Actualmente también se usan molidas para condimentar todo tipo de alimentos.



Comino

Semilla básica en la cocina árabe, se usa para condimentar el cuscús y todo tipo de carnes y pescados, así como en la mezcla *ras el hanout*.



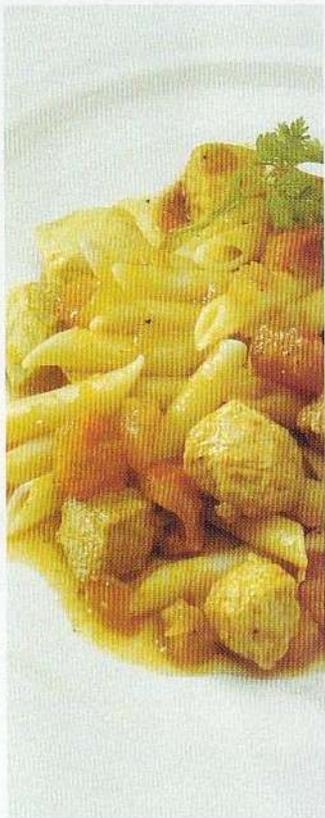
Cilantro

De esta especia se aprovechan tanto las semillas como las hojas frescas. Con estas últimas se condimenta la carne picada *kafta*.



Cúrcuma

Raíz de sabor picante y amargo. Aunque en Marruecos se usa para condimentar carne, normalmente se aprovecha como colorante.



meigasil



meigasil

Recetas PASO A PASO

CUSCÚS

Plato emblemático de la cocina árabe, el *cuscús* se compone de la sémola de trigo con el mismo nombre, hervida al vapor y acompañada de carne de cordero, legumbres y vegetales cocidos. Existen muchas formas de prepararlo, pero la más tradicional requiere una cocción larga en el recipiente apropiado: la *cuscusera*.



> Preparación

1 Ponga en remojo 200 gramos de **garbanzos** secos en un bol con suficiente agua para cubrirlos. Manténgalos en remojo durante la noche.



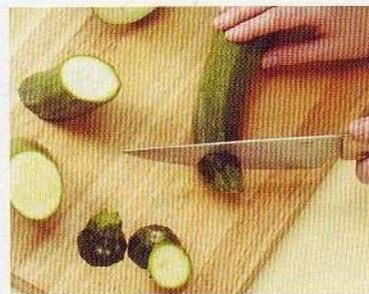
2 Al día siguiente, escúrralos en un colador y resérvelos hasta que los necesite.



5 Pele 1 **papa** y 1 **zanahoria**. Quíteles el rabito a 2 **tomates** rojos y pélelos, también. Deje las verduras enteras o, si son muy grandes, pártalas por la mitad.



6 Limpie 1/2 **berenjena** y 2 **zucchini** y córteles el rabito. No es necesario que los pele. Corte los calabacines en un par de trozos. Reserve.



INGREDIENTES

(4 PORCIONES)



garbanzos secos 200 gramos

carne de cordero 800 gramos
(la pata, preferiblemente)

perejil (5 o 6 ramitas)

cebolla 1/2

papa 1

zanahoria 1 (grande)

tomates rojos 2

berenjena 1/2

zucchini 2

cuscús 500 gramos

aceite de oliva 6 o 7 cucharadas

sal y pimienta a gusto

manteca 100 gramos

ajos 2 dientes

canela en polvo una pizca

azafrán en hebras 5 o 6

UTENSILIOS

bol grande

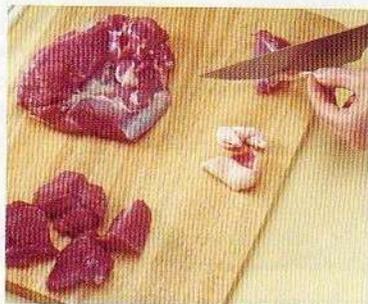
colador

cuchillo

tabla de picar

cuscusera o olla alta con tamiz
de agujeros pequeños

3 Recorte el exceso de grasa de 800 gramos de **carne de cordero** y córtela en dados de unos 4 o 5 cm de grosor. Reserve también.



4 Separe las hojas de las ramitas del **perejil** y pique las primeras finamente. Reserve. Pele 1/2 **cebolla** y píquela fina. Resérvela.



7 Lave 500 gramos de **cuscús** bajo el agua del grifo. Escúrralo.



8 Dispóngalo en un bol y agréguele 1 cucharada de **aceite de oliva** y una pizca de **sal**. Reserve.



meigasil

> Cocción



9 En el recipiente inferior de la *cuscusera* (o en su defecto, en una olla alta), vierta 2 cucharadas de aceite de oliva y 100 gramos de **manteca**. Caliéntela a fuego fuerte. Dore los dados de carne durante unos 5 minutos.



10 Pele 2 dientes de **ajo**. Agréguelos enteros a la *cuscusera*, con el perejil y la cebolla picados. Incorpore las especias: la **canela** en polvo, el **azafrán** en hebras y el **jengibre** en polvo. Sazone con sal y **pimienta**, a gusto.

> El cuscús



13 Disponga el *cuscús* en la parte superior de la *cuscusera*. Recuerde que también puede utilizar un colador de agujeros finos encajado sobre la olla de las verduras y la carne. Cocine el *cuscús* con el vapor que genera la olla durante unos 15 minutos.



14 Pase el *cuscús* a un bol y agréguele 200 ml de agua, otra cucharada de aceite de oliva y un poco de sal. Mezcle bien y deje reposar unos 10 minutos.

> Acabado



16 Pruebe el *cuscús*. Si está cocido, retírelo del colador y resérvelo. Lo ideal es que haga coincidir el tiempo que necesita la carne y las verduras para cocerse con el que precisa el *cuscús*.



17 Compruebe que la carne de la olla está bien cocida y muy tierna (retire un pedazo y apríetela con los dedos). Si es así, retire la olla del fuego.



11 Llene la *cuscusera* de agua (unos 2 litros) hasta las 3/4 partes del recipiente y lleve a ebullición.



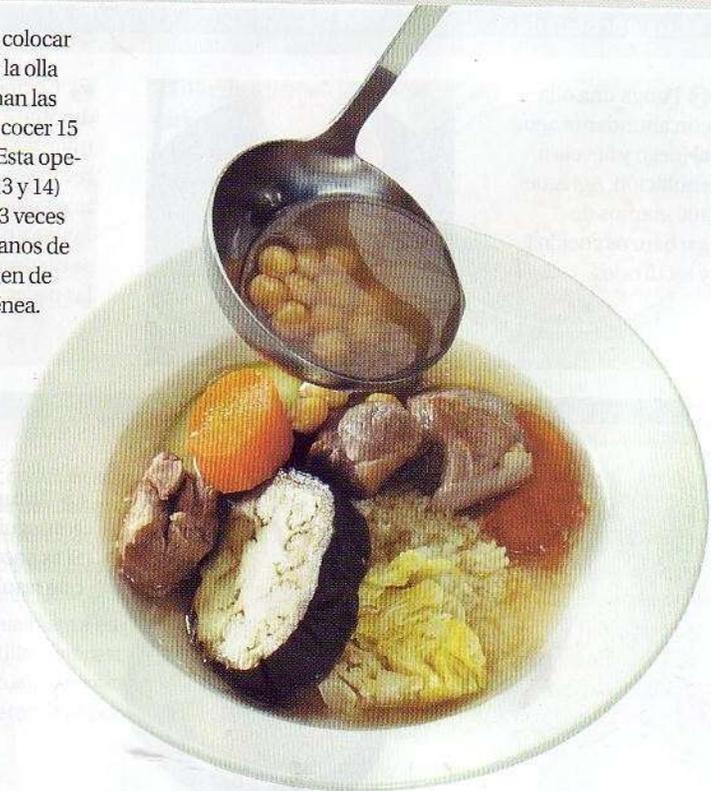
12 Cuando empiece a hervir, agregue la zanahoria, la papa, los tomates, la berenjena, los zucchini 1/2 col y los garbanzos. Hierva a fuego lento durante 1/2 hora.



15 Vuelva a colocar el *cuscús* sobre la olla donde se cocinan las verduras. Deje cocer 15 minutos más. Esta operación (pasos 13 y 14) debe repetirse 3 veces para que los granos de *cuscús* se cocinen de forma homogénea.

> El final

18 Para servir el *cuscús* corte las verduras en trozos más pequeños. Reparta la sémola en los platos, distribuya los dados de carne y verdura y cubra con el caldo de la cocción.



PURÉ DE GARBANZOS

(hummus)

Una receta muy sencilla que forma parte de los *mezzés*, los entrantes árabes. Los garbanzos se aplastan hasta formar un puré y se aliñan con *tahina*, una salsa que les aporta el sabor del sésamo, aceite de oliva y zumo de limón, que da el toque refrescante. Se sirve acompañado de verduras o se unta con *pita*.

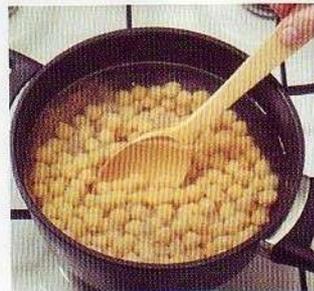


> Los garbanzos

1 Ponga una olla con abundante **agua** al fuego y llévela a ebullición. Agregue 400 gramos de **garbanzos** cocidos y escurridos.



2 Cocínelos durante 2 o 3 minutos, revolviendo con una cuchara de madera para que se desprendan las pieles.



5 Triture los garbanzos en la picadora hasta conseguir un puré homogéneo. Si es necesario, vierta un poco de agua para que resulte más fácil triturarlos.



meigasil

INGREDIENTES

(4 PORCIONES)



agua cantidad suficiente para hervir los garbanzos

garbanzos cocidos 400 gramos (escurridos)

tahina 1 cucharada generosa

aceite de oliva 3 cucharadas

sal una pizca

ajos 2 dientes (opcional)

limones 2 o 3

UTENSILIOS

olla

cuchara de madera

2 boles

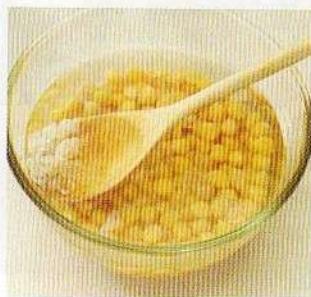
colador

picadora

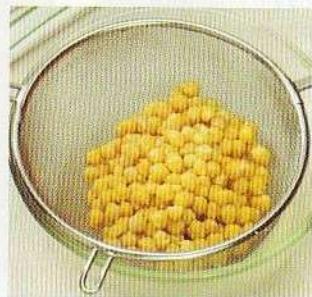
exprimidor



3 Retire del fuego y enjuáguelos con agua fría. Las pieles desprendidas flotarán y resultará fácil retirarlas con una cuchara.



4 Escurra los garbanzos en el colador y deseche el agua de la cocción.



Apunte

Hummus El *hummus* o puré de garbanzos es, junto al *falafel*, el plato más conocido de la gastronomía árabe (a excepción del área del Magreb, donde no se prepara). De creación reciente (a principios del siglo XX), el *hummus*

se consumía hasta la década de los setenta como desayuno, acompañado de pan de *pita* y una cebolla tierna.

Actualmente es uno de los platillos imprescindibles en cualquier *mezzé* que quiera pasar por completo.



6 Disponga el puré en un bol y reserve. No es necesario mantenerlo al calor porque este plato se sirve frío.



> El aliño

7 Mezcle en otro bol 1 cucharada generosa de *tahina*, con 3 cucharadas de **aceite de oliva** y una pizca de **sal**. Resérvelo.



8 Pele 2 dientes de **ajo** y píquelos finamente. Resérvelos. Si no le gusta su sabor, puede no añadirlos ya que los ajos son opcionales en esta receta.



9 Exprima 2 o 3 **limones**. Para esta receta necesitará unos 100 ml de jugo.



Apunte

Los garbanzos El garbanzo destaca entre las legumbres tradicionales por su aporte de hidratos de carbono de absorción lenta, que proporcionan energía. Es un alimento indispensable en una dieta sana y equilibrada. Aporta gran cantidad de proteínas pe-

ro al mismo tiempo es muy pobre en grasas saturadas, por lo que contribuye a regular el colesterol. Al combinar garbanzos con cereales (arroz, cuscús...) la calidad de sus proteínas mejora. Proporcionan notables cantidades de fibra, lo

que mejora el tránsito intestinal y aportan muchos minerales, sobre todo fósforo, hierro y magnesio. Son especialmente ricos en vitaminas B1, B6 y ácido fólico.





Apunte

Ábrete sésamo Originalmente se emplea *tahina* como ingrediente básico del *hummus*, aunque si no dispone de esta pasta elaborada con semillas de sésamo también puede utilizar aceite de sésamo.

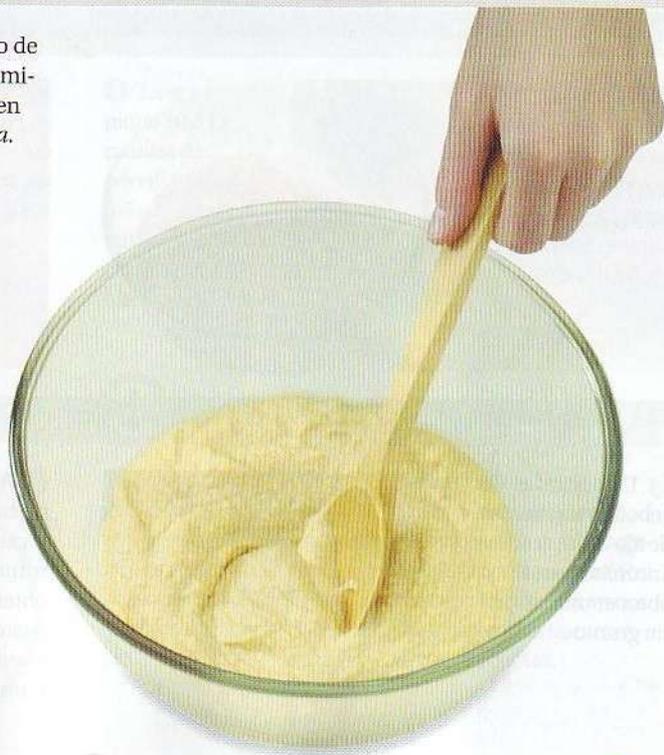
Se trata de un aceite de color dorado oscuro, de consistencia más clara que la *tahina* y con un sabor más concentrado que ésta. Para ello, emplee sólo 1 cucharada al ras para sustituirlo en esta receta.



10 Vierta el jugo de limón recién exprimido y el ajo picado en el bol con la *tahina*. Mezcle bien.

> El final

11 Agregue el aliño al puré de garbanzos y siga mezclando hasta conseguir una masa homogénea y cremosa, ni muy consistente ni muy líquida.



CROQUETAS VEGETALES

(Falafel)

Estas típicas croquetas vegetales, elaboradas con legumbres, destacan por la combinación variada y equilibrada de especias árabes que se encuentra en la masa del *falafel*. De hecho, se cree que el nombre del plato deriva de *fal-fala*, que significa condimentar. La masa se moldea en forma de bolitas que se fríen.



> Preparación

1 Disponga 500 gramos de **garbanzos** secos en un bol grande y cúbralos con **agua**. Deje reposar durante toda la noche (de 6 a 8 horas).



2 Al día siguiente, páselos a un colador para escurirlos bien. Reserve.

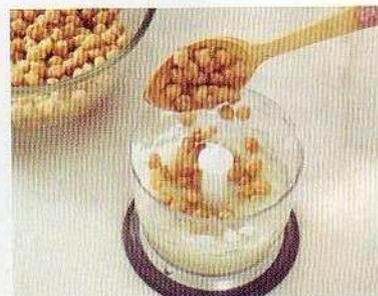


> La masa

5 Disponga la cebolla y los dientes de ajo en la picadora. Tritúrelos hasta obtener una pasta sin grumos.



6 Agregue los garbanzos a la picadora y triture hasta obtener una pasta que puede ser algo grumosa.



INGREDIENTES

(6 o 8 PORCIONES)



garbanzos secos 500 gramos

cebollas 3 (grandes)

ajos 3 dientes

perejil 10 o 12 ramitas

cilantro 10 o 12 ramitas

sal y pimienta a gusto

canela en polvo 1/2 cucharadita

comino en polvo 1/2 cucharadita

pimentón rojo 1/2 cucharadita

bicarbonato 1/2 cucharadita (opcional)

levadura en polvo 3 cucharadas

harina 2 cucharadas y cantidad extra para enharinar las croquetas

agua un poco para que la masa tome consistencia

aceite vegetal cantidad suficiente para freír (unos 500 ml)

UTENSILIOS

bol

colador

cuchillo

tabla de picar

picadora

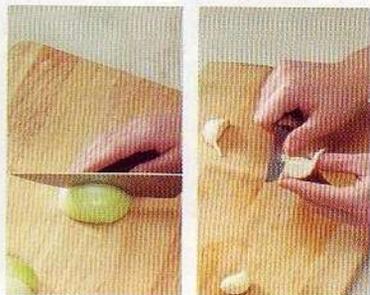
papel film

sartén honda

espumadera

papel absorbente

3 Pele 3 **cebollas** y córtelas en trozos medianos. Reserve. Pele también 3 dientes de **ajo**. Resérvelos enteros.



4 Lave y pique 10 o 12 ramitas de **perejil** y otras más de **cilantro** tan finamente como sea posible. Reserve.



Secreto

7 Pase la masa a un bol bastante grande. Debe quedar una masa de consistencia espesa y un poco harinosa.



Cuando se procesan los garbanzos, la masa resultante puede ser grumosa y el **falafel** tendrá una consistencia más espesa. Pero no ocurre lo mismo con la pasta de cebolla y ajo, que

debe quedar completamente fina y sin grumos, puesto que no resulta agradable encontrarse trocitos de cebolla ni mucho menos de ajo mientras se comen estas croquetas.

meigasil



8 Agregue el perejil y el cilantro picado a la masa de garbanzos y mezcle hasta integrar.



9 Sazone con **sal** y **pimienta**, a gusto. Incorpore los otros condimentos: 1/2 cucharadita de **canela** en polvo, 1/2 de **comino** en polvo y 1/2 de **pimentón rojo**. Mezcle para distribuirlos bien en toda la masa.



12 Cubra esta masa con papel film y déjela reposar durante 1 hora y media, para que tome consistencia y no se desmigüe al moldearla.



13 Tome pequeñas porciones de la masa y moldéelas en forma de bolitas del tamaño de un albaricoque. Disponga suficiente **harina** en una fuente llana y enharine las croquetas.



15 Si es necesario, déles la vuelta para que se frían homogéneamente. Cuando tengan un color dorado, retírelas de la sartén con una espumadera.



11 Añada también 1/2 cucharadita de **bicarbonato** (opcional), 3 cucharadas de **levadura en polvo** y 2 de **harina**.



12 Vierta un chorrito de agua y revuelva hasta conseguir una masa espesa pero manejable, apta para hacer las croquetas. Si no es suficiente, agregue un poco más.

> Cocción



14 Vierta **aceite vegetal** en una sartén honda y deje que se caliente. Vaya introduciendo las croquetas por tandas para freírlas.

> El final

18 Escúrralas sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Sírvalas recién hechas en una fuente para que cada uno tome a su gusto.



ENSALADA DE TRIGO

(Tabboulé)

Especialidad del Líbano, este *mezzé* es una refrescante *ensalada de bulghur* que está aderezada con hierbas aromáticas, se acompaña de trocitos de tomate y cebolla tierna y se condimenta con *aceite de oliva* y abundante *jugo de limón*. En el sabor final de este plato predomina la textura crujiente de esta *sémola de trigo*.



> El bulghur

1 Disponga 200 gramos de *bulghur* en un bol grande y cúbralo con **agua** fría. Déjelo reposar unos 30 minutos hasta que se ablande.

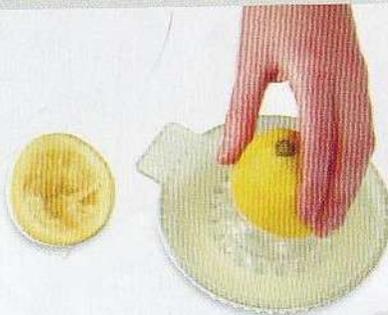


2 Retire con una espumadera las impurezas (si las hubiera) que quedarán en la superficie del agua.



> Las verduras

4 Exprima 2 o 3 **limones**, según el tamaño y tipo. Necesitará unos 100 ml de jugo.



5 En otro bol, mezcle con el batidor de alambre 100 ml de **aceite de oliva** con el jugo de limón. Sazone con **sal** al gusto. Reserve.



INGREDIENTES

(4 o 6 PORCIONES)



bulghur 200 gramos

agua fría cantidad suficiente para cubrir el bulghur

limones 2 o 3

aceite de oliva 100 ml

sal a gusto

tomates rojos 4 (grandes)

perejil 10 o 12 ramitas

menta fresca 10 o 12 ramitas

cebollas tiernas 3

UTENSILIOS

2 boles

espumadera

colador

exprimidor

batidor de alambre

cacerolita

pañó o papel absorbente

meigasil

3 Cuele el *bulghur* y deseche el agua de remojo. Vuelva a enjuagar el trigo dos o tres veces más para limpiar el cereal completamente. Resérvelo.



6 Practique una incisión en forma de cruz en los 4 **tomates**. Lleve una cacerolita con agua a ebullición y, cuando arranque a hervir, escalde los tomates.

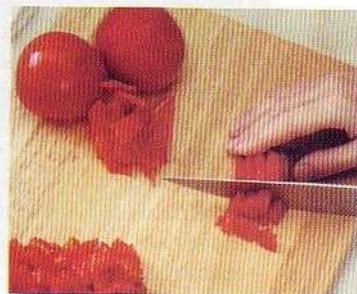


! Apunte

Cernidor En la gastronomía árabe se utilizan ampliamente harinas y sémolas, así como el *bulghur*. Este instrumento sirve para separar las partes más hábiles de las impurezas de estos ingredientes.



7 Pélelos, despepítelos y córtelos en dados muy pequeños. Resérvelos.



8 Lave las ramitas de **perejil** y de **menta** fresca. Separe las hojitas de los tallos y pique las primeras finamente.



9 Pele y pique finamente 3 **cebollas** tiernas.



> Acabado



10 En otro bol, mezcle las cebollas tiernas picadas con los dados de tomate y las hierbas picadas (la menta y el perejil). Reserve.



11 Seque el *bulghur*, disponiéndolo en pequeñas cantidades sobre un paño o un papel absorbente.



Apunte

Tabboulé

El *tabboulé* es una ensalada de *bulghur*, que ya antes del siglo VII d.C. se elaboraba en varias regiones del Mediterráneo con los mismos ingredientes que en la actualidad. Aunque de origen sirio, con el tiempo se convirtió en el buque insignia de las ensaladas libanesas y de los *mezzé* en general. De ella se admira especialmente su capacidad para abrir el apetito de los comensales.





Apunte

El cereal protagonista

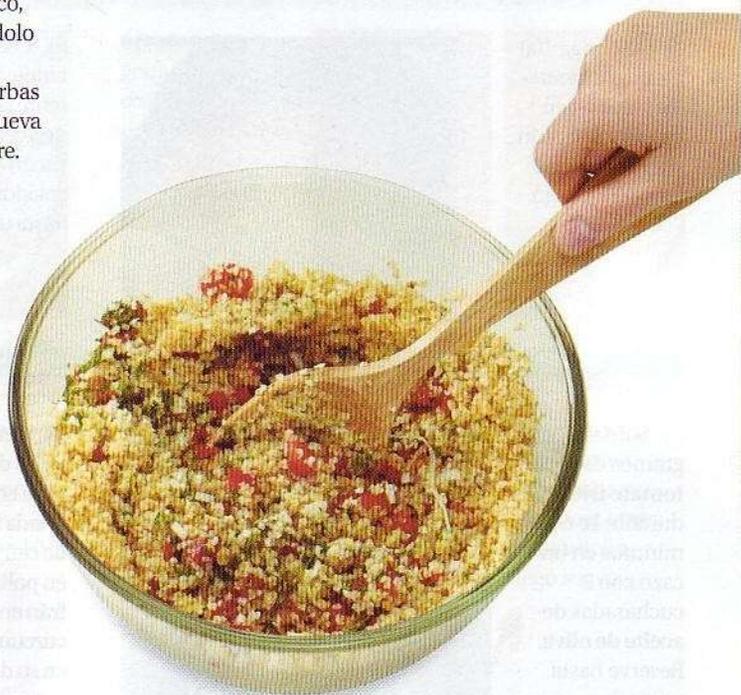
El *bulghur* es una sémola de granos de trigo secos y machacados que es propia de toda la cocina mediterránea. Entre los diferentes tipos que existen, el de grano fino es el más adecuado para elaborar este plato. Se puede encontrar en tiendas de dietética y de productos árabes.



12 Una vez seco, vaya incorporándolo al bol con las verduras y las hierbas aromáticas. Remueva para que se integre.

> El final

13 Cuando todos los ingredientes estén integrados, condimente el *tabboulé* con la mezcla de aceite y jugo de limón. Revuelva, pruebe y rectifique la sal, si es necesario.



SOPA DE RAMADÁN

(Harira)

meigasil

La *harira* es una espesa sopa elaborada con carne de cordero, legumbres y fideos. Un plato de alta aportación nutritiva que combina una gran cantidad de especias propias de la cocina árabe y que se puede culminar con un chorrito de limón, para aligerarla. Suele tomarse en el Ramadán porque ayuda a soportar el ayuno.



> Preparación

1 Disponga 100 gramos de **lentejas** secas en una cacerola con suficiente **agua**. Llévelo al fuego.



2 Cuando empiece a hervir, retire las lentejas del fuego. Escúrralas en un colador. Reserve hasta utilizar.



> Cocción

5 Sofría 300 gramos de **tomate triturado** durante 10 o 15 minutos en un cazo con 3 cucharadas de **aceite de oliva**. Reserve hasta utilizar.



6 Vierta 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla. Añada los trozos de carne, la **canela** en polvo, el **azafrán** en hebras, la **cúrcuma** (o **curry**, en su defecto) y 2 vasos de agua.



INGREDIENTES

(4 PORCIONES)



lentejas secas 100 gramos

garbanzos cocidos 100 gramos

carne de cordero 300 gramos
(de pata, preferiblemente)

cebolla 1

tomate triturado natural 300 gramos

aceite de oliva 5 cucharadas

canela en polvo 1 cucharadita

azafrán en hebras 5 o 6 (opcional)

cúrcuma 1 cucharadita
(o curry, en su defecto)

agua 1,5 litros y cantidad extra

perejil 10 ramitas

cilantro 10 ramitas

harina 150 gramos

sal y pimienta negra a gusto

fideos finos 100 gramos

limón 1

UTENSILIOS

cacerola

colador

2 boles

cuchillo

tabla de picar

olla con tapa

batidor de alambre

3 Enjuague 100 gramos de garbanzos cocidos con abundante agua y escúrralos. Reserve.



4 Corte 300 gramos de carne de cordero en daditos de 3 o 4 centímetros. Resérvelos. Pele 1 cebolla y píquela muy finamente. Resérvela hasta el momento de utilizar.



7 Disponga la olla a fuego mínimo y deje que hierva durante unos 10 o 15 minutos.



8 Incorpore la cebolla picada a la olla. Tape y deje cocer otros 30 minutos a fuego suave.

meigasil



9 Agregue las lentejas escaldadas a la olla. Déjela destapada, mientras la sopa continúa hirviendo.



10 Incorpore los garbanzos cocidos y escurridos a la olla. Revuelva para dispersarlos.

> Acabado

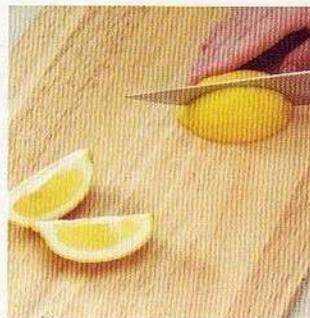
13 Lave y pique las ramitas de perejil y cilantro finamente e incorpórelas a la olla. Deje cocinar otros 10 minutos.



14 Mezcle en un bol 150 gramos de harina con las 2 cucharadas de tomate triturado que reservó, 2 o 3 cucharadas de agua y una pizca de sal y pimienta negra.



16 Cuando la sopa vuelva a hervir, agregue 100 gramos de fideos y deje cocinar unos 10 minutos más, hasta que la pasta esté cocida. Revuelva para que no se pegue.



17 Lave 1 limón bajo el chorro de la canilla y, sin pelarlo, córtelo en 4 gajos.



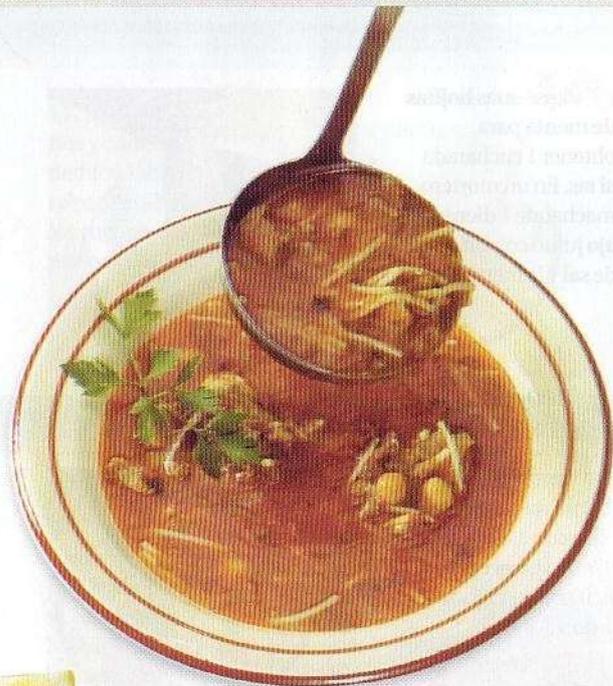
11 Vierta 1,5 litros de agua a la olla, aproximadamente, y deje que la sopa siga hirviendo a fuego suave durante unos 15 minutos más.



12 Agregue el tomate frito a la olla, reservando un par de cucharadas. Deje que la sopa siga hirviendo a fuego medio lento unos 30 minutos.

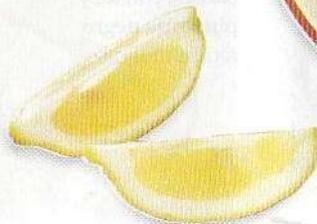


15 Agregue esta mezcla a la olla y revuelva la sopa. Notará que la sopa se espesa ligeramente.



> El final

13 Retire la sopa del fuego. Sírvala caliente en los platos. Presione los gajos de limón para rociar la sopa con su jugo.



BROCHETTES DE CORDERO (Shish Kebab)

Estas brochettes de carne de cordero marinado y verduras (cebolla, pimiento y tomate) se degustan en las calles de los países árabes como un tentempié. En esta receta se acompañan a su vez de una refrescante salsa de yogur, aderezada con menta picada y trocitos de pepino. Naturalmente, se pueden servir también con *pita*.

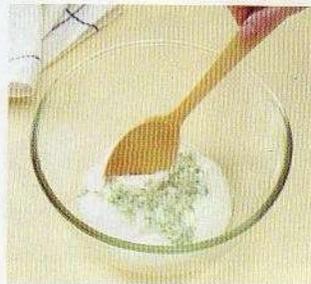


> La salsa

1 Pique unas **hojitas de menta** para obtener 1 cucharada al ras. En un mortero, machaque 1 **diente de ajo** junto con un poco de **sal** y la menta.

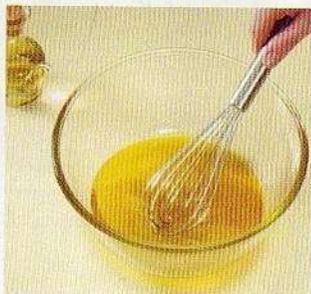


2 Disponga esta mezcla en un bol e intégrelo con el **yogur natural** y el **yogur cremoso**.



> El escabeche

5 Vierta en un bol 250 ml de aceite de oliva con 2 cucharadas de **vinagre blanco** y 100 ml de **jugo de limón**. Mezcle.



6 Agregue también la hoja de **laurel**. Sazone con **sal** y **pimienta negra** recién molida.



meigasil

INGREDIENTES

(4 PORCIONES)



LA SALSA

menta fresca 2 o 3 ramitas

ajo 1 diente

sal al gusto

yogur natural 1

yogur natural cremoso 1

aceite de oliva a gusto

pepinos 2 (pequeños)

EL ESCABECHE

aceite de oliva 250 ml

vinagre blanco 2 cucharadas

jugo de limón 100 ml

laurel 1 hoja

sal y pimienta negra recién molida a gusto

ajo 1 diente

carne de cordero 1 kilo (mejor pata)

LAS BROCHETTES

cebollas 4 (medianas)

tomates rojos 4 (medianas)

pimientos 2 (1 rojo y 1 verde)

UTENSILIOS

mortero

2 boles

batidor de alambre

cuchillo

tabla de picar

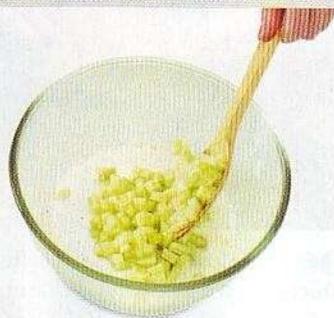
brochettes de bambú o metálicas

plancha o parrilla

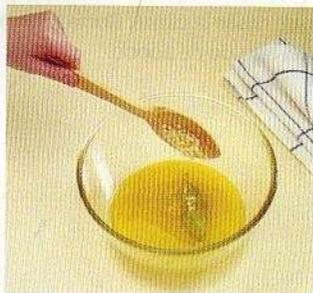
6 Vierta el aceite de oliva en forma de hilillo, sin parar de remover la mezcla para emulsionarla. Utilice la cantidad de aceite que considere oportuna. Debe tomar una consistencia parecida a la de la mayonesa.



4 Pele 2 pepinos y córtelos en daditos. Incorpórelos a la salsa de los yogures y reserve.

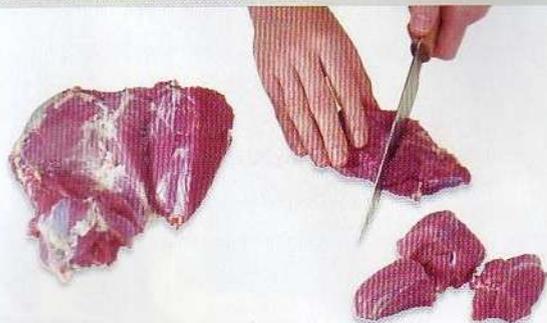


7 Pele 1 diente de ajo y píquelo fino. Agréguelo al bol del escabeche y resérvelo.



8 Deshuese 1 kilo de carne de cordero (también puede pedirlo en su carnicería). Lávela y quítele los nervios y el exceso de grasa.





9 Trocee la carne en dados regulares de unos 4 o 5 cm.



10 Disponga los dados de carne en el bol del escabeche. Déjelos en remojo 3 o 4 horas, revolviendo de vez en cuando para que se adoben homogéneamente.



13 Parta los pimientos por la mitad y despepítelos. Trocéelos en dados regulares de unos 4 o 5 cm. Reserve.



14 Pasado el tiempo de adobo de la carne, retírela del bol y reserve el líquido. Inserte los dados de carne alternadamente en las brochetas, junto con los trozos de cebolla, de tomate y de pimiento. No debe llenar demasiado las brochetas, ya que de lo contrario serán de difícil manejo durante su cocción.



16 El tiempo de cocción depende del punto al que desee la carne. Rocíe las brochetas con un poco del líquido de adobo.

> Las brochetas



11 Pele 4 **cebollas** y pártalas por la mitad. Corte cada mitad en 3 o 4 trozos, según el tamaño. Reserve.



12 Lave 4 **tomates** y, sin pelarlos, córtelos en 4 trozos regulares. Reserve.

> Cocción



15 Caliente una plancha o parrilla a fuego medio y úntela con un poco de aceite. Disponga las brochetas de forma ordenada y deje cocinar 10 o 15 minutos, dándoles la vuelta.

> El final

17 Cuando la carne esté al punto deseado, retire las brochetas de la plancha y sívalas calientes junto con la salsa que ha reservado.



MACARRONES (Al Mbakbaka)

La principal característica de este plato, muy habitual en la cocina libia, radica en las especias que le conceden un sabor peculiar y un punto bastante picante. El *ras el hanout*, una mezcla de numerosas especias, es el principal responsable del gusto final excelente de estos macarrones con tomate y trocitos de carne.



> Los macarrones

1 Disponga una olla con abundante **agua** y un poco de **sal** al fuego y llévela a ebullición. Cuando esté hirviendo, vierta 500 gramos de **macarrones** y cocínelos hasta que estén *al dente* (entre 10 y 12 minutos).



2 Retírelos del fuego, escúrralos y enfríelos con agua fría para detener la cocción. Resérvelos.



5 Ponga el **aceite de oliva** en una cazuela y agregue la cebolla. Cocínela unos minutos a fuego medio. Revuelva a cada tanto.



6 Cuando la cebolla tenga color y esté algo blanda, incorpore los trozos de carne.



INGREDIENTES

(4 PORCIONES)



agua cantidad suficiente para hervir los macarrones

sal a gusto

macarrones 500 gramos

carne de cordero (o de ternera)
600 gramos

cebolla 2 (grandes)

aceite de oliva 5 cucharadas

ras el hanout una pizca (o curry con pimienta, en su defecto)

tomates 4 (rojos y maduros)

UTENSILIOS

olla

escurridor

cuchillo

tabla de picar

cazuela con tapa

cacerola

meigasil

► La carne

3 Quite el exceso de grasa a 600 gramos de **carne de cordero** (o de ternera) y córtela en dados pequeños de 2 centímetros de grosor. Reserve.



4 Pele 2 **cebollas** y píquelas finamente con la ayuda de un cuchillo. Reserve.



7 Sazone con **ras el hanout** y una pizca de sal. Recuerde que si no consigue esta especie puede utilizar una mezcla de **curry** y **pimienta negra**.



8 Remueva ligeramente y tape la cazuela. Deje cocinar a fuego suave hasta que la carne esté cocida y tierna: entre 20 y 30 minutos porque el tiempo depende del trozo y tamaño elegido.

> El tomate

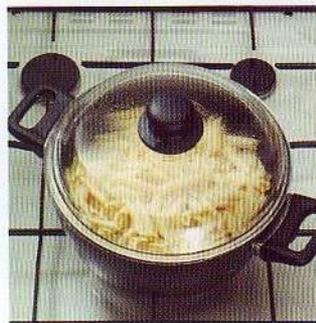


9 Practique una incisión en forma de cruz en la piel de 4 tomates. Sumérgalos durante unos segundos en un cazo con agua hirviendo.



10 Retírelos del cazo y vierta un poco de agua para detener la cocción y enfriarlos. Pélelos.

> Acabado



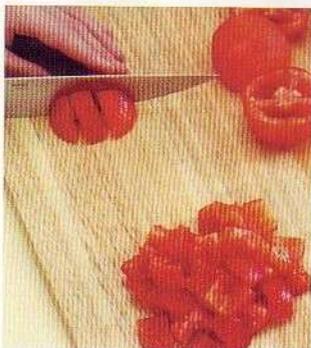
13 Mientras el tomate se cocina, devuelva los macarrones a la misma olla en la que los cocinó y póngala al fuego. Caliente la pasta con la olla tapada.



14 Agregue la mezcla de carne y tomate a la olla de los macarrones y revuelva para que todos los ingredientes queden bien incorporados.



16 Revuelva ocasionalmente con una cuchara de madera para evitar que la pasta se pegue al fondo de la olla.



11 Pártalos por la mitad, despepítelos y córtelos en dados de 1 centímetro, aproximadamente.



12 Añada los dados de tomate a la cazuela y deje cocinar unos 10 minutos más a fuego suave, sin tapar.



15 Déjelos entre 5 y 10 minutos a fuego suave y con la olla tapada para que los sabores se incorporen.

> El final

17 Retírelos del fuego, repártalos en platos y sírvalos calientes.





meigasil



Otras Recetas

meigasil

BRIOUATS DE ESPINACAS Y QUESO

INGREDIENTES

(6 PORCIONES)



hojas de pasta brick (o phila) 18 unidades

espinacas frescas lavadas 600 gramos

piñones tostados 3 cucharadas

pasas 3 cucharadas

queso de cabra 100 gramos

clara de huevo 1

sal y pimienta a gusto

aceite de oliva 1 vaso grande

UTENSILIOS

olla mediana

escurridor

tabla de picar

cuchillo

sartén honda o freidora

espumadera

pincel de cocina

PREPARACIÓN

Ponga a hervir abundante **agua** con **sal**.

Retire el tallo de las **espinacas** y cuando el agua arranque a hervir introduzca las espinacas. Deje hervir durante un par de minutos.

Pasado este tiempo escurra las espinacas apretándolas un poco para que suelten todo el exceso de agua.

Corte el **queso de cabra** a dados de 1 cm aproximadamente y mézclelo con las **pasas**, los **piñones** y las espinacas. **Salpimente**.

Para hacer los **briouats** extienda una hoja de **pasta brick** en la superficie de trabajo y disponga una cucharada generosa del relleno en la mitad inferior de la hoja dándole una forma alargada. Doble la hoja por la mitad, doble los dos laterales hacia el interior y por último enrolle la pasta para formar unos cilindros de unos 12 cm de largo. Pinte el extremo con un poco de **clara batida** para que no se desmonten al freír.

Repita la misma operación con las hojas de pasta brick restantes.

Caliente el **aceite** en una sartén honda y sumerja en él los **briouats** durante unos 3 minutos o hasta que tengan un color dorado.

Escúrralos sobre papel absorbente y sívalos calientes.



meigasil

Los *briouats* se realizan con **pasta brick**. Esta pasta es muy delicada ya que se seca con facilidad, por lo que es mejor trabajar con una o dos hojas a la vez y guardar el resto en el envoltorio o envueltas en papel film.



meigasil

BRIOUATS DE GAMBAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

(6 PORCIONES)



hojas de pasta brick 12 unidades

cebolla mediana 1

zanahoria 1

pimiento rojo 1

pimiento verde 1

alcauciles 4

colas de langostinos 400 gramos

sésamo 1 cucharada

comino en polvo 1 cucharada

raíz de jengibre 1 trozo de 2 cm

cilantro fresco 2 ramitas

manteca 2 cucharadas

aceite de oliva 2 cucharadas

sal y pimienta al gusto

UTENSILIOS

horno y bandeja de horno

tabla de picar

cuchillo

sartén

pincel de cocina

papel antiadherente

PREPARACIÓN

Pele la **cebolla** y la **zanahoria** y píquelas finamente. Lave y pique también los **pimientos**.

Retire las hojas exteriores de los **alcauciles**, corte la parte superior y pártalos en láminas no muy gruesas.

Pele los **langostinos** y si son muy grandes córtelos en dos o tres pedazos.

Rehogue las verduras, excepto los alcauciles, en el aceite durante unos 5 minutos a fuego medio, luego agregue los alcauciles y deje cocinar otros 10 minutos.

Pele el **jengibre** y píquelos finamente. Lave y pique las hojas de **cilantro**. Cuando los alcauciles estén tiernos añada el jengibre picado, el **comino** en polvo y los langostinos.

Cocine otros 5 minutos y por último añada el **sésamo**, el cilantro picado, **sal** y **pimienta** a gusto. Extienda una **hoja de brick** (o phila) en la mesa de trabajo y disponga dos cucharadas del relleno en el centro. Forme paquetitos con cada una de las hojas y pinte por encima con la **manteca** derretida. Hornee los paquetitos a unos 180 °C durante unos 10 minutos o hasta que estén dorados. Sirva recién hecho.



meigasil

Para cocinar muchos de los platos árabes, como este, suele usarse manteca derretida y clarificada. De este modo, se separan las impurezas, lo que aumenta su sabor y evita que se queme tan fácilmente.



meigasil

BRIOUATS DE TERNERA

INGREDIENTES

(6 PORCIONES)



hojas de pasta brick 12 unidades

cebolla mediana 1

zanahoria 2

col 1/4

arvejas congeladas 100 gramos

carne picada de ternera
400 gramos

comino en polvo 1 cucharada

canela en polvo 1 cucharadita

cúrcuma 1 cucharadita

cilantro fresco 2 ramitas

perejil 2 ramitas

manteca 2 cucharadas

aceite de oliva 1 vaso grande

sal y pimienta a gusto

clara de huevo 1

UTENSILIOS

tabla de picar

cuchillo

espumadera

1 sartén mediana

1 sartén honda o freidora

pincel de cocina

papel absorbente

PREPARACIÓN

Pele y pique la **cebolla** y la **zanahoria** finamente.

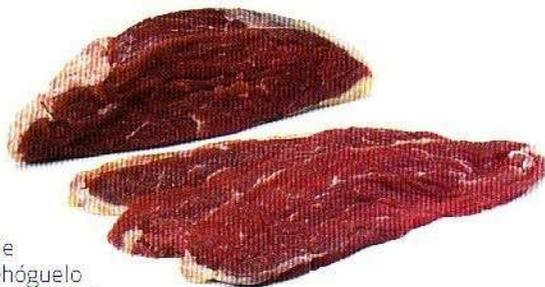
Lave la **col** y córtela a tiras finas.

Lave el **cilantro** y el **perejil** y píquelos también, tan fino como sea posible.

Ponga las dos cucharadas de **manteca** en una sartén y deje que se derrita. Añada la cebolla y la zanahoria picada y rehóguelo durante 5 minutos a fuego medio. Agregue la col y las **arvejas** y deje cocinar el conjunto hasta que la col esté blanda. Añada la **carne picada** y remueva constantemente para que quede suelta. Cuando se haya evaporado el jugo de la carne añada las especias (**comino**, **canela** y **cúrcuma**), el cilantro y el perejil y **salpimente** a gusto. Revuelva hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados y retire del fuego. Deje enfriar.

Corte las **hojas de brick** (o phila) a tiras de unos 8 cm de ancho y extiéndalas en la superficie de trabajo. Disponga una cucharada de relleno en uno de los extremos y haga un primer pliegue en forma de triángulo y siga doblando sobre sí mismo hasta llegar al otro extremo de la tira. Pinte la punta con un poco de la **clara batida**.

Caliente el **aceite** en una sartén honda y fría los **briouats** a tandas durante unos 5 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. Retire y deje escurrir el exceso de aceite sobre papel absorbente. Sirva rápidamente.



Los *briouats* aceptan infinidad de ingredientes distintos. En este caso, estos *briouats* pueden elaborarse de la misma manera pero con carne de cordero y servirse espolvoreados con un poco de azúcar y canela.



meigasil

TAJINE DE CORDERO Y FRUTAS

INGREDIENTES

(6 PORCIONES)



espalda de cordero con hueso
1 kilo

cebolla grande 1

canela en rama 1

cúrcuma 2 cucharadas

comino 2 cucharadas

pasas 12

dátiles 12

garbanzos 300 gramos

orejones 12

calabaza 300 gramos (pelada)

sésamo tostado 2 cucharadas

sal y pimienta al gusto

jengibre en polvo 1 cucharadas

aceite de oliva 4 cucharadas

miel suficiente para regar el guisado

UTENSILIOS

tajine o cazuela

tabla de picar

cuchillo

PREPARACIÓN

Pele la **cebolla** y píquela. Póngala en una tajine o cazuela con el **cordero**, la **canela** en rama, la **cúrcuma**, el **comino** y el **jengibre** en polvo. **Salpimente** con el **aceite de oliva**.

Cubra de agua al ras y deje hervir 1 hora y media tapado parcialmente.

Incorpore las **pasas**, **dátiles**, **orejones**, **garbanzos** y la **calabaza**. Rocíe con la **miel** y cueza 20 minutos más.

Sirva y espolvoree con el **sésamo** tostado.



El plato llamado *tajine* toma su nombre de la cazuela de barro llamada igual que se utiliza tradicionalmente en toda el área del Magreb. Ideal para las cocciones de larga duración, en su base ancha se colocan las verduras y carnes para elaborar este tipo de estofados.



TAJINE DE LUBINA

INGREDIENTES

(6 PORCIONES)



lubina 2
papas 6 medianas
tomates a rodajas 5
ajos 5 dientes
pimientos verdes 3
pimiento amarillo 3
pimientos rojos secos 1

azafrán unas hebras
agua 300 ml
aceitunas verdes 100 gramos
limón 1 exprimido
aceite de oliva 8 cucharadas
cilantro fresco 3 - 4 cucharadas
sal y pimienta a gusto

UTENSILIOS

tajine, cazuela o horno
tabla de picar
cuchillo
recipiente para macerar en sal el pescado
bol

PREPARACIÓN

Espolvoree la **lubina** con un poco de **sal** y déjela así 30 minutos. Pásela bajo abundante agua fresca para retirar el exceso de sal y séquela.

Hidrate el **pimiento rojo** en un bol con agua caliente durante 5 - 10 minutos, séquelos bien antes de quitar las semillas. Con la ayuda de un cuchillo extraiga la pulpa. Lave, pele y corte a rodajas las **papas**. **Salpimente** y dispóngalas sobre una fuente de tajine o una fuente de horno.

Limpie y corte los **tomates** a rodajas y los **pimientos verde y amarillo** a tiras y forme capas encima de las patatas.

Añada los **dientes de ajo** enteros, el **aceite**, y salpimente.

Tueste ligeramente y con cuidado el **azafrán**, mézclelo con el agua e incorpore estos al tajine o a la fuente del horno.

Introdúzcalo en el horno previamente calentado a 180 °C unos 30 minutos, añada las **aceitunas** y el pescado; rocíe con el **jugo de limón** y un chorrito de aceite de oliva (unas 4 cucharadas).

Hornee durante 15 - 20 minutos. Espolvoree con el **cilantro** y sívalo muy caliente.



La *tajine* precisa muy poco líquido, ya que en el interior se genera y distribuye el calor y vapor que necesitan los alimentos para cocinarse prácticamente en su jugo. El truco de la *tajine* reside en no abrirla hasta que haya transcurrido el tiempo de cocción estimado. Al abrirla se pierde el efecto calor-vapor generado en el interior.



meigasil

ENSALADA DE NARANJA CON CANELA Y AGUA DE AZAHAR

INGREDIENTES

(6 PORCIONES)



naranjas 7

canela en polvo 1 cucharada

agua de azahar 4 - 6 cucharadas

cerezas 200 gramos

limón 1

UTENSILIOS

exprimidor

tabla de cortar

cuchillo

meigasil



PREPARACIÓN

Exprima dos **naranjas** y reserve el jugo. Pele el resto de las naranjas quitando todas las partes blancas. Córtelas a rodajas y dispóngalas en un plato. Rocíe con el jugo de una naranja y un **limón**, el **agua de azahar** y espolvoree con la **canela en polvo** y las hojitas de **menta**. Acompañe con unas **cerezas**.

Para preparar la famosa agua de azahar se toman 100 gramos de flores secas (pétalos del naranjo secos) y se dejan en agua fresca durante un día. Eventualmente, y con los mismos efectos se puede preparar una infusión con una media docena de flores por cada taza. Además, el agua de azahar pura, también conocida como agua del Carmen, es un buen remedio contra los desmayos.



meigasil

ISBN 8292-01917300



8 428292 019173 00008