



Lifelong
Learning
Programme

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

This file is licensed under the Creative Commons Attribution
NonCommercial ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)



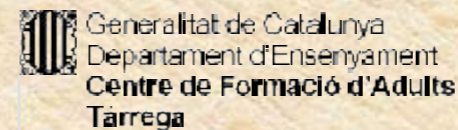
Francia: **Aformac Europe**

www.aformac.eu



España: **Centre de Formació
d'Adults Tàrrrega**

www.xtec.cat/cfatarrega



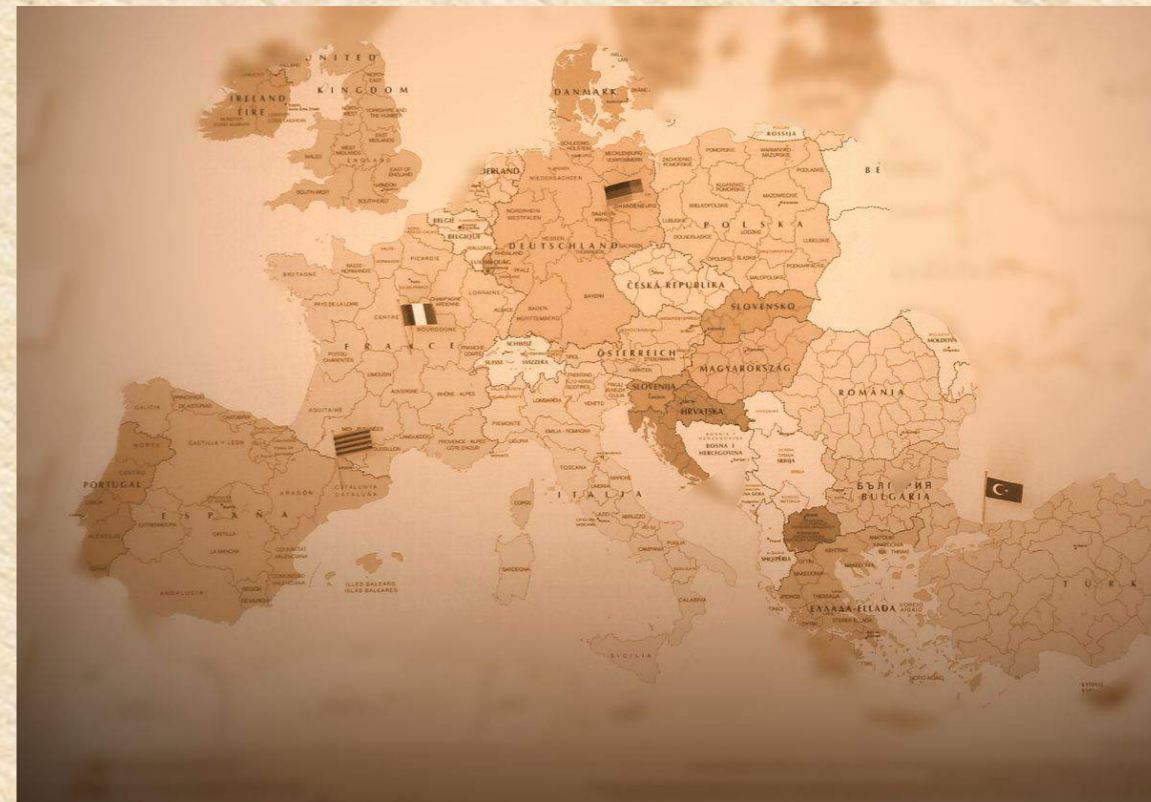
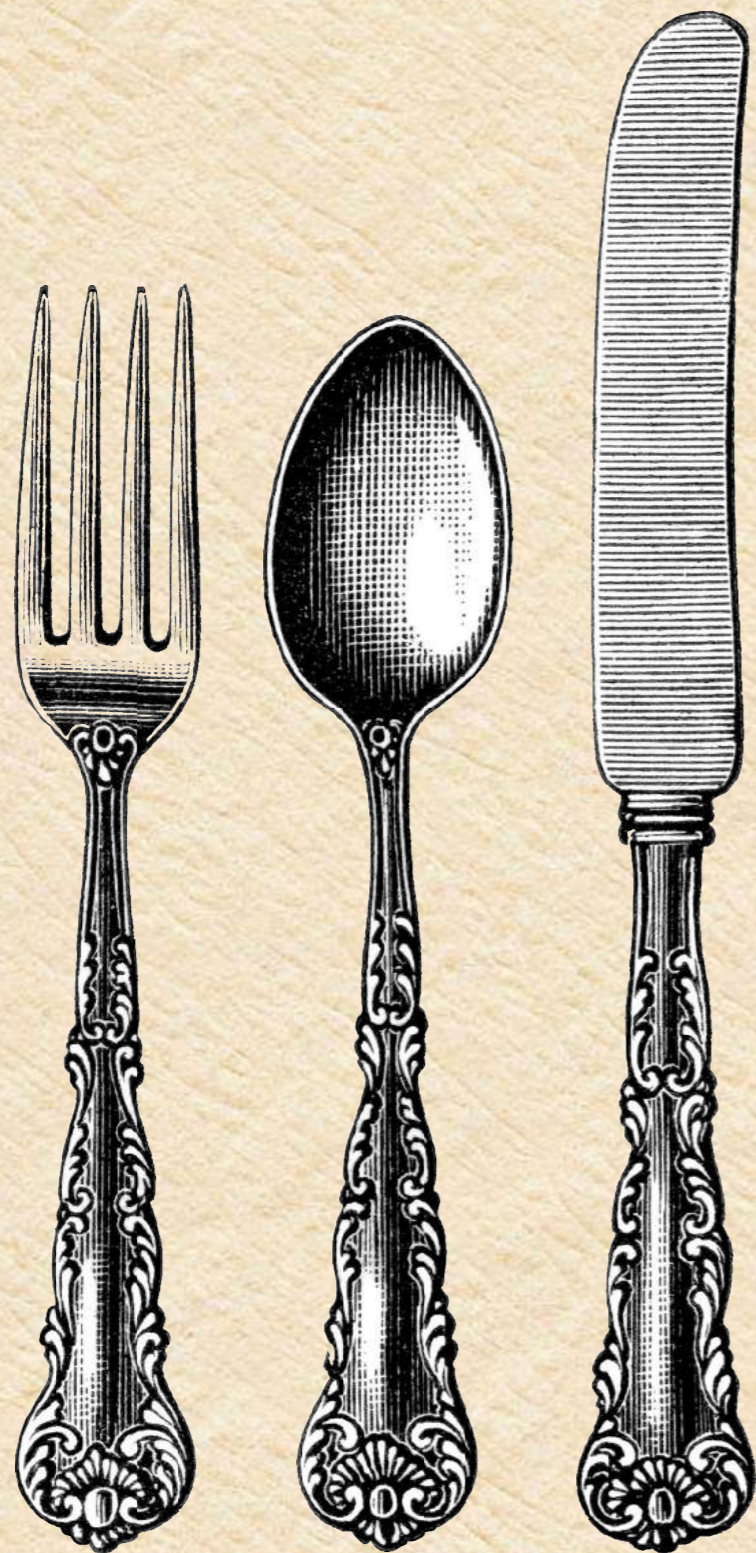
Alemania: **wisamar Bildungs-
gesellschaft gGmbH**

www.wisamar.de



Turquía: **Fatih Halk Egitim
Merkezi**

www.fatihhem.gov.tr



Érase una vez 4 socios de 4 países diferentes que querían saber más sobre la comida tradicional y saludable de sus socios. Así que se embarcaron en una aventura de 2 años de duración para experimentar, de primera mano, los logros culinarios de la región de cada país participante en Europa. Estas regiones son: Cataluña, en España; Auvernia, en Francia; Sajonia en Alemania e Estambul en Turquía.

Síguenos en nuestra ruta de interés culinario y quizás encuentre una o dos recetas que mejorarán sus menús...

Índice

Capítulo 1: ESPAÑA (páginas 8-9)

Ensalada de manzana y nueces con vinagreta de miel (páginas 10-11)

Pan con tomate (páginas 12-13)

Gazpacho (páginas 14-15)

Sopa de ajo (páginas 16-17)

Espinacas a la catalana (páginas 18-19)

Alcachofas con almejas (páginas 20-21)

Bacalao con pisto (páginas 22-23)

Paella (páginas 24-25)

Macedonia de fruta (páginas 26-27)

Requesón con miel (páginas 28-29)

Capítulo 2: FRANCIA (páginas 30-31)

Ensaladilla de verduras (páginas 32-33)

Champiñones y coliflor al estilo griego (páginas 34-35)

Potaje Sant Germain (páginas 36-37)

Sopa de cebolla (páginas 38-39)

Estofado de ternera (páginas 40-41)

Filete de lucioperca con vino Sant Pourçain (páginas 42-43)

Pastel de zanahoria y crema estilo Bourbon (páginas 44-45)

Patatas con leche al gratén (páginas 46-47)

Clafoutis de cerezas (páginas 48-49)

Tarta de manzana (páginas 50-51)

Capítulo 3: ALEMANIA (páginas 52-53)

Sopa de calabaza (páginas 54-55)

Ensalada de pepinos (páginas 56-57)

Ensalada de manzanas y zanahorias (páginas 58-59)

Sopa de espárragos (páginas 60-61)

Rollos de ternera con col lombarda, manzanas y bolas de patata (páginas 62-65)

Trucha "Müllerin Art" con perejil y patatas (páginas 66-67)

Patatas con espinacas y huevos revueltos (páginas 68-69)

Hamburguesas vegetarianas (páginas 70-71)

Compota de manzana (páginas 72-73)

Compota de frutos rojos (páginas 74-75)

Capítulo 4, TURQUÍA (páginas 76-77)

Berenjenas y pimientos rellenos de bulgur (página 78)

Sopa de lentejas rojas y menta (página 79)

Kebab Cardak (páginas 80-81)

Rollitos rellenos de filete de ternera (páginas 82-83)

Empanada de judías (página 84)

Keskül (página 85)

Ashura Otomana (páginas 86- 87)

Barge (página 88)

Limonada Palast (página 89)

Ensalada de aceitunas (página 90)

Fuentes / Licencias (página 91)

Capítulo 1: España



Cataluña, en España

Nuestro viaje culinario empieza en el sur de Europa, en una pequeña ciudad llamada Tàrrega, en Cataluña, España. Cataluña es famosa por infinidad de cosas: los pintores Salvador Dalí y Joan Miró, el arquitecto Antoni Gaudí, los cantantes de ópera Montserrat Caballé y Josep Carreras o el escritor Carlos Ruiz Zafón. Sin olvidar la reina de las ciudades españolas, Barcelona.

Y ahora se preguntarán: ¿y eso, qué tiene que ver, con la comida? Bueno, la comida es una parte importante de la cultura y tradición de un país.

Imagínense que están saboreando una paella, sentados en la calle en un pequeño restaurante cerca del puerto de Barcelona, les da el sol en la cara, hay una brisa refrescante del mar mediterráneo en el aire y la ciudad está llena de vida a su alrededor... Ahora entienden por qué la comida y la cultura van cogidas de la mano.

Vamos a empezar con una de las cosas más primordiales de la vida- la comida!

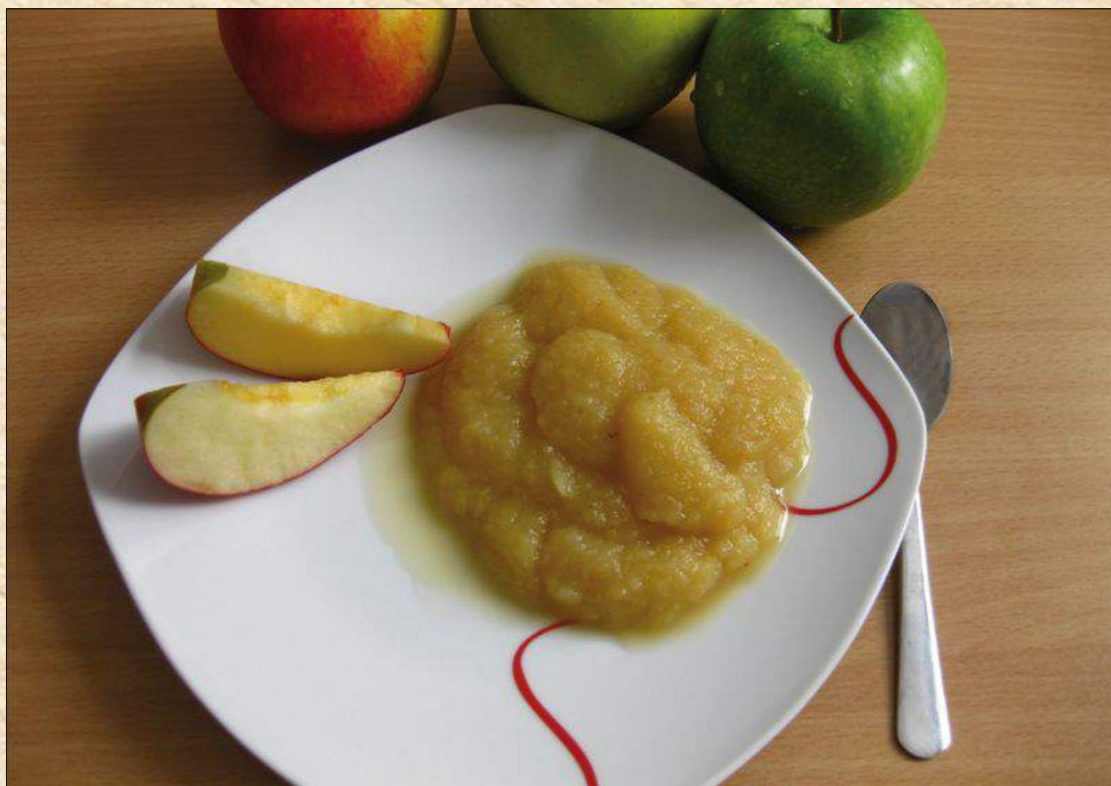
La cocina catalana es muy diversa. Un estilo de cocina conocido es el “mar y montaña”, en el cual se combinan el marisco y la carne, con resultados muy sabrosos. Por supuesto, hablar de cocina catalana es también hablar de cocina mediterránea por razones geográficas; eso significa que, una gran variedad de verduras: tomates, berenjenas, pimientos, calabacines y ajo, y sobre todo el aceite de oliva, se utilizan para cocinar. Ah, y los caracoles no solo se comen en Francia....

Cataluña es la sede del Cava, el famoso vino espumoso como el de la marca Freixenet, conocido por toda Europa. Y si van por allí, no pueden dejar de probar las tapas, son fenomenales. ¿Empiezan a tener hambre?

Pues disfruten de las páginas siguientes...



Ensalada de Manzana y Nueces con vinagreta de miel (*Amanida de poma i nous amb vinagreta de mel*)



Ingredientes (4 personas)

- 1 lechuga Iceberg
- 2 endivias
- 1 lechuga roja
- 1 lechuga rizada
- 1 huevo
- 2 manzanas rojas
- 2 manzanas verdes
- 100g de nueces

Ingredientes para la vinagreta:

- 1 cucharada de café de miel
- 8 cucharas de café de aceite de oliva
- 3 cucharas de café de vinagre de Módena
- Sal
- Pimienta



Preparación

1. Seleccionar las mejores hojas de la lechuga roja y la lechuga rizada.
2. Cortar la lechuga iceberg y las endivias en tozos regulares.
3. Cocer el huevo durante 10 minutos. Dejar enfriar, cortar en pequeños dados y reservar.
4. Lavar las manzanas y cortarlas en gajos, con la piel.

Para hacer la vinagreta de miel:

1. Poner la miel, el vinagre de Módena, el aceite, la sal y la pimienta en un bol y remover enérgicamente.
2. Probar y añadir sal o pimienta si es necesario.

Presentación:

Poner la lechuga en el centro del plato, y decorar alrededor con las manzanas; las nueces y los dados de huevo van en la parte superior.



Pan con tomate (*Pa amb tomàquet*)



Ingredientes (4 personas)

- Pan de hogaza
- 2 tomates grandes y maduros
- Aceite de oliva extra virgen
- Salar al gusto



Preparación

1. Partir el tomate maduro en dos.
2. Cortar una buena rebanada de pan que se puede tostar o no.
3. Coger la mitad del tomate y frotarlo sobre la superficie del pan.
4. Asegurarse de presionar bien el tomate mientras unta el pan. La rebanada de pan absorbe el jugo de tomate.
5. Añadir una pizca de sal.
6. Aliñar con una cantidad generosa de aceite de oliva extra virgen por encima.



Gazpacho (Gazpacho)



Ingredientes (6 personas)

- 2 tomates grandes (unos 400 g)
- 1 pepino grande, pelado, sin semillas
- 1 cebolla mediana
- 1 gran pimiento rojo asado (disponible en tarros)
- 3 tazas de zumo de tomate
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1/3 taza de vinagre de vino tinto
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de salsa de guindilla (tipo Tabasco)



Preparación

1. Cortar 1 tomate, 1/2 pepino y 1/2 cebolla en trozos de 1 pulgada y poner en la batidora. Añadir el pimiento y triturar.
2. Pasar a un bol.
3. Añadir el zumo de tomate, el cilantro, el vinagre, el aceite y la salsa de guindilla.
4. Despepitar el tomate restante y cortarlo a dados junto con las mitades sobrantes de pepino y cebolla.
5. Sazonar con sal y pimienta. Guardar en el frigorífico. (Puede ser preparado 2 días antes de comer.)
6. Servir bien frío. Añadir la vinagreta justo antes de presentar.

Sopa de ajo
(Sopa d'all)



Ingredientes (4 personas)

- 2 cucharas de sopa de aceite de oliva
- ½ cuchara de café de pimentón
- 100 g de pan duro, sin corteza, cortado a trozos
- 4 dientes de ajo picados
- Sal
- 4 tazas de caldo de pollo
- 3 huevos escalfados

Preparación

1. Verter el aceite en una olla. Poner a fuego medio y añadir el pan en pedazos. Cocer 5 minutos, removiendo a menudo hasta que el pan quede ligeramente dorado.
2. Añadir el ajo, el pimentón y una pizca de sal. Remover bien y cocinar durante 3 minutos. Verter el caldo, llevar a ebullición, reducir el fuego a fuego lento. Cocer durante 15 minutos.
3. Escalfar los huevos. Servir un poco de sopa en un tazón y adornar con un huevo escalfado en la parte superior.
4. También pueden freírse los ajos antes de hervir la sopa. En el País Valencià, la gente agrega una cucharada de pimienta roja y luego el agua.
5. Una variante común es la sopa de ajo con tomillo, dos ingredientes catalanes. Vamos a hacer lo mismo que antes, pero poniendo la ramita de tomillo a hervir desde el principio.



Espinacas a la catalana (*Espinaca A La Catalan*)



Ingredientes (4 personas)

- 1kg 500 g de espinacas frescas
- 4 lonchas de queso cremoso
- 4 buenas cucharadas de mermelada de tomate
- Un puñado de piñones
- Aceite de oliva
- Sal
- Una pizca de pimienta



Preparación

1. Enjuagar las espinacas a fondo en agua fría para quitar todo el polvo.
2. Escurrir bien y arrancar o cortar los tallos.
3. En un cazo poner el aceite, las pasas y los piñones.
4. Después de un rato, añadir las espinacas.
5. Dejar que las espinacas pierdan toda el agua y añadir una pizca de sal y pimienta.
6. Dividir en 4 montones y colocar uno en el centro de cada plato.
7. En la parte superior de cada uno, poner una loncha de queso cremoso y hornear un momento, de modo que el queso se caliente pero no se derrita.
8. Coronar el queso con una buena cucharada de mermelada de tomate y servir inmediatamente.



Alcachofas con almejas (*Carxofes amb Cloïsses*)



Ingredientes (4 personas)

- 4 alcachofas enteras
- 10 almejas de tamaño medio
- 125 g de judías blancas
- 1 pimiento rojo asado
- 2 brotes de ajo tierno
- 5 pimientos del padrón
- 1 pizca de hierbas de Provenza



Preparación

Cortar el tallo de la alcachofa por donde está el corazón. Pelar el corazón como si fuera una naranja y hacer lo mismo con el tallo. No cortar la parte blanca de la médula. Quitar los "pelos" de la alcachofa, que son responsable de su sabor amargo.

Poner los trozos de alcachofa en una cacerola con agua y ácido ascórbico, para que no se oxiden. Calentar una sartén. No ponga el aceite, enseguida, se podría quemar. Cortar los ajos en láminas finas. Cortar el núcleo de la alcachofa radialmente, y el tallo en pedacitos.

Poner un buen chorro de aceite en una sartén y añadir los trozos de alcachofa. Sazonar con un poco de sal y pimienta recién molida. Revolver hasta que se dore.

Una vez que las alcachofas estén doradas, añadir el pimiento verde cortado en dados y los ajos tiernos.

Retirar la sartén del fuego y dejar que se enfríe.

Añadir medio vaso de agua para cocer las alcachofas.

No debe quedar mucha agua una vez estén guisadas.

Añadir las hierbas de Provenza. Cuando se haya bebido el agua de la sartén, bajar el fuego y agregar las alubias. Añadir las almejas. Poner la tapa, dejar que comience a hervir suavemente y, cuando las almejas estén abiertas, servir.



Bacalao con pisto (*Bacallà amb samfaina*)



Ingredientes (4 personas)

- 800 g de bacalao fresco desalado
- 2 berenjenas grandes
- 1 pimiento rojo
- 4 tomates maduros
- Aceite de oliva



Preparación

1. Desalar el bacalao y dejar en remojo un tiempo, pero no mucho, de manera que quede un poco de sal.
2. Poner el pimiento y la berenjena cortada en tiras en una sartén honda con el aceite de oliva.
3. Después de 5 minutos, cortar los tomates en pequeñas porciones. Ponerlos en la sartén, y dejar que se cocinen durante 15 minutos.
4. Apretar el bacalao con las manos, y lo poner en la sartén con los tomates. Dejar hervir a fuego lento durante 30 minutos. Probar y sazonar, si es necesario. Revolver para que el bacalao no se pegue a la parte inferior de la sartén.
5. Dejar reposar durante 10 minutos y luego servir.
La forma tradicional de comer este plato es utilizando el pan como un tenedor, colocar el bacalao y el pisto en su interior. Es delicioso.



Paella



Ingredientes (4 personas)

- Aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente cortada
- 1 pimiento verde despepitado finamente picado
- 1 pimiento rojo o naranja, despepitado y cortado a tiras
- 2 zanahorias peladas y cortadas en juliana
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 tomates pelados y finamente picados
- 1 pizca de azafrán,
- 350g de arroz largo
- 1kg de marisco (pescado gambas, calamares y mejillones)
- 2-3 cucharadas soperas de perejil o de cilantro fresco
- 200g de guisantes
- Lima o limón, cortado en 4 gajos



Preparación

1. Calentar el aceite de oliva en una gran paellera.
2. Añadir la cebolla, los pimientos verdes y rojos, y cocer durante 2 minutos.
3. Agregar el ajo, el tomate y el azafrán y freír durante tres minutos.
4. Añadir el arroz y remover bien para asegurarse de que el arroz esté bien repartido.
5. Añadir unos 800 ml de agua y llevar a ebullición.
6. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
7. Añadir el marisco, el cilantro y los guisantes y revolver bien.
8. Tapar y cocinar a fuego lento durante otros 10 a 15 minutos.
9. Añadir un poco de agua si se seca demasiado.
10. El plato está listo una vez que los mejillones se abran y el arroz esté tierno.



Macedonia de fruta (Amanida de fruta)



Ingredientes (4 personas)

- 1 sandía
- 1 melón (cantaloup), partir en 2 y despepitar
- Kiwi
- Manzana
- Pera
- Plátano
- Fresas
- Naranja



Preparación

La cantidad de los ingredientes depende del número de personas que vayan a tomar este postre.

1. Pelar y cortar en porciones pequeñas todas las frutas, excepto las naranjas.
2. En un bol, mezclar todas las frutas bien y sazonar con el zumo de naranja.

Como se puede ver, se trata de una sencilla ensalada de frutas que puede ser preparada con cualquier otra clase de fruta que le guste.



Requesón con miel (Mel I mató)



Ingredientes (4 personas)

- 115 g de queso cremoso (de leche de cabra si es posible)
- 115 g de requesón
- 1 taza de nueces tostadas
- ½ taza de miel



Preparación

1. Mezclar la crema de queso y el requesón juntos hasta que se forme una pasta suave.
2. Presionar la mezcla en 4 moldes, si lo desea, o de forma libre en platos de postre enfriados.
3. Adornar cada montículo de queso con 1/4 de taza de nueces tostadas y 2 cucharadas de miel.

Capítulo 2: Francia



Auvernia, en Francia

En el corazón de Francia se encuentra una región preciosa y verde, parte del Massif Central, y favorita de un país famoso por sus platos y otros placeres gastronómicos. ¿Ya han adivinado de qué región estamos hablando? Sí - es Auvernia. Cuando hablamos del buen comer y Francia, todo el mundo sabe que el uno no puede ir sin el otro.

La cocina francesa no solo ha sido, desde hace muchos siglos y hasta ahora, una de las más importante y con más influencia en Europa, sino la de más fama mundial. Todos podemos comer “à la carte”, y nuestros platos se preparan “à la minute”. Todos hemos oído hablar de la bouillabaisse, coq au vin, crêpes, baguette, camembert, crème brûlée, quiches y otras palabras parecidas. Deben quedar pocas personas que no hayan tenido contacto con la cocina francesa.

Hay cerca de 400 variedades de queso y el vino francés es delicioso. ¿Quién no ha oído hablar del champagne? Para mantener la calidad de los productos alimentarios regionales (por ejemplo: vinos, quesos, mantequilla, champagne, etc.) Francia creó la AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) que garantiza la alta calidad de los productos regionales.

Cada región tiene sus propias recetas. Y por ahora ya basta de teoría. Creo que ya tendrán ganas de empezar a practicar con las fantásticas recetas del segundo país de la lista - Francia.



Ensaladilla de verduras (Macédoine)



Ingredientes (4 personas) Salsa de Mayonesa :

- 600g de zanahorias
- 400g de nabos
- 200g judías verdes
- 200g guisantes
- 2 Yemas de huevo
- 20 g de mostaza
- 30 cl de aceite de oliva
- un poco de vinagre

Adrerezo:

- Sal
- Pimienta de Cayena



Preparación

Preparar todas las verduras para la ensalada:

1. Pelar todas las verduras y lavarlas, cortar a pequeños dados las zanahorias y los nabos.
2. Cocer todas las verduras por separado, poner en agua hirviendo con sal (cocción a la inglesa) .
3. Preparar la mayonesa.
4. Cortar las judías verdes en trozos.
5. Mezclar las verduras con la mayonesa.
6. Rectificar de sal y presentar el plato.



Champiñones y coliflor al estilo griego (*Chou-Fleur à la grecque*)



Ingredientes (8 personas)

- 700 g champiñones de París
- 700 g de coliflor
- 5 cl de aceite de oliva
- 10 cl de vino blanco
- 2 limones
- 1 atadillo de hierbas
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Granos de pimienta
- Cilantro



Preparación

1. todos los vegetales (Pelar, lavar, cortar ...)
2. Rehogar las setas y la coliflor en dos sartenes diferentes, con aceite de oliva. Añadir el jugo de limón, el vino blanco, el ramillete de hierbas, los granos de pimienta y el cilantro, los dientes de ajo y el agua a las coliflores.
3. Tapar y llevar a ebullición.
4. Cocine rápidamente las setas durante 5-6 minutos.
5. Cocer la coliflor durante 20 a 25 minutos.
6. Reducir el agua de cocción y cubrir las verduras con la misma.
7. Presentar armónicamente en pequeños platos.



Potaje Saint Germain

(Potage Saint Germain)



- Ingredientes (8 personas)**
- 700 g guisantes partidos
 - 40 g de mantequilla
 - 100 g de pecho de cerdo
 - 80 g hojas verdes de puerro
 - 80 g de zanahorias
 - 80 g de cebolla
 - Un atadillo de hierbas
 - 2 dientes de ajo
 - 2cl caldo de ternera
 - 60 g de nata líquida
 - 8 rebanadas de pan de molde
 - Un poco de sal y pimienta molida
 - Hojas del perifollo



Preparación

1. Limpiar los guisantes partidos.
2. Cocinar los chicharrones de cerdo, las verduras y el ramillete de hierbas aromáticas.
3. Dejar sudar la guarnición y calentar el potaje humedeciendo con el caldo de ternera. Una vez que el guiso se cocido, pasar por la batidora y colar.
4. El potaje se termina agregando la nata líquida.
5. Cortar el pan de molde en trocitos y secar en el horno con aceite de oliva y ajo, para hacer los picatostes.
6. Presentar el plato, acompañado con perifollo y picatostes a parte.



Sopa de cebolla (*Soupe à l'oignon*)



Ingredientes (8 personas)

- 800 g de cebollas,
- 200 g de mantequilla,
- 400 g Emmental rallado
- 200g baguette francesa,
- 2 l caldo de aves de corral,
- Un poco de sal y pimienta



Preparación

1. Preparar las cebollas y picarlas finamente.
2. Derretir la mantequilla y dejar sudar las cebollas alrededor de 10 minutos
3. Cortar la baguette francesa a rodajas; secarlas en el horno a 150 ° con un chorrito de aceite de oliva
4. Humedecer las cebollas usando el caldo de aves de corral y salpimentar.
5. Verter la sopa en moldes resistentes al calor, añadir el pan y gratinar al horno a 200 °.



Estofado de ternera (*Blanquette de veau*)



Ingredientes (4 personas)

- 1,5 kg espalda de ternera o cuello de ternera
- 200 g de zanahorias
- 200 g de cebollas
- 2 clavos de especia
- 200 g claras de puerro
- 100 g palitos de apio
- 1 bouquet aromático
- 2 litros de caldo de ternera
- 60 g de harina
- 60 g de mantequilla
- 1 litro de caldo de cocción
- 20 cl de nata espesa
- 2 yemas de huevo
- 250 g champiñones de París
- ½ limón
- 250 g de cebollas pequeñas



Preparación

1. Preparar la carne para hervir.
2. Arreglar el bouquet aromático (pelar, lavar y cortar en rodajas).
3. Cocinar suavemente el estofado (mojar con el caldo de ternera, salar y hervir).
4. Derretir la mantequilla en una sartén, agregar la harina. Cocerla hasta que el sabor de la harina cruda se haya ido ("Roux blanc") pero no dejes que la mezcla tome color.
5. Dejar enfriar.
6. Preparar el aderezo, de estilo antiguo.
7. Separar la carne y hacer la sopa.
8. Proceder a la unión de los ingredientes.
9. Terminar de preparar la salsa del guiso.
10. Presentar el plato.



Filete de lucioperca con vino Sant Pourçain (*Filet de Sandre au vin de Saint Pourçain*)



Ingredientes (4 personas)

- 4 filetes de lucioperca (200 g cada uno)
- 2 zanahorias pequeñas
- 4 chalotas
- 25 cl de vino blanco de Saint Pourçain
- 50 g de mantequilla
- 1 atadillo de hierbas aromáticas
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 1 cucharada sopera de aceite



Preparación

1. Pelar y cortar en dados las zanahorias y las chalotas.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego alto.
3. Freír los filetes con la piel durante 2 minutos. Retíralas y desechar el aceite de la freidora.
4. Derretir la mantequilla en la sartén a fuego medio.
5. Hervir las zanahorias y las chalotas durante unos pocos minutos. Espolvorear con la harina de maíz, remojar con un poco de vino blanco y 25 cl de agua.
6. Añadir el ramillete de hierbas, salpimentar, llevar a el punto de ebullición y dejar reducir.
7. Poner los filetes de lucioperca en la freidora, con el lado de la piel hacia arriba, y continuar la cocción durante 10 minutos.
8. Retirar los filetes y la piel.
9. Presentar el plato para servir.



Pastel de zanahoria y crema estilo Bourbon *(Flan de carottes à la Bourbonnaise)*



Ingredientes (4 personas)

- 600 g zanahorias en rodajas
- 1 ó 2 cucharadas soperas de harina
- 4 yemas de huevo
- 4 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 25 g de mantequilla
- Sal
- Pimenta molida
- Nuez moscada



Preparación

1. Cocinar las zanahorias en agua salada, colarlas, hacerlas puré y tamizarlas.
2. Poner el puré de zanahorias en una cacerola, espolvorear con la harina; mezclar y dejar hervir a fuego lento durante unos 10 minutos. Sacar del fuego.
3. Una vez que el puré esté frío, añadir las yemas de huevo, después agregar la pimienta, la nuez moscada y la clara de huevo en el último momento. Untar con mantequilla una fuente resistente al calor y verter la masa en ella.
4. Cocer en el horno (moderado) alrededor de 25 minutos.



Patatas con leche al gratén (Gratin Dauphinois)



Ingredientes (8 personas)

- 2 kg de patatas de carne firme
- 50 cl nata espesa
- 30 cl de leche
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada



Preparación

1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.
2. Frotar el diente de ajo dentro de una fuente para gratinar, y untar con mantequilla generosamente.
3. Organizar las patatas en capas, mientras se condimentan con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Mezclar la leche con la nata, extender repartiéndolo bien dentro de la fuente y añadir unas porciones de mantequilla.
5. Poner a gratinar en el horno, dejar a 150 °/160 ° durante alrededor de 1h30.
6. Crema y la leche deben quedar reducidas y las patatas deben ponerse muy blandas.



Clafoutis de cerezas (*Millard aux Cerises*)



Ingredientes (8 personas)

- Cerezas negras (con casco pero no deshuesadas)
- 125 g de harina
- 50 g de mantequilla
- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ de litro de leche
- 200 g de azúcar
- 1 cucharada de Kirsch
- Un sobre de levadura de Alsacia
- Un poco de sal



Preparación

1. Mezclar la harina, huevos, la pizca de sal, el azúcar, la levadura y el Kirsch.
2. Untar de mantequilla el molde y poner las cerezas en la parte inferior.
3. Verter la mezcla sobre las cerezas y esparcir trocitos de mantequilla.
4. Poner el clafoutis en el horno a 200°, durante 45 minutos.
5. Espolvorear con azúcar en polvo antes de servir.



Tarta de manzana (*Tarte aux pommes*)



Ingredientes (8 Personas)

Masa quebrada (brisa):

- 250 g de harina
- 25 g de azúcar granulada,
- Una pizca de sal
- 125 g de mantequilla extrafina
- 1 yema de huevo
- 5 cl de agua

Compota de Manzana

- 600 g de manzanas
- ½ limón
- 40 g de azúcar granulado

Decoración:

- 600 g de manzanas
- ½ limón

Acabado:

- 140 g cobertura de albaricoque



Preparación

1. Hacer la masa quebrada.
2. Elaborar la compota de manzana.
3. Extender la masa, cubrir con la compota de manzana y poner las rebanadas de manzana (repartirlas por encima dando forma de una rosa).
4. Cocer la tarta a 190 °, retirar los lados de la molde a dos tercios de la cocción.
5. Cubrir el pastel.

Capítulo 3: Alemania



Sajonia en Alemania

Desde el verde Massif Central , nuestro viaje ahora nos lleva hacia el Este, a Leipzig, Alemania, la tierra de los poetas y pensadores, y la ciudad conocida como a La Pequeña París, por la gran cantidad de puentes, aun más que la de Venecia. A los alemanes se les conoce por muchas cosas: trabajadores, puntuales, los coches de alta calidad y la Oktoberfest, famosa en todo el mundo.

Otra cuestión culinaria que todo el mundo asocia con Alemania es que todo se acompaña de cerveza, cerveza y más cerveza.

Existen más de 1.300 fábricas de cerveza en el país, además de muchas tabernas con una pequeña fábrica de cerveza propia adjunta. Los alemanes también son conocidos por las patatas, salchichas y kraut. Pero, sinceramente, hay mucho más por descubrir además de patatas y cerveza.

Sí, es cierto que la cocina Sajona, al igual que la alemana, es una cocina más bien sólida. Los alemanes comen una gran cantidad de carne, disfrutan de las salsas y, por supuesto, tienen la mayor variedad de pan de todo el mundo. Se conocen más de 600 tipos diferentes y los alemanes suelen comer pan con salchichas o queso para cenar.

Leipzig también tiene una larga tradición relacionada con el café. Aquí pueden encontrar uno de las cafeterías más antiguas de Europa la famosa "Zum Arabischen Coffe Baum".



Sopa de calabaza (*Kürbiscremesuppe*)



Ingredientes (4 personas)

- 500 g de calabaza
- 40 ml aceite de girasol
- 50 ml de vino blanco Riesling seco
- 500 ml de caldo de verduras
- ¼ de limón (el zumo y la piel rallada)
- 100 ml de crema de leche
- Sal, azúcar, nuez moscada, clavo de olor, rama de canela
- 20 ml aceite de semilla de calabaza



Preparación

1. Pelar la calabaza. Retirar el núcleo y cortar a dados la calabaza. Tostar ligeramente las semillas de calabaza.
2. Lavar el limón y rallar la piel.
3. Calentar el aceite de girasol y cocer los dados de calabaza, pero tener cuidado de que no cambie su color. Añadir vino blanco y reducirlo un poco.
4. Agregar el caldo de verduras y las especias. cocinar hasta que la calabaza esté suave.
5. Retirar la rama de canela y el clavo de especia.
6. Triturar la sopa. Poner un poco de crema de leche y sazonar la sopa con un poco de jugo de limón.
7. Adorne la sopa con semillas de calabaza tostadas y aceite de semilla de calabaza.



Ensalada de pepinos (Gurkensalat)



Ingredientes (4 personas)

- 2 pepinos
- ½ limón
- Sal, azúcar
- ½ manojo de eneldo
- 40 ml de aceite de girasol



Preparación

1. Limpiar y pelar los pepinos.
2. Lavar el eneldo, coger las hojas y picarlo.
3. Cortar los pepinos en rodajas finas.
4. Añadir las especias y el zumo de limón.
5. Añadir el eneldo picado y dejar durante un tiempo.
6. Añadir el aceite y un poco de condimento adicional, si fuese necesario.



Ensalada de manzanas y zanahorias (*Apfel-Karotten-Salat*)



Ingredientes (4 personas)

- 300 g de manzanas
- 400 g de zanahorias
- Zumo de medio limón
- 50 ml de zumo de naranja □
- Sal, azúcar



Preparación

1. Limpiar y pelar las zanahorias.
2. Pelar las manzanas y quitar el núcleo. Rociar las manzanas con un poco de jugo de limón para evitar una decoloración.
3. Rallar las zanahorias y rociar con jugo de naranja. Añadir las especias y esperar un tiempo.
4. Rallar las manzanas y añadirlas a las zanahorias.
5. Agregar un poco de jugo de limón y especias de nuevo, si fuese necesario.

*Sopa de espárragos
(Spargelcremesuppe)*



Ingredientes (4 personas)

200 g de espárragos blancos
40 g de cebolla
20 g de mantequilla
40 g de harina
50 ml de vino blanco Riesling, seco
¼ de limón
Sal, azúcar
120 ml de crema de leche
¼ de manojo de perejil

Preparación

1. Lavar y pelar los espárragos. Poner las cáscaras en una olla con 1,5 litros de agua. Añadir limón, un poco de sal y el azúcar y dejar hervir. Esperar 20 minutos y a continuación, colar el caldo con un colador.
2. Cortar los espárragos en trozos pequeños y añadirlos a la caldo hasta que estén cocidos. A continuación, retirar los trozos de espárragos y guardar a un lado.
3. Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas. Lavar y picar el perejil. Cocer la cebolla ligeramente en un poco de mantequilla y añadir la harina.
4. Reducir el fuego y agregar la mezcla. Luego dejar que se enfríe un poco.
5. Añadir el caldo y hervir la mezcla agitando constantemente. Sacar la espuma. Dejar hervir durante al menos 20 minutos y después agregar el vino blanco.
6. Pasarlo por un tamiz y cocinar la sopa de nuevo.
7. Agregar la crema de leche, especias y jugo de limón. A continuación, añadir los trozos de espárragos. Adornar con perejil.



Rollos de ternera con col lombarda, manzanas y bolas de patata

(Rinderroulade mit Apfelrotkraut und Klößen)



Ingredientes (4 personas) - Rollos de ternera:

- 4 filetes de falda de buey (aprox. 200 g cada uno)
- 100 g de cebollas
- 8 lonchas de bacon
- 2 pedazos pepino en vinagre (incluidas acciones)
- 40 g de mostaza
- Especias: sal, pimienta
- 40 ml aceite de girasol
- 50 ml de vino tinto, Dornfelder, secos
- 400 ml caldo de vaca
- Laurel, pimienta de Jamaica, pimienta, sal
- 10 g de almidón

Col lombarda con manzanas:

- 750 g de col lombarda
- 80 g de bacon ahumado
- 60 ml de vino tinto, Burdeos, seco
- 50 g de cebolla
- especias: laurel, pimienta de Jamaica, clavo de olor, canela, granos de pimienta
- 200 g de manzanas
- Especias: sal, azúcar, vinagre
- Miel (según el gusto personal)

Bolas de patata (Knödel):

- 750 g de patatas harinosas
- 2 Yemas de huevo
- 60 g de harina
- 90 g de sémola
- 2 tostadas



Rollos de ternera con col lombarda, manzanas y bolas de patata



Preparación de los Rollos de ternera

Pelar las cebollas y cortarlas en tiras. Cortar los pepinos encurtidos longitudinalmente. Condimentar los rollos carne y cubrirlos con mostaza por uno de los lados. Ahora poner las tiras de tocino, cebolla y pepinos en vinagre en cada trozo de carne (del lado de mostaza). Enrollar los rollitos y fijarlos cada uno con un palillo de dientes. Calentar el aceite y dorar los rollitos de todos los lados. Cubrir con vino tinto y dejar reducir. Añadir el caldo de vacuno, las especias y el caldo de pepinos encurtidos. Cubrir los rollitos y dejar que se cocinen a fuego lento durante 1,5 horas. Retirar los rollitos cuando estén suaves y colar el caldo a través de un tamiz. Mezclar el almidón en agua fría hasta que esté viscoso. Ahora hervir el caldo a fuego lento y añadir el almidón hasta la salsa tenga la consistencia deseada. Luego servir con los rollitos.



Preparación de la Col lombarda con manzanas

Limpiar la col lombarda y quitar el tallo. Cortarla en tiras. Cortar el tocino en dados pequeños. Pelar la cebolla y condimentar con las especias. Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y eliminar el núcleo. Cortar en rodajas. Cocinar el bacon hasta que esté crujiente. Añadir la col lombarda y rehogar ligeramente. Agregar las cebollas especiadas y también el azúcar y la sal. Cubrir con vino tinto. Añadir un poco de agua. Tapar y dejar que se cocine a fuego lento. Cuando el repollo esté casi listo, agregue las manzanas y un poco de vinagre. Dejar hervir a fuego lento hasta que todo esté suave. Retirar las cebollas condimentadas y añadir un poco de miel según su gusto personal.

Preparación Bolas de patata (Knödel):

Pelar las patatas. Retirar la corteza de las tostadas. Cortarlas en cubos. Calentar la mantequilla en una sartén, añadir los dados de pan. Freírlos. Condimentarlos. Hervir las patatas en agua con sal. Retirar el agua y dejar las patatas al vapor unos minutos más. Colar las patatas y dejar enfriar (a 70° C). Ahora agregar la yema de huevo, la harina, sémola, sal y nuez moscada y amasar a fondo. Y hacer bolas del mismo tamaño y el pan frito ponerlo en el centro de cada bola. Calentar el agua hasta antes de alcanzar el punto de ebullición. Añadir las albóndigas y dejar hervir a fuego lento a esta temperatura hasta que estén blandas.



Trucha "Müllerin Art" con perejil y patatas (Forelle "Müllerin Art" mit Petersilienkartoffeln)



Ingredientes (4 personas) Patatas al Perejil:

Trucha:

- 4 truchas
- Sal, pimienta
- 1 trozo de limón
- 50 g de harina
- 100 g de mantequilla clarificada
- 60 g de mantequilla
- ½ manojo de perejil

- 900 g patatas preferentemente enceradas
- Sal
- ½ manojo de perejil
- 40 g de mantequilla



Preparación de la trucha

1. Lavar y picar el perejil. Cortar el limón en rodajas.
2. Limpiar la trucha, espolvorear con un poco de jugo de limón, condimentar y enharinar.
3. Calentar la mantequilla clarificada en una sartén y cocinar las truchas de ambos lados hasta que estén doradas (mojar las truchas con regularidad con la mantequilla caliente).
4. Retirar las truchas de la grasa. Ahora agregar la mantequilla y el perejil a la sartén y calentar de nuevo.
5. Verter la mantequilla de perejil sobre las truchas y adornar con limón.

Preparación de las Patatas al Perejil

1. Pelar las patatas y lavarlas. Lavar y picar el perejil. Cocinar las patatas en agua hirviendo salada. Retirar el agua.
2. Calentar la mantequilla en una sartén, añadir el perejil.
3. Ahora agregar las patatas a la sartén y tirar la mantequilla de perejil por encima. Añadir un poco de sal.



Patatas con espinacas y huevos revueltos (*Kartoffeln mit Spinat und Rührei*)



Ingredientes (4 personas) Huevos revueltos:

Espinacas:

- 450 g de espinacas congeladas picadas
- 75 g de cebolla
- 40 g de mantequilla
- sal, pimienta, nuez moscada

- 8 huevos
- 40 ml leche
- Sal
- ¼ de manojo de perejil
- 40 g de mantequilla



Preparación de las Patatas

Preparar las patatas al perejil según la receta de las patatas de la trucha.

Preparación de las Espinacas

Pelar las cebollas y cortarlas en dados pequeños. Cocer a fuego lento con la mantequilla. Agregar las espinacas y cocer lentamente. Sazonar.

Preparación del Huevo Revuelto

1. Tomar un recipiente y romper los huevos.
2. Agregar la leche y la sal y remover hasta que la yema del huevo y la clara queden totalmente mezcladas.
3. Limpiar y picar el perejil.
4. Calentar la mantequilla en una sartén y añadir la mezcla de huevo.
5. Agitar desde el borde hasta el centro de la sartén hasta el huevo se cuaje.
6. Servir y adornar con perejil.

Hamburguesas vegetarianas (*Vegetarischer Karottenbratling*)



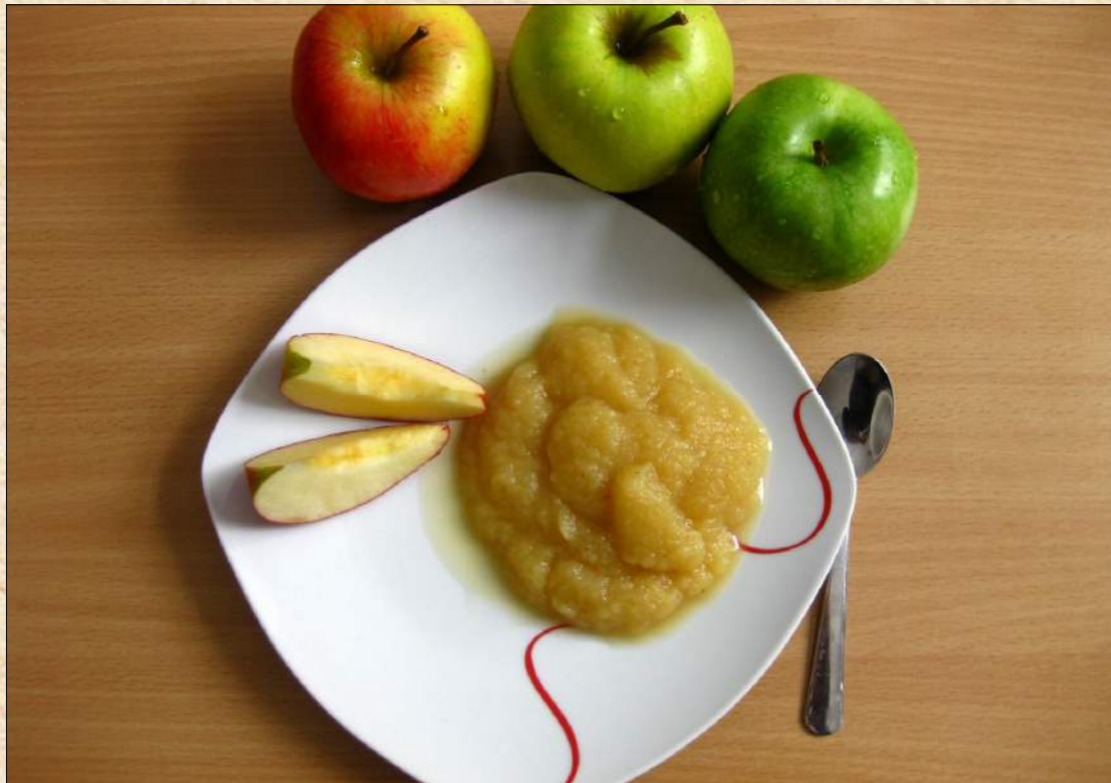
Ingredientes (4 personas)

- 200 g de zanahorias
- 80 g de copos de avena fina
- 200 ml de caldo de verduras
- 40 g de cebolla
- 80 g de harina
- 1 huevo
- 10 g de semillas de girasol peladas
- 10 ml de aceite de girasol
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 20 ml de aceite de cocina

Preparación

1. Lavar, limpiar, pelar y rallar las zanahorias.
2. Cortar las cebollas en dados pequeños.
3. Remojar los copos de avena en el caldo de verduras. Calentar y dejar que se enfríe.
4. Dorar las semillas de girasol en el aceite de girasol caliente.
5. Agregar la picada de cebolla.
6. Ahora mezclar las zanahorias con los copos de avena, la harina, el huevo, las especias y añadir la mezcla del aceite girasol.
7. Formar las hamburguesas y freír en aceite caliente.
8. Servir como una hamburguesa o acompañar con patatas y salsa.

Compota de manzana
(Apfelmus)



Ingredientes (4 personas)

- 600 g de manzanas
- ¼ de limón
- azúcar, clavo de olor, la rama de canela
- 200 ml de agua

Preparación

1. Pelar las manzanas, retirar el corazón y cortarlas en trozos pequeños.
2. Lavar el limón a fondo y dividir en trozos pequeños (incluyendo la cáscara).
3. Poner las manzanas, el limón, las especias y el agua en una olla y cocer lentamente.
4. Hervir las manzanas hasta que estén blandas. A continuación, retirarlas y pasarlas por un tamiz.
5. Agregar un poco de manzana hasta que tenga la consistencia deseada.
6. Dejar enfriar y servir.

Compota de frutos rojos
(Rote Grütze)



Ingredientes (4 personas)

- 1,25 kg frutos rojos (fresas, grosellas, moras - se pueden utilizar también bayas congeladas)
- 20 g de polvo de las natillas
- 500 ml de zumo (bayas o cerezas)
- 100 g de azúcar

Preparación

1. Utilice 3 cucharadas del jugo para el polvo de las natillas, pero esperar antes de mezclar.
2. Poner el resto del jugo en una olla y agregar el azúcar y las bayas limpias.
3. Esperar 2 horas a que cueza.
4. Hierva la mezcla y agregue el jugo mezclado y el polvo de las natillas.
5. Revuelva la mezcla. Retire la olla del fuego.
6. Se puede comer caliente o dejar enfriar en la nevera. Servir en pequeños cuencos. También puede agregar vainilla o nata.

Capítulo 4: Turquía



Estambul en Turquía

Nuestro viaje termina ahora en la única metrópoli en todo el mundo que se sitúa entre dos continentes - Estambul, en Turquía. Esta gran ciudad enorme es un buen ejemplo de la mezcla de tradición y modernidad. Tiene una historia de más de 2000 años y comprenderán que no hay suficiente espacio en este pequeño libro para describir todas las cosas interesantes acerca de ella. Al menos habrá escuchado su antiguo nombre, Constantinopla.

En Estambul encontrará una variedad loca de diferentes culturas e influencias. Por lo tanto, la cocina turca tiene mucho más que ofrecer que simplemente té dulce y kebab. Legumbres y hortalizas son los alimentos apreciados, así como el pescado y el marisco. No es de extrañar, ya que Estambul está situado entre dos mares, el Mar de Mármara y el Mar Negro. Los dulces turcos como el Lokum (mejor conocido entre los turistas como Delicias Turcas) y el Baklava son muy populares. Las ofertas de “meze” son incontables. Los “Meze” son pequeños aperitivos y pueden hallarse docenas de variedades. En los numerosos bazares de la ciudad, el olor de las especias exóticas nos remite a los cuentos de “Las mil y una noches”.

El café también es muy importante para la población turca. Hay un famoso dicho en Turquía: “La amistad con una persona con la que has compartido una taza de café durará 40 años”. Tomar café en Turquía es más una celebración que simplemente una manera de conseguir un poco de cafeína.

Llegamos ya al final de nuestro viaje. Vamos a adentrarnos ahora en el mundo culinario de los cuentos de las mil y una noches. Diviértanse con las recetas de Estambul.

Berenjenas y pimientos rellenos de bulgur (*Bulgurlu Kuru Dolma*)

Ingredientes (4 personas)

- 8 berenjenas secas, aptas para el relleno
- 8 pimientos secos para el relleno
- 250 g de carne picada
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de té de bulgur
- 1 cucharada sopera de pasta de tomate
- 1 cucharada sopera de pasta de pimienta
- 1 cucharada sopera de jarabe de granada
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- sal
- pimienta
- comino

Preparación

Entre las recetas prácticas, ésta tiene un lugar especial. Hervir las berenjenas y los pimientos secos durante un cuarto de hora, después añadir la carne picada. Tomar la pasta de tomate, aceite, ajo, trigo partido, jarabe de granada, sal y las especias y mezclar todo. Rellenar con la mezcla las berenjenas y pimientos. Después juntar las dos partes y ponerlas en la cazuela una al lado de la otra.

Mezclar el aceite de oliva, la pasta de tomate y un poco de agua caliente y verter esta mezcla sobre las berenjenas y pimientos rellenos. Cocer hasta que se ablanden.

Sopa de lentejas rojas y menta (*Ezo Gelin*)

Ingredientes (2 personas)

- 1 vaso de agua de lentejas rojas
- ½ vaso de té de arroz
- 1 taza de café de granos finos de bulgur
- 2 cucharadas de fideos
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 8 vasos de agua
- 2 vasos de salsa / caldo
- pimentón
- menta
- sal

Preparación

Limpiar las lentejas rojas y poner en una olla honda. Añadir 8 vasos de agua en la misma. Hervir hasta que estén cocidas. Añadir el arroz y el grano fino de bulgur. Luego agregar un poco de sal y cocer unos 15 minutos. Derretir la 2 cucharadas de mantequilla en una sartén. A continuación, añadir los fideos y la harina. Añadir la salsa de tomate y dorar todo. Añadir un poco de agua y mezclar. Poner el caldo y la mezcla con las lentejas rojas en una olla. Cocer unos 8-10 minutos. Derretir el resto de la mantequilla en una cacerola pequeña. Añadir el pimentón y la menta, y luego dorarlos. Verter en la sopa, remover y servir caliente.

Kebab Cardak
(*Cardak Kebabi*)



Ingredientes (4 personas)

- ½ kg de cordero
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 tomates
- 3 pimientos verdes largos
- 2 ó 3 vasos de leche
- 5 cucharaditas de harina
- un huevo
- sal
- pimienta
- tomillo
- pasta de tomate

Preparación

En primer lugar, guisar la carne de cordero, añadiendo la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento y también el agua, la sal y el aceite. Separar la carne cocinada, colándola y añadirle poco de tomillo. Mezclar la harina, el huevo y la leche muy bien. Tener cuidado y de no formar grumos. Tomar una cucharada de la masa de crepe, freír por ambos lados, en una sartén, durante 3 minutos. Dado que la receta es para cuatro personas, saldrán cuatro crepes.

Poner la crepe en un bol, y colocar la carne guisada en ella, y terminar de cerrar con el pedazo pendiente de crepe.



Rollitos rellenos de filete de ternera

(Dana Bonfile Sarma)

Ingredientes (3 personas)

- 200 g de solomillo
- 1 calabaza, pelada y cortada en juliana
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- 1 cebolla picada finamente
- 5 judías verdes troceadas
- 3 pimientos verdes picados
- 6 ramitas de perejil picado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de café de jarabe de granada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de harina
- 1 taza de aceite
- 2 tomates pelados y finamente picados



Preparación

Poner el aceite en la sartén. Freír la cebolla hasta que esté dorada. Añadir las zanahorias y judías verdes. Freír durante 2 minutos y luego añadir la calabaza. Freír 3 minutos más y añadir el perejil.

Poner la mezcla en un molde para hornear, extender sobre él los filetes de carne uniformemente. Añadir sal y pimienta y un chorrito de aceite. Hornear a 150° C durante 1 cuarto de hora.

Poner el aceite en una sartén y añadir los ajos, el tomate, el pimiento verde y freír. Ahora agregar la salsa de tomate, la harina, la pimienta, el jarabe de granada y una cucharadita de agua. Cocer a fuego lento durante unos 5 minutos. Cortar la carne cocida (solomillo) y rociar con salsa antes de servir.



Empanada de judías (*Fasulye Mücveri*)

Ingredientes (8 personas)

- 1 kg de judías verdes
- 2 huevos
- harina
- una pizca de perejil
- una pizca de eneldo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón

Preparación

Cocer la judías, colarlas y picarlas finamente .

Batir los huevos.


Picar la cebolla bien fina.

Hacer lo mismo con el perejil y el eneldo.

Poner todos los ingredientes en un tazón con un poco de harina añadir las especias y mezclar.

Con la masa hacer obleas y poner directamente en el aceite de oliva para cocinar, unos 3 minutos por cada lado.

Coloque el pastel en un plato sobre un papel absorbente.



Keskül

Ingredientes (4 personas)

- 2 litro de leche
- 2 cucharadas de almidón
- 3 cucharadas de harina de arroz
- 3 tazas de extracto de uva (pekmez)
- 1 yema de huevo
- media taza de coco
- 3 cucharadas de almendras en rodajas
- nueces, cacahuets, almendras, coco (decoración)

Preparación

Separar una taza de leche y guardarla, y el resto de la leche echarla en una sartén.

Añadir extracto de uva (pekmez), coco y almendras laminadas y luego se hervir.

Coger la leche guardada y añadirle el almidón, la harina de arroz y las yemas de huevo. Llevar a ebullición removiendo a fondo, hasta que tenga la consistencia de flan.

Verter en cuencos, dejar enfriar. Cuando esté frío, decorar con coco rallado y pistachos picados antes de servir.



Ashura Otomana
(Osmanlı Asuresi)

Ingredientes (8 personas)

- 1 vaso de trigo Ashura (trigo machacado)
- 1 vaso de alubias
- ½ vaso de garbanzos
- 10 vasos de agua
- 2 vasos de extracto de uva (Pekmez)
- 150 g de higos secos
- 100 g albaricoques secos
- 100 g de almendras dulces
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de pasas
- 50 g grosellas
- 50 g piñones
- 2 cucharadas soperas de canela
- 4 cucharadas soperas de agua de rosas
- 1 manzana
- 1 naranja



Preparación

Ponga el trigo, las alubias y los garbanzos en agua tibia durante 8 horas en recipientes separados. Al día siguiente cocerlos en ollas separadas. Dejar en remojo los higos secos, los albaricoques secos y las pasas para que se ablanden en agua tibia.

Hervir las almendras en agua caliente durante unos dos o tres minutos y luego las apartarlas del fuego y retirar las cáscaras.

Poner el trigo a hervir y cuando se observa que el trigo comienza a agrietarse añadir los garbanzos y las alubias. Remover constantemente la mezcla durante 15 minutos y, durante este proceso, añadir la manzana y la piel de naranja, luego exprimir la naranja y agregar el zumo a la olla.

Después de esto hay que añadir el resto de los ingredientes sin dejar de remover. Mezclar el agua de rosas con la canela y dejar cocer diez minutos más. Retirar la olla del fuego y verter la mezcla en varios tazones. Esparcir por encima los pistachos, el resto de higos y albaricoques secos. Dejar enfriar antes de servir.

Barge
(Sultanat Kaylgi)

- Ingredientes (8 personas)**
- 4 calabacines
 - 1 cebolla
 - aceite
 - 2 cucharadas de harina
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 2 vasos de leche
 - medio manojo de perejil
 - medio manojo de eneldo
 - queso cheddar (rallado)
 - sal
 - pimienta
 - pimentón

Preparación

Cortar los calabacines por la mitad a lo largo y vaciar el interior. Cocer en agua hirviendo hasta que estén tiernos.

Derretir la mantequilla en una sartén y rehogar la cebolla picada y añadir la parte interior del calabacín.

Agregar sal y las especias y el perejil picado bien fino.

Por separado cocinar la mantequilla, la leche y la harina para hacer una bechamel.

Rellenar el interior de los calabacines con la bechamel. Cubrir con el queso rallado.

Poner el calabacín en una bandeja para hornear.

Retirar una vez que se haya derretido el queso.

Espolvorear con eneldo picado, una vez fuera del horno.

Limonada Palast
(Saray Limonatası)

- Ingredientes (8 personas)**
- 8 limones
 - 2 litros de agua
 - 400 g de miel
 - 2 manojos de menta fresca (sólo las hojas)

Preparación

Exprimir los limones para obtener su jugo. A continuación, agregar agua y mezclar.

Ponga la menta junto con la miel en un mortero hasta que se forme una pasta.

Ponga la mezcla en una bolsa para cuajar y añadir la mezcla de limón y agua.

Presionar la bolsa para cuajar, dejar que el aroma de la menta pase a la limonada. Repita este proceso varias veces.

Guardar en la nevera (con el paño de cuajar) por lo menos 2 horas.

Retire la gasa con la menta, continuación, agregar el azúcar en la limonada, a su gusto.

La limonada ya se puede servir.

Ensalada de aceitunas (Zeytin Salatası)

Ingredientes (4 personas)

- 25 aceitunas verdes (sin hueso y cortadas en 2-3 piezas)
- 10 aceitunas negras (sin hueso y cortadas en 2-3 piezas)
- 1 cucharadita de ajedrea (puede ser fresca)
- Hojas de menta
- Un poco de perejil
- Un pepino cortado en trozos longitudinales
- 2 tomates, cortados en cubitos
- 1 cucharadita de pimentón
- Un poco de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de romero

Preparación

Combine todos los ingredientes en una fuente.
Añadir las especias, el aceite de oliva y sal, y por último el romero.
A continuación, mezclar bien de nuevo.

Sources:

Page / Name / License / URL

Design: CC0 <http://free4illustrator.com/2011/06/vintage-vectors/>
Design: CC0 <http://flowerborderdesign.com/simple-paper-border-design/>
1. Grannies Kitchen CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/grannieskitchen/>
2. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
4. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
8. Elemaki CC BY 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:TapasenBarcelona.JPG>
12. Mutari Public Domain http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pa_amb_tom%C3%A0quet_-_001.jpg
14. SimonDoggett CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/simondee/3579641294/sizes/o/>
16. Pasqual Broch Public Domain http://nn.wikipedia.org/wiki/Fil:Sopa_d%27all.jpg
18. Roger Ferrer Ibáñez CC BY-NC-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/rofi/6029473361/>
20. recetasdecocinablog CC BY 3.0 <http://en.wikinoticia.com/culture-science/gastronomy/60242-artichokes-with-clams>
22. Tomás Zeleninský CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/9187029@N07/1102484575/>
24. RecoveryMinded Public Domain http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_paella_with_mussels.jpg
26. Pink Sherbet Photography CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/pinksherbet/4764589528/>
28. Tamorlan CC BY 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel_i_Mato_\(Camp_Portel\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel_i_Mato_(Camp_Portel).jpg)
30. Arnaud 25 CC BY-SA 3.0 (color changed) http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vin_Jaune.jpg
32. Alpha CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/avlxyz/4720453669/in/photostream/>
34. star5112 CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/johnjoh/5662212014/>
36. saragoldsmith CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/40098061@N00/2447987034/>
38. Rainer Zenz CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zwiebelsuppe-RZ.jpg>
40. Oxag at French Wikipedia CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blanquette_de_veau.jpg
42. horax zeigt hier CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/realhorax/8115915731/>
46. Benoit5656 CC0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gratin-Dauphinois.jpg>
48. Joan-T at fr.wikipedia CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Clafoutis.JPG>
50. Manuel FLURY CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarte_aux_pommes.jpg
52. umami CC BY-ND-NC 1.0 http://umami.typepad.com/umami/eating_out_germany/
54. cyclonebill CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/23178876@N03/3199837370/>
56. Asio otus CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lebensmittel-Gurkensalat1-Asio.jpg>
60. Stefan CC BY-SA 3.0 <http://www.rezeptewiki.org/wiki/Datei:Spargelsuppe.JPG>
62. Matt Lancashire CC BY-NC 2.0 <http://www.flickr.com/photos/latt/4811727206/in/photostream/>
64. Traumrune CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Palais-Niel_couverts.JPG
70. Miiikka H CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/miikkah/2577964672/>
74. Like_the_Grand_Canyon CC BY 2.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rote_Gr%C3%Bctze_mit_Sahne.jpg
76. KayaZaKi CC BY 2.5 http://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Beypazar%C4%B1_Sofras%C4%B1.jpg
80. Wollschaf CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:D%C3%B6ner_kebab.jpg

CC0 / Public Domain <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
CC BY-ND-NC 1.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nd-nc/1.0/>
CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
CC BY 2.5 <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/>
CC BY-SA 2.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
CC BY-NC 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/>
CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>
CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>
CC BY-NC-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

This file is licensed under the Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

You are free to:
Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material
The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:
Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.
No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.