

**R  
E  
C  
E  
T  
A  
S**

**ENCUENTRO  
GASTRONÓMICO**



Associació de veïns i veïnes  
**NATZARET**



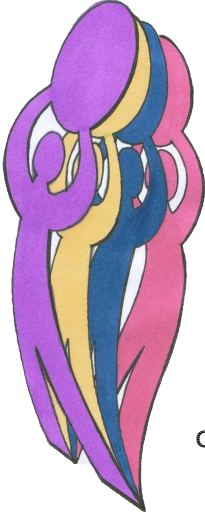


# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
África.....	2
Burkina Faso.....	2
Buñuelos de plátano.....	2
Arroz con salsa de sakasaka (hierba de África).....	3
Camerún.....	4
Empanadillas de carne.....	4
Nigeria.....	6
Arroz amarillo.....	6
Huevos revueltos.....	8
Senegal.....	9
Potaje de Yam.....	9
América.....	11
Argentina.....	11
Empanadas.....	11
Vitel Tone.....	12
Berenjenas a la vinagreta.....	13
Bolivia.....	14
Empanadas de pollo.....	14
Cuñape.....	15
Colombia.....	16
Empanadas colombianas.....	16
Masaco de plátano y yuca.....	17
Paraguay.....	19
Sopa paraguaya.....	19
Europa.....	21
España.....	21
Islas Canarias.....	21
Papas “arrugás” con mojo picón.....	21
Navarra.....	22
Espárragos de Navarra.....	22
Valencia.....	23
All i pebre.....	23

---

# INTRODUCCIÓN



La associació de veïns i veïnes de Nazaret, se complace en presentar el siguiente recetario, fruto de los **7 encuentros gastronómicos** realizados en el barrio, y que contiene las recetas más autóctonas de los países que han participado.

Esto supone acercar, a través de los sentidos de la vista, el olfato y el gusto, un pedacito de la tierra de cada uno, y compartirlo con todos ustedes.

## ÁFRICA

### Burkina Faso

#### *Buñuelos de plátano*

#### Ingredientes

- Plátano
- Harina de trigo
- Azúcar
- Levadura
- Aceite
- Azúcar vainillado
- Huevos (yema)
- Sal

#### Preparación

Mezclar el plátano, la yema de los huevos, los azúcares y un poquito de sal. Luego añadir la harina y batir con la batidora, hasta obtener una pasta un poco fluida.

Dejar una hora y luego freír en el aceite metiendo poquito a poco.



África → Burkina Faso

## **Arroz con salsa de sakasaka (hierba de África)**

### **Ingredientes**

- Arroz
- Carne de ternera
- Sakasaka
- Pasta de cacahuete
- Tomate
- Cebolla
- Pimienta negra
- Ajo
- Perejil
- Pimiento
- Aceite de palma
- Sal

### **Preparación**

Cocinar el arroz simplemente con agua.

La salsa: Meter la carne con un poquito de agua dentro de la marmita sobre el fuego. Añadir la cebolla, el tomate, el ajo, el perejil y el pimiento, todos rallados. Dejar hervir durante 10 min. Y meter la pasta de cacahuete. Mover hasta obtener una pasta fluida y que salga un poquito del aceite del cacahuete encima.

Luego añadir bastante agua y meter el sakasaka, un poco de pimienta negra y sal, y dejar hervir un momento. Añadir el aceite de palma y esperar hasta que se cocine bien todo.

Àfrica

## Camerún

### Empanadillas de carne

#### Ingredientes

- ½ kg. de carne picada
- Cebolla
- ¾ dientes de ajo
- ½ kg. de harina
- 25 gr. de levadura fresca
- Perejil
- Una pizca de sal
- Nuez moscada
- Pimienta blanca
- Huevo

#### Preparación

Picar la cebolla, ajo y perejil. Poner una sartén al fuego con aceite y cuando esté caliente se añaden los ingredientes picados y se sofríen un poco. Poner luego la carne, con la nuez moscada, pimienta y sal. Mezclarlo bien en la sartén a fuego lento hasta que esté cocido. Sacarlo del fuego y dejarlo enfriar. Añadir los huevos duros.

#### Masa:

Mezclar la harina, levadura y sal y amasarlo bien. Dejarlo reposar durante unas 2 horas. Después, trabajar la masa y dejarla como para una pizza, con la ayuda de un plato pequeño dándole forma redonda para hacer la empanadilla.

En una sartén se calienta aceite, bastante cantidad. Mientras, montamos las empanadillas, y se fríen unos 3 minutos por cada lado. Se sacan y dejan escurrir.



África

## Nigeria

### Arroz amarillo

#### Ingredientes

- Tomate
- Cebolla
- Curry
- Mantequilla
- Aceite
- Sal
- Pastilla de Maggi
- Arroz
- Alas de pavo
- Media gallina
- Pimienta negra

#### Preparación

Se lava el arroz con agua caliente y se escurre. Después, se pone la gallina troceada con las alas del pavo en una cazuela y se hierve con el maggi. Con el caldo se hierve el arroz y después se escurre el agua.

Se coge una sartén y se ponen a freír la cebolla con el tomate triturado y se deja cocer a fuego lento. Cuando esté listo, se le añade el arroz y se deja cocer unos 10 minutos para que se mezclen los sabores.

Finalmente, se pone aceite en una sartén y se fríen las alas de pavo con los trozos de gallina que anteriormente han sido hervidas.

Nota: Las cantidades son según los comensales y el apetito que tenga

Àfrica → Nigeria

## **Huevos revueltos**

### **Ingredientes**

- Huevos
- Harina
- Azúcar
- Leche
- Aceite
- Levadura

### **Preparación**

Hervimos los huevos en una cazuela y cuando están duros los pelamos. Seguidamente, mezclamos la leche con azúcar en una jarra, después añadimos dos huevos en la harina junto con un sobre de levadura y lo mezclamos muy bien. A continuación vamos añadiendo la leche poco a poco hasta conseguir una masa medio espesa.

Separamos trozos de masa que habíamos preparado y la aplanamos. Después introducimos el huevo duro en la masa de manera que quede todo cubierto con la misma.

Finalmente ponemos una cazuela al fuego con mucho aceite a fuego lento. Cuando el aceite está caliente añadimos los huevos cubiertos de masa hasta que alcancen un color dorado.

Nota: Las cantidades son según los comensales y el apetito que tenga



África

## Senegal

### Potaje de Yam

#### Ingredientes

- Cebolla
- Yam
- Espinacas
- Tomate
- Aceite
- Pastillas Maggi
- Sal y pimienta

#### Preparación

Pelar el yam y cortarlo a trozos, después ponerlo a hervir con agua y sal durante unos 15 minutos.

A continuación, se añaden en la cacerola el resto de los ingredientes y se deja hervir hasta que se evapore un poco el agua.

Otra manera de preparación es coger un tomate y una cebolla, triturarlos y sofreírlos con un poco de aceite, añadir un poco de pimienta y el yam troceado y hervido con anterioridad, con un poco de su agua, durante unos 20 min. a fuego lento.

Nota: Las cantidades son según los comensales y el apetito que tenga.

África → Senegal

## Ingredientes

- Arroz
- Pescado
- Zanahoria
- Repollo
- Berengena
- 2 nabos pequeños
- Ajos
- Tomate
- Sale
- Tomate frito
- 2 chirivías pequeñas
- Pastillas Maggi (pescado)
- Pimienta roja y negra

## Preparación

Cocer el arroz.

Poner aceite en una cazuela y cocer el pescado.

Sofreímos la cebolla y el tomate unos 20 min. Ponemos un poco de sal, agua, media zanahoria, media berenjena, medio repollo, nabos, y las chirivías, y cocemos durante 25 min.

Poner en un plato la pimienta roja y negra, los ajos, la pastilla de pescado y la cebolla, y machacar todo.

Cocer la verdura unos 10 min. en otra cazuela aparte. Se sirve aparte también.



## AMÉRICA

### Argentina

#### Empanadas

#### Ingredientes

- Tapas de empanadas
- ½ kg. de carne picada
- 4 cebollas
- 2 zanahorias ralladas
- Tomate triturado
- Pimentón
- Comino
- Sal

#### Preparación

Picar la cebolla y rehogarla con la carne picada. Agregarle la zanahoria, el tomate, poner los condimentos y dejar enfriar.

Rellenar las tapas de empanadas y cerrar.

Puede hacerse de jamón dulce y queso, o de maíz y sofrito.

América → Argentina

## Vitel Tone

### Ingredientes

- 1 lengua de vaca
- Verduras para caldo
- Para la salsa:
  - 6 ó 8 filetes de anchoas
  - 2 latas de atún
  - ½ taza de ceite de oliva
  - 2 cucharadas de mostaza
  - ½ taza de mayonesa
  - Pimienta

### Preparación

Se coloca la lengua a hervir con todas las verduras aproximadamente 1 hora. Se deja enfriar en el caldo. Luego se pela la lengua y se corta en rodajas.

Para la salsa, se procesan el atún junto con el aceite: Luego agregamos la mayonesa y la mostaza, y seguimos mezclando. Por último agregamos las anchoas y se sazona a gusto con pimienta.

Se puede presentar en rodajas de pan o en plato.

El vitel tone se hace por lo general con ternera, pero la lengua es opcional. Es un plato de origen italiano, pero lo tenemos adoptado como tradicional argentino que se come mucho para las fiestas navideñas.



América → Argentina

## **Berenjenas a la vinagreta**

### **Ingredientes**

- 1 kg. de berenjenas
- 1 cabeza de ajo
- ½ litro de vinagre
- ½ litro de agua
- Aceite
- Perejil
- Hojas de laurel
- ½ kg. de sal gruesa

### **Preparación**

Pelar las berenjenas, cortar en rodajas medianas. Disponerlas por capas dentro de un colador espolvoreándolas con sal gruesa (berenjenas, sal, berenjenas). Dejarlas reposar por media hora.

Luego se enjuagan. Por cada kilo de berenjenas hervir 1/2 litro de vinagre con 1/2 de agua. Dejarlas hervir hasta que estén blanditas. Colarlas y dejarlas enfriar.

Picar el ajo y el perejil. Cuando las berenjenas estén listas, se prepara un tarro de vidrio (previamente esterilizado o muy bien lavado) y poner un chorro de aceite, una capa de berenjenas y arriba ajo y perejil. Nuevamente aceite, capa de berenjenas ajo y perejil, así hasta que terminas el tarro. Por último se coloca el laurel.

Esta conserva se puede utilizar para acompañar carnes, pizzas, sandwiches o bien comerlo solo.

América

## Bolivia

### Empanadas de pollo

#### Ingredientes

- ½ kg. de pollo
- ¼ kg. de patatas
- 100 gr. de guisantes
- 1 cebolla
- 1 bolsita de olivas
- 3 huevos
- 1 pimentón rojo
- Comino
- 1 pellizco de azúcar
- Sal a discreción
- 150 gr. de margarina
- ½ kg. de harina
- Agua
- Aceite

#### Preparación

Mezclamos la harina, la margarina, 1 huevo, sal, azúcar y añadimos poco a poco el agua hasta que esté bien hecha la masa.

Hacemos bolitas de masa tamaño pelotas de ping-pong y las dejamos reposar tapadas mientras se hace el resto.

Mientras, ponemos a hervir el pollo, y por separado también la patata troceada a tacos. Aprovechamos también para hacer los 2 huevos duros.

Aparte freímos la cebolla, bien picada, con la sal, el comino y el pimentón rojo. Añadimos el caldo del pollo hasta que esté un poco espeso. Se deja enfriar.

Lo mezclamos todo haciendo el “cigote”. Chafamos las bolitas de masa para hacer las empanadas rellenas de una porción del “cigote” junto con dos o tres aceitunas y un trozo de huevo duro.

Una vez cerradas las empanadas, se ponen a hervir.



América → Bolivia

## Cuñape

### Ingredientes

- ½ kg. de almidón
- 1 kg. de queso rallado
- 2 huevos
- 1 litro de leche
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

Colocar el almidón en una vasija grande junto con el queso, los huevos, la sal y poner la leche de a poco hasta formar la masa.

Hecha la masa, cortar pequeños trozos y formar pequeñas bolas. Polvorear la bandeja del horno con harina y colocar los cuñapés. Calentar el horno en 250 grados y cocer durante 20 a 30 min.

América

## Colombia

### Empanadas colombianas

#### Ingredientes

- Harina de maíz
- Patatas
- Carne de ternera
- Condimentos

#### Preparación

Amasar la harina con aceite y agua hasta que esté en el punto para preparar las tortitas. Luego cocinar la patata y la carne.

Cuando ya esté todo cocido, se mezcla todo con los condimentos y luego se preparan las empanadas y se ponen a freír en aceite bien caliente.



América → Colombia

## **Masaco de plátano y yuca**

### **Ingredientes**

- Plátano
- Yuca
- Carne
- Sal
- Aceite

### **Preparación**

Se pone a cocinar la yuca. El plátano se pone a freír y la carne se cocina y se prepara en guiso. Todo se chafa y después se mezcla todo y se prepara en bolitas.

América

## Paraguay

### Sopa paraguaya

#### Ingredientes

- ½ kg. harina de maíz
- ¼ kg. queso fresco
- 4 huevos
- ½ taza de aceite
- 1 cebolla
- 1 taza de leche
- Sal

#### Preparación

Mezclar la harina de maíz con el queso, la leche y las yemas.

Freír la cebolla e incorporar a la mezcla.

Batir la clara a punto de nieve.

Colocar en una asadera y cocinar en el horno a 200°C de 20 a 25 min. hasta que se dore la superficie.

## EUROPA

### España

#### Islas Canarias

### Papas “arrugás” con mojo picón

#### Ingredientes

- Papas pequeñas
  - 1 buen puñado de sal gorda
  - 1 limón
- Mojo:
- 1 pimiento rojo oscuro grande
  - 2 cucharaditas de comino
  - 1 cabeza de ajo
  - 2 cucharadas de pimentón dulce
  - 1 pellizco de sal gorda
  - 1 vaso pequeño de vinagre de jerez
  - 2 vasos pequeños de aceite de oliva

#### Preparación

En una olla con un poco de agua, poner las papas (muy bien lavadas y sin pelar), la sal, y cubrir con rodajas de limón. Guisar hasta que las papas estén bien hechas.

Para el mojo:

Poner en la batidora el pimiento, el comino, el ajo, y batir. Echar el pimentón, la sal, el vinagre, y volver a batir. Ir echando el aceite poco a poco mientras se va removiendo (no batir).

Europa → España

## Navarra

### Espárragos de Navarra

#### Ingredientes

- Espárragos blancos de Navarra
- Navarra enlatados
- Huevos duros
- Pimientos del piquillo de Mayonesa

#### Preparación

Los pimientos del piquillo (que vienen enlatados): una pasada ligera por la sartén con su propio jugo.

Se pone cada cosa (pimientos, espárragos con los huevos duros y mayonesa) en recipientes separados. Cada cual se sirve en la proporción que desee... y a gozar de los sabores.

Oriundos de la zona de Italia, se han extendido por doquier. En Navarra se cultivan desde hace tiempo, han llegado a tener mucho renombre y suelen estar entre los mejor catalogados. Existen bastantes maneras de preparar platos con espárragos, que se pueden encontrar en internet. Aquí presentamos una forma sencilla y sin especial artesanía, lo que no quita que resulten riquísimos.

Europa → España

## Valencia

### All i pebre

#### Ingredientes

- Patata
- ½ cabeza de ajos
- 1 par de ramitas de perejil
- Tomate
- Pimiento colorado
- 2 ó 3 guindillas
- 1 kg. de anguilas limpias
- 1 vaso de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pimentón
- 8 ó 10 almendras fritas
- 2 clavos de olor
- Canela molida
- 5 bayas de pimienta negra
- 1 pizca de sal (al gusto)

#### Preparación

En una cazuela de barro con aceite, sofreímos bien por las dos caras una rebanada grande de pan hasta tostarla. A continuación, freímos los ajos sin pelar, con un corte profundo cada uno, con dos o tres guindillas. Siempre a fuego suave.

Cuando los ajos estén dorados, se retiran dos de ellos, y se añade el pimentón (pebre roig), se remueve, y antes de que se queme, se añaden cuatro vasos de agua caliente. Cuando arranque el hervor, añadimos las anguilas, descabezadas y cortadas a rebanadas de unos 3 centímetros de gruesas. Dejamos cocer 20 min.

Mientras tanto, majamos bien en un mortero un puñado de almendras fritas (8 ó 10 unidades), los dos ajos que sacamos de la cazuela y otros dos crudos, los clavos, una puntita de cuchillo de canela, pimienta, perejil, sal y la rebanada del pan frito.

Cuando pasen los veinte min., añadimos el majado, y dejamos cocer 5 min. más.

Servir en la propia cazuela de barro bien caliente.  
Según gustos, la canela y el clavos son prescindibles.

Si con las anguilas añadimos patatas tronchadas (no cortadas) y quitamos el pan frito para que el guiso lo espese la fécula, en vez de el pan, habremos transformado un succulento "all i pebre" en un magistral "suc d'anguiles" (suc, no de jugo, sino de "sucar", mojar el pan en valenciano).

