

COCINA ARABE



KARIMA NACHAT

**CENTRO DE ADULTOS PABLO FREIRE
HORARIO: MIÉRCOLES DE 10:00-14:00**

EL EJIDO ALMERIA

CURSO 2025

RECETAS ARABES

ENTRANTES:

TABULA DE BURGUL

ENSALADA ROYAL

CHAKCHOUKA

BÁKULA DE ESPINACAS

PLATOS PRINCIPALES:

CARNE SALADA CON CIRUELAS

TAJINE DE CARNE PICADA

PASTELA DE PESCADO

POLLO RELLENO

POSTRES:

SHAMIA DE MIEL

RETCHBONDE DE COCO

BIZCOCHO DE CHAHDA

HARCHA

RECETAS ARABES

TABULA DE BURGUL:



INGREDIENTES:

- 1 taza de burgul fino (trigo bulgur)
- 2 tazas de perejil fresco, finamente picado
- 1/2 taza de menta fresca, finamente picada
- 2 tomates medianos, cortados en cubos pequeños
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 pepino, cortado en cubos pequeños (opcional)
- 1/4 taza de jugo de limón (aproximadamente el jugo de 2 limones)
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Preparar el burgul :Coloca el burgul en un bol grande y cúbrelo con agua caliente. Déjalo reposar durante unos 20-30 minutos, o hasta que el burgul haya absorbido el agua y esté tierno. Luego, escúrrelo bien usando un colador fino y presionando ligeramente para eliminar el exceso de agua.
2. Preparar las verduras: Mientras el burgul se está remojando, pica finamente el perejil, la menta, los tomates, la cebolla y el pepino (si lo usas).
3. Mezclar: En un bol grande, mezcla el burgul escurrido con las verduras picadas.
4. Aliñar: Añade el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezcla bien todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
5. Reposar: Deja reposar la tabbouleh en la heladera durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen bien.
6. Servir: La tabbouleh se sirve fría, como ensalada o como acompañamiento de otros platos. También es común servirla con hojas de lechuga, que se pueden usar para recoger la ensalada y comerla. ¡Listo! Ahora tienes una deliciosa tabbouleh!

RECETAS ARABES

ENSALADA ROYAL:

INGREDIENTES:



- 1 lechuga escarola, lavada y troceada
- 1 lechuga francesa, lavada y troceada
- 200 g de espinaca fresca, lavada
- 1 manzana verde, cortada en rodajas finas
- 100 g de nueces, ligeramente tostadas
- 150 g de queso azul (o roquefort), desmenuzado
- 1 granada, desgranada (opcional)
- 1 taza de crotones

PREPARACIÓN:

1. Preparar las hojas verdes: En un bol grande, coloca la escarola, la lechuga francesa y las espinacas.
2. Añadir los ingredientes: Incorpora las rodajas de manzana, las nueces tostadas, el queso azul y las semillas de granada (si las estás usando).
3. Preparar la vinagreta: En un recipiente aparte, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la miel y la mostaza. Bate bien hasta que la mezcla esté homogénea. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Aliñar la ensalada: Vierte la vinagreta sobre la ensalada justo antes de servir y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregna del aderezo.
5. Añadir los crutones: Por último, añade los crutones por encima de la ensalada para que mantengan su textura crujiente.

Sugerencia de presentación:

Sirve la ensalada en un bol grande o en platos individuales, decorando con algunos ingredientes como las nueces o el queso azul para un toque final elegante.

¡Y ahora tienes una ensalada Royal deliciosa y per

RECETAS ARABES

LA TAKTUKA



INGREDIENTES:

- 4 pimientos rojos, cortados en tiras
- 2 pimientos verdes, cortados en tiras
- 4 tomates grandes, pelados y picados en cubos
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, para un toque picante)
- 4 huevos (opcional, para servir con los huevos escalfados)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Perejil fresco, picado, para decorar

PREPARACIÓN:

- **Cocinar los pimientos**:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega los pimientos y la cebolla, y sofríe durante unos 10 minutos, hasta que los pimientos estén suaves y la cebolla esté dorada.
- **Añadir el ajo y las especias**:** Incorpora el ajo picado, el pimentón, el comino, la pimienta negra y la pimienta de cayena (si la usas). Sofríe todo junto durante 2 minutos, hasta que las especias estén fragantes.
- **Añadir los tomates**:** Agrega los tomates picados a la sartén. Mezcla bien y reduce el fuego a medio-bajo. Cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que la mezcla se haya reducido y espesado. Remueve de vez en cuando.
- **Cocinar los huevos (opcional)**:** Si deseas añadir huevos, haz pequeños huecos en la mezcla de pimientos y tomates, y rompe un huevo en cada hueco. Tapa la sartén y cocina a fuego lento hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto (aproximadamente 5-7 minutos para yemas líquidas).
- **Ajustar condimentos**:** Prueba y ajusta la sal y las especias según sea necesario.
- **Servir**:** Retira del fuego, espolvorear perejil picado y acompañar con pan crujiente

RECETAS ARABES

LA BAKULA DE ESPINACAS

INGREDIENTES



- 500 g de espinacas frescas, lavadas y troceadas
 - 2 dientes de ajo, finamente picados
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1/2 cucharadita de comino molido
 - 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, para un toque picante)
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1/2 limón (jugo)
 - Sal al gusto
 - 1 cucharada de perejil fresco, picado (opcional)
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado (opcional)
- Aceitunas negras para decorar (opcional)

PREPARACIÓN:

- **Cocinar las espinacas**:** En una olla grande, hierva agua con una pizca de sal. Añade las espinacas y cocina durante 2-3 minutos, hasta que se ablanden. Escurre bien las espinacas y presiona para eliminar el exceso de agua.
- **Preparar la mezcla de especias**:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo picado y sofríe durante 1-2 minutos, hasta que esté fragante pero sin dorarse demasiado.
- **Añadir las espinacas y las especias**:** Incorpora las espinacas escurridas a la sartén. Añade el pimentón, el comino, la pimienta de cayena (si la usas) y sal al gusto. Cocina todo junto a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente para que las espinacas absorban bien los sabores.
- **Añadir el jugo de limón**:** Exprime el jugo de medio limón sobre las espinacas y mezcla bien. Cocina durante un minuto más.
- **Finalizar y servir**:** Retira del fuego y, si lo deseas, añade perejil y cilantro frescos picados. Sirve caliente o a temperatura ambiente, decorado con aceitunas negras si te apetece.

RECETAS ARABES

CARNE SALADA CON CIRUELAS

INGREDIENTES



- 1 kg de carne de ternera o cordero, cortada en trozos (preferiblemente con hueso)
 - 2 cebollas medianas, finamente picadas
 - 3 dientes de ajo, picados
 - 1 cucharadita de jengibre en polvo
 - 1 cucharadita de cúrcuma
 - 1/2 cucharadita de canela en polvo
 - 1/2 cucharadita de pimienta negra
 - 1 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
 - 1/4 cucharadita de azafrán (opcional)
- 2 palitos de canela
 - 1/2 taza de aceite de oliva
 - 1 taza de ciruelas pasas sin hueso
 - 2 cucharadas de miel
 - 1/4 taza de almendras peladas y tostadas (opcional)
 - 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas (opcional)
 - Agua (suficiente para cubrir la carne)
 - Perejil fresco picado para decorar (opcional)

-PREPARACIÓN

- **Preparar la carne**:** En una olla grande o una cacerola pesada, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada y sofríe hasta que esté dorada y suave, unos 5-7 minutos.
- **Añadir la carne y las especias**:** Incorpora los trozos de carne a la olla y dora por todos lados. Añade el ajo picado, el jengibre, la cúrcuma, la canela en polvo, la pimienta negra, el azafrán (si lo usas), y la sal. Mezcla bien para que la carne se impregne de las especias.
- **Cocinar a fuego lento**:** Añade suficiente agua para cubrir la carne (aproximadamente 3-4 tazas) y los palitos de canela. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego lento durante 1.5 a 2 horas, o hasta que la

RECETAS ARABES

carne esté tierna. Remueve de vez en cuando y agrega más agua si es necesario para evitar que se seque.

4. *****Añadir las ciruelas*****: *Mientras la carne se cocina, remoja las ciruelas pasas en agua caliente durante 15 minutos para que se hidraten. Cuando la carne esté casi lista, agrega las ciruelas a la olla junto con la miel. Cocina durante 20-30 minutos adicionales, hasta que las ciruelas estén tiernas y la salsa esté bien reducida y espesa.*

5. *****Finalizar el plato*****: *Una vez que la carne y las ciruelas estén listas, ajusta la sal si es necesario. Si usas almendras y sésamo, tuéstalos ligeramente en una sartén seca hasta que estén dorados.*

6. *****Servir*****: *Sirve la carne salada con ciruelas en una fuente grande. Decora con las almendras tostadas, las semillas de sésamo y perejil fresco picado si lo deseas.*

Sugerencias:

- Este plato se suele servir acompañado de cuscús o pan marroquí, que son ideales para absorber la deliciosa salsa.*
- El contraste entre la carne salada y las ciruelas dulces es lo que hace a este plato especial y característico de la cocina marroquí.*

RECETAS ARABES

TAJINE DE CARNE PICADO

INGREDIENTES



- 500 g de carne picada de ternera o cordero
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco,

picado

- 1 lata de tomates triturados (400 g)
- 1/2 taza de agua
- 4 huevos (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Almendras tostadas o aceitunas para decorar (opcional)

-PREPARACIÓN

1. ****Preparar la carne picada****: En un bol grande, mezcla la carne picada con la mitad de la cebolla picada, la mitad del ajo, el comino, el pimentón, el jengibre, la cúrcuma, la canela, la pimienta, y sal al gusto. Añade también la mitad del perejil y el cilantro. Mezcla bien con las manos para que todos los ingredientes se integren en la carne. Forma pequeñas albóndigas o simplemente deja la carne en pequeñas porciones sueltas si prefieres un estilo más rústico.

2. ****Cocinar la base del tajine****: En un tajine (o una cacerola grande), calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla restante y sofríe hasta que esté dorada. Luego, añade el ajo restante y cocina por un minuto más.

3. ****Añadir los tomates****: Incorpora los tomates triturados y el agua. Mezcla bien y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos, permitiendo que la salsa se espese un poco.

RECETAS ARABES

4. **Cocinar la carne**: Añade las albóndigas o la carne picada en pequeñas porciones a la salsa de tomate en el tajine. Tapa y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, hasta que la carne esté completamente cocida y la salsa haya espesado.

5. **Añadir los huevos (opcional)**: Si deseas añadir huevos, haz pequeños huecos en la salsa con una cuchara y rompe un huevo en cada hueco. Vuelve a tapar el tajine y cocina hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto (aproximadamente 5-7 minutos).

6. **Servir**: Decora con el perejil y el cilantro frescos restantes, y si te gusta, añade almendras tostadas o aceitunas para dar un toque extra de sabor y textura

-sugerencias:

- Este tajine se suele servir con pan marroquí o cuscús, que son perfectos para acompañar la rica salsa.

- Puedes variar las especias según tu gusto, y añadir otras verduras como pimientos o zanahorias si lo deseas.

¡Y listo! Ahora tienes un delicioso tajine de carne picada, ideal para compartir con familia o amigos.

RECETAS ARABES

PASTELA DE PESCADO

INGREDIENTES



Para el relleno:

- 500 g de filetes de pescado blanco (merluza, bacalao, lubina)
- 150 g de camarones pelados (opcional)
- 2 cebollas medianas, finamente picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de fideos finos de arroz (o cabello de ángel)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino molido

- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 pizca de pimienta de cayena (opcional, para un toque picante)
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 1 manojo de perejil fresco, picado
- Jugo de 1 limón
- 1/4 taza de almendras molidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para la pastela:

- 1 paquete de masa filo o brick (unas 8-10 hojas)
- 100 g de mantequilla, derretida
- 1 huevo, batido (para sellar la masa)

PREPARACIÓN

1. ****Preparar el pescado****: Cocina los filetes de pescado al vapor o hervidos hasta que estén tiernos. Desmenúzalos en trozos grandes y reservalos. Si usas camarones, puedes cocerlos ligeramente en agua hirviendo durante 2-3 minutos hasta que estén rosados y tiernos.

2. ****Cocinar los fideos****: Cocina los fideos de arroz según las instrucciones del paquete. Una vez cocidos, escúrrelos bien y córtalos en trozos pequeños con unas tijeras de cocina. Reservalos.

RECETAS ARABES

3. *****Sofreír las cebollas y ajo*****: En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla picada y sofríe hasta que esté dorada y suave. Luego, agrega el ajo y cocina por un minuto más.
4. *****Añadir las especias*****: Incorpora la cúrcuma, comino, jengibre, canela, pimentón, pimienta de cayena, sal y pimienta. Cocina todo junto durante 2-3 minutos para que las especias se mezclen bien con la cebolla y el ajo.
5. *****Preparar el relleno*****: Añade el pescado desmenuzado, los camarones (si los usas), el cilantro, el perejil, las almendras molidas y el jugo de limón a la sartén. Mezcla bien y cocina por 5 minutos más. Luego, agrega los fideos cocidos y mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Deja enfriar un poco.
6. *****Montar la pastela*****: Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa un molde redondo o una bandeja con un poco de mantequilla derretida. Coloca una hoja de masa filo en el molde, dejando que los bordes sobresalgan. Pincela con mantequilla derretida. Repite este paso con 4-5 hojas, colocándolas en capas y pincelando cada una con mantequilla.
7. *****Rellenar la pastela*****: Coloca el relleno de pescado y fideos en el centro de la masa. Distribuye el relleno uniformemente. Dobra los bordes de las hojas de masa hacia el centro para cubrir el relleno.
8. *****Cubrir y hornear*****: Coloca otras 4-5 hojas de masa encima del relleno, pincelando cada una con mantequilla. Dobra los bordes hacia abajo para sellar la pastela. Pincela la parte superior con el huevo batido para obtener un acabado dorado y crujiente.
9. *****Hornear*****: Hornea la pastela en el horno precalentado durante 25-30 minutos, o hasta que esté dorada y crujiente.
10. *****Decorar y servir*****: Si lo deseas, espolvorea la pastela con azúcar glas y un toque de canela en polvo antes de servir, lo que le dará un contraste dulce muy característico.

RECETAS ARABES

POLLO RELLENO

INGREDIENTES



- 200 g de hígado de pollo, limpio y picado en trozos pequeños
- 1/2 taza de almendras crudas, peladas
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino molido

- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 pollo entero (aproximadamente 1.5-2 kg)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. ****Preparar el pollo****: Limpia el pollo, quita cualquier resto de plumas y seca con papel absorbente. Salpica el pollo con sal, pimienta, cúrcuma, comino, pimentón, canela y pimienta negra, asegurándote de cubrir bien todo el pollo. Deja reposar mientras preparas el relleno.

2. ****Preparar el relleno****:

- ****Almendras****: Tuesta las almendras en una sartén sin aceite a fuego medio hasta que estén doradas y fragantes. Reservarlas para luego

RECETAS ARABES

- **Hígado**: En la misma sartén, añade 2 cucharadas de aceite de oliva y cocina los trozos de hígado a fuego medio hasta que estén bien cocidos y dorados, aproximadamente 5-7 minutos. Retira el hígado de la sartén y reserva.

- **Relleno**: En la misma sartén, añade una cucharada de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados y tiernos. Añade el hígado cocido, las almendras tostadas, cúrcuma, comino, pimentón, canela, pimienta negra, perejil y cilantro. Cocina por unos minutos, removiendo bien, hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Retira del fuego y deja enfriar un poco.

3. **Rellenar el pollo**: Rellena el pollo con la mezcla de hígado y almendras. Cierra la cavidad del pollo usando hilo de cocina o palillos para mantener el relleno dentro.

4. **Asar el pollo**:

- Precalienta el horno a 180 °C.

- Coloca el pollo en una fuente para hornear y pincélalo con aceite de oliva. Cubre la fuente con papel de aluminio para evitar que se dore demasiado rápido.

- Asa el pollo en el horno precalentado durante aproximadamente 1.5 a 2 horas, o hasta que esté completamente cocido y dorado. Puedes rociar el pollo con sus jugos de vez en cuando para mantenerlo húmedo. Retira el papel de aluminio durante los últimos 30 minutos de cocción para dorar bien la piel.

5. **Servir**: Una vez cocido, deja reposar el pollo durante 10-15 minutos antes de cortarlo. Sirve caliente, acompañado de cuscús, arroz o una ensalada fresca.

Sugerencias:

- **Guarniciones**: Este plato se puede acompañar con un cuscús ligero o arroz, y una ensalada fresca para equilibrar la riqueza del plato.

- **Variaciones**: Puedes añadir otras especias o ingredientes al relleno, como pasas o piñones, para darle un toque adicional.

¡Disfruta de este exquisito pollo relleno con almendras y hígado, un plato tradicional que trae los sabores de Marruecos a tu mesa!

RECETAS ARABES

LA CHAMIA DE MIEL

INGREDIENTES



- 200 g de harina de trigo
- 150 g de semolina (sémola fina)
- 100 g de azúcar
- 100 g de mantequilla derretida
- 1 huevo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de leche (puede necesitar más para ajustar la masa)

Para el relleno:

- 100 g de almendras, tostadas y picadas
- 100 g de nueces, picadas
- 50 g de pasas
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/4 cucharadita de clavo molido (opcional)

Para el sirope de miel:

- 250 g de miel
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de agua de azahar (opcional)
- 1 cucharadita de canela en polvo

-PREPARACIÓN

1. ****Preparar el sirope de miel****:

- En una cacerola pequeña, calienta la miel y el agua a fuego medio hasta que se mezclen bien y comiencen a hervir. Cocina durante unos 5 minutos, luego retira del fuego.
- Si deseas, añade el agua de azahar y la canela en polvo. Revuelve bien y deja enfriar.

2. ****Preparar la masa****:

- En un bol grande, mezcla la harina, la semolina, el azúcar, la levadura en polvo y la canela.
- Agrega la mantequilla derretida y mezcla hasta que la masa tenga una textura arenosa.
- Añade el huevo y la leche poco a poco hasta obtener una masa suave y manejable. Puede que necesites ajustar la cantidad de leche para obtener la consistencia adecuada.

RECETAS ARABES

3. **Preparar el relleno**:

- En un bol, mezcla las almendras, nueces, pasas, azúcar, canela y clavo molido (si lo usas). Reserva.

4. **Montar el pastel**:

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Engrasa ligeramente un molde para hornear (puede ser un molde redondo o cuadrado, según prefieras).
- Divide la masa en dos partes iguales. Extiende una parte de la masa en el fondo del molde para formar una base uniforme.
- Distribuye el relleno de frutos secos y especias sobre la base de masa.
- Extiende la otra parte de la masa sobre el relleno y presiona ligeramente los bordes para sellar.

5. **Hornear**:

- Hornea durante 30-35 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y un palillo insertado en el centro salga limpio.
- Deja enfriar el pastel en el molde durante unos 10 minutos antes de desmoldar.

6. **Añadir el sirope**:

- Mientras el pastel todavía esté caliente, vierte el sirope de miel sobre la superficie del pastel, asegurándote de que se absorba bien.
- Deja enfriar completamente para que el pastel se empape bien con la miel.

Sugerencias:

- **Decoración**: Puedes decorar la superficie del pastel con almendras enteras o trozos de nueces antes de hornear para un acabado más atractivo.
- **Servir**: Este pastel se puede servir a temperatura ambiente o ligeramente tibio.

¡Disfruta de tu Chaima de Miel, un postre delicioso que captura la esencia de la repostería tradicional marroquí!

RECETAS ARABES

RICHBOND DE COCO

INGREDIENTES



- 200 g de coco rallado (puede ser fresco o deshidratado)
- 200 g de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 taza de harina
- 1/2 taza de leche condensada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

PREPARACIÓN

1. ****Preparar la mezcla****:

- Precalienta el horno a 180 °C.
- En un bol grande, mezcla el coco rallado, el azúcar, la levadura en polvo y la harina.

2. ****Incorporar líquidos****:

- En otro bol, bate el huevo y añádelo a la mezcla de coco.
- Agrega la leche condensada y la esencia de vainilla (si la estás usando). Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y obtengas una masa homogénea.

3. ****Formar los dulces****:

- Con las manos enharinadas o utilizando dos cucharas, forma pequeñas bolitas o montones de masa y colócalos en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Puedes hacerlos del tamaño de una nuez o más pequeños, según prefieras.

4. ****Hornear****:

- Hornea en el horno precalentado durante 15-20 minutos, o hasta que los dulces estén dorados en la parte superior.

5. ****Enfriar y servir****:

- Deja enfriar los dulces en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen completamente.

RECETAS ARABES

Sugerencias:

- *****Decoración*****: Puedes espolvorear un poco de coco rallado adicional por encima antes de hornear para un acabado más decorativo.
- *****Variaciones*****: Para un toque extra, puedes añadir trozos de chocolate o almendras picadas a la masa.

Este dulce de coco es ideal para acompañar un té o café, y es perfecto para compartir en reuniones y celebraciones. ¡Espero que disfrutes de esta deliciosa receta marroquí!

RECETAS ARABES

LA HARCHA



INGREDIENTES:

- 2 tazas de sémola fina (aproximadamente 250 g)
- 1/2 taza de harina (aproximadamente 60 g)
- 1/2 taza de mantequilla derretida (aproximadamente 100 g)
- 1/4 taza de azúcar (opcional, puedes ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche (puede necesitar más para ajustar la masa)
- 1 huevo (opcional, para una textura

más suave)

PREPARACIÓN:

1. ****Preparar la mezcla****:

- En un bol grande, mezcla la sémola, la harina, la levadura en polvo, el azúcar (si lo usas) y la sal.
- Agrega la mantequilla derretida y mezcla bien hasta que la mezcla tenga una textura arenosa.
- Si estás usando el huevo, bátelo ligeramente y agrégalo a la mezcla. Luego añade la leche poco a poco, mezclando hasta obtener una masa suave que se pueda manejar. La masa debe ser algo pegajosa pero manejable. Ajusta la cantidad de leche según sea necesario.

2. ****Formar las Harchas****:

- Divide la masa en porciones del tamaño de una pelota de golf.
- En una superficie ligeramente enharinada, aplana cada porción con las manos o con un rodillo hasta obtener discos de aproximadamente 1-2 cm de grosor.

3. ****Cocinar****:

RECETAS ARABES

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. No es necesario añadir aceite si la sartén está bien engrasada o antiadherente.

- Cocina cada disco durante unos 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos por dentro. Puedes presionar ligeramente con una espátula para asegurar una cocción uniforme.

4. ****Servir****:

- Deja enfriar ligeramente antes de servir. Puedes servir las calientes o a temperatura ambiente.

Sugerencias:

- ****Acompañamientos****: Las Harchas son deliciosas con mantequilla, miel, mermelada o queso. También pueden acompañar sopas y guisos.

- ****Variaciones****: Puedes agregar especias como el comino o el anís a la masa para darle un sabor adicional.

¡Disfruta de tus Harchas, un delicioso pan marroquí que es simple de hacer y muy sabroso!

RECETAS ARABES

BIZCOCHO DE CHAHDA



INGREDIENTES

- 200 g de harina
- 200 g de azúcar
- 200 g de mantequilla, derretida
- 4 huevos
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de agua de azahar (opcional, para un toque tradicional)
- Ralladura de 1 limón o de 1 naranja (opcional, para dar sabor)

PREPARACIÓN:

1. ****Preparar el horno y el molde**:**

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Engrasa un molde para hornear de aproximadamente 22 cm de diámetro y espolvorea con harina, o fórralo con papel pergamino.

2. ****Preparar la mezcla**:**

- En un bol grande, bate los huevos con el azúcar hasta que la mezcla se vuelva cremosa y de color pálido.
- Agrega la mantequilla derretida y mezcla bien.
- Añade el yogur, la esencia de vainilla y el agua de azahar (si lo usas). Mezcla bien hasta que esté todo integrado.
- Tamiza la harina con la levadura en polvo y agrégala a la mezcla. Revuelve suavemente hasta que obtengas una masa homogénea. Si estás usando ralladura de limón o naranja, agrégala en este momento.

3. ****Hornear**:**

- Vierte la masa en el molde preparado y alisa la superficie con una espátula.

RECETAS ARABES

- Hornea durante 30-40 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

4. *Enfriar y servir**:***

- Deja enfriar el biscocho en el molde durante unos 10 minutos antes de desmoldar.*
- Luego, transfíerelo a una rejilla para que se enfríe completamente*