

# Recetas de comidas árabes

Todo aquella persona que haya viajado por el mundo árabe, con un poco de curiosidad por la cocina, habrá quedado encantada, e incluso sorprendida, por la calidad de sus platos, en especial los elaborados con vegetales. Para las gentes del mundo mediterráneo la cocina árabe resulta muy familiar, tal vez no por sus formas, pero si por sus ingredientes, comunes a todas las civilizaciones ribereñas: verduras, cebollas, ajos, legumbres, uvas, cordero, trigo, y como ingrediente principal, el exquisito aceite de oliva. Presentamos aquí algunas recetas de los platillos más comunes de algunos países, Egipto, Jordania y Siria, facilitadas por lectores expertos e interesados en su cocina.

## MUTAWAL

Crema de berenjenas (llamada *babaganush* en algunos países, como Egipto).

### Ingredientes

- 800 g. de berenjenas moradas (no las de piel pintada)
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharadita (de postre) de cilantro fresco picado (o en su defecto semillas de cilantro)
- 2 cucharaditas de cominos
- 1 cucharada y media de perejil muy picado
- 2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- el zumo de medio limón (pequeño)
- una pizca de sal
- 1 cucharada de "tahini" o crema de sésamo (opcional)

Quitar el rabito a las berenjenas, lavarlas y ponerlas en el horno, previamente calentado a 180 ó 190 grados, enteras, durante 1 hora y cuarto más o menos, hasta que las berenjenas estén blanditas y bien asadas (los últimos minutos a fuego lento). La bandeja del horno (preferentemente de barro) ha de llevar un poco de agua para que no se peguen. Debe dárseles la vuelta de vez en cuando con unas pinzas para que se hagan bien por todos los lados.

En tanto se hornean, moler en el almirez los cominos, y en su caso las semillas de cilantro, y picar bien el perejil.

Una vez bien asadas se sacan y se dejan enfriar; luego se abren a la mitad y se separa la carne de la piel. Mezclar la carne con el ajo, limón, cilantro, comino, tahini y sal en la batidora, de forma que quede una pasta. Añadir la mayor parte del aceite y el perejil y seguir batiendo. Si quedase muy espeso puede corregirse con una pizca de limón o un chorrillo de agua. Comprobar el punto de sal (debe estar mas bien un poco soso).

Servir con un ligero chorrillo de aceite y perejil picado por encima. Se toma con pan árabe.

## HOMMOS

Crema de garbanzos.

### Ingredientes

- 100 gr. de garbanzos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de "tahini" o crema de sésamo
- 1 cucharada de yogurt (opcional)
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 cucharada de zumo de limón
- laurel
- pimentón
- 2 ó 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de cominos molidos
- una pizca de sal
- 1 cucharadita de cilantro fresco (o en su defecto semillas de cilantro molidas)
- 1 cucharada de perejil picado

Se ponen los garbanzos en remojo el día anterior con agua abundante (al menos deben estar toda la noche en agua). Al día siguiente se ponen a cocer durante 1 hora y media aproximadamente con un poco de sal y un par de hojas de laurel. Cuando estén cocidos, se reserva parte del caldo de la cocción y seguidamente se quita la piel de los garbanzos, pasándolos por un pasa purés, para que quede más fina la pasta.

Mezclar los garbanzos cocidos y sin pieles con los otros ingredientes, el ajo picado, las 2 ó 3 cucharadas de aceite, el de zumo de limón, la cebolla, el comino (recordar machacarlo en el almirez primero), el cilantro fresco muy picado, la sal, el tahini y el yogurt, en una batidora o picador. Debe mezclarse todo muy bien, y para evitar que quede muy espeso se añade, poco a poco, parte del caldo de cocer los garbanzos, de forma que la picadora pueda ir picándolo todo sin atascarse. Ha de quedar un más bien espeso.

Servir en un plato con algo de pimentón espolvoreado por encima, perejil y un chorrito de aceite de oliva. Se come con pan árabe preferentemente.

## FALAFEL

Bolitas de harina de garbanzos fritas.

### Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos secos
- agua fría
- 2 cucharadas de harina
- 3 dientes de ajo pequeños (o 2 grandes)
- 1 cebolla grande
- una pizca de sal
- 1 huevo
- 2 cucharadas de perejil muy picado
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de bicarbonato
- un poco de pimienta (opcional)
- alguna hierba aromática (orégano, cilantro, etc - opcional -)
- aceite de oliva

Poner los garbanzos en remojo al menos 12 horas, en agua fría. Al término de ese tiempo escurrir bien y picar, en picadora o batidora, junto con la cebolla, los ajos pelado, el perejil y el comino muy molido. Una vez bien picado todo añadir el huevo, la sal, la harina, el bicarbonato y la pimienta o las hierbas aromáticas (si se usan). Probar y salpimentar al gusto. Mezclar bien. Ha de quedar una textura como de carne picada. Si quedase muy espeso se añade un poco de agua; si, por el contrario, quedase algo líquido, se añade algo de harina y se mezcla bien.

Hacer bolitas del tamaño de media cuchara sopera, más o menos, y freír lentamente por ambos lados, en aceite abundante y bien caliente. Después dejar escurrir bien en un colador grande o similar.

Se puede servir acompañado de lechuga, cebolla, pepinillos, tomate, y algo de salsa mahonesa o salsa de yogurt.

## FUL

Especialidad egipcia a base de habas secas.

### Ingredientes

- 500 g. de habas secas egipcias
- (en su lugar pueden usarse judías pintas)
- 30 g. de bicarbonato sódico
- 20 g. de ajo (varios dientes)
- 2 cucharadas soperas de perejil muy picado
- 1 vaso y medio de aceite de oliva
- 5 limones
- sal gorda y sal fina
- cebollas, rábano, pimienta
- huevos duros (guarnición)

Limpiar las habas de impurezas y lavarlas con agua corriente. Ponerlas en remojo con agua abundante (dos litros para los 500 g. de habas) y el bicarbonato. Estarán así 24 horas, al final de las cuales se escurren y se lavan de nuevo, pasándolas a continuación a una cacerola (a poder ser de barro). Se cubren con dos veces su volumen de agua, se tapan y se dejan cocer, a fuego vivo hasta que empiecen a hervir y luego a fuego lento unas dos horas (si se quedasen secas se añade agua caliente).

Mientras tanto se pelan los dientes de ajo y se machacan en un almirez con sal gorda hasta obtener una pasta. Luego se mezcla ésta con el zumo de los limones y el aceite de oliva, y diluyéndolo todo en un poco del caldo de la cocción se vierte en las habas cuando están ya cocidas, pero aún calientes. Mezclar todo y condimentar con sal, perejil picado y pimienta.

Se sirve muy caliente acompañado de pan árabe, rábano, cebollas (mejor cebolletas) y huevos duros.

## ÇAÇIK

Salsa de yogurt (de origen turco).

### Ingredientes

- 1 tazon grande de yogurt cremoso (de ganadería biológica a ser posible) o 4 yogures individuales
- 1 pepino de tamaño medio
- 1 diente de ajo o dos (según gustos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- unas gotas de limón
- sal
- algo de mostaza (opcional)

Pelar el pepino, cortar por la mitad y poner en un escurridor de verduras con algo de sal para que suelte el agua. Dejar así al menos media hora. Si el yogurt tiene mucho suero, escurrir éste. Después mezclar bien todos los ingredientes en la batidora, salvo la sal y el limón. Estos deben añadirse al final para corregir la posible acidez. Si queda demasiado líquido puede espesarse un poco añadiendo más aceite y batiendo bien. Normalmente el grado de espesor depende del tipo de yogurt.

Si se prefiere se puede hacer al estilo de la mayonesa. Mezclar primero un chorro de limón con la sal, el perejil, el ajo y el yogurt. Luego añadir un vaso de aceite de oliva, poco a poco, haciendo que se espese. Para terminar añadir el pepino, que siempre licuará la salsa. Añadirlo poco a poco para que el punto de licuado sea el que a cada uno le interese.

Sirve para acompañar el falafel, o patatas al vapor, o carnes y pescados asados, huevos duros, etc...