

TALLER DE COCINA LIBANESA

ARROZ CON POLLO

Ingredientes: 1 pollo o 3-4 piezas de muslo y contramuslo
¾ kg. de cebollas
¼ kg. aprox. de carne picada (cuello o falda de ternera, o pollo)
piñones (se puede añadir también almendras, pistachos, ...)
arroz (media taza por pna.), mitad vaporizado, mitad basmati, que le da mejor sabor
especias ya conocidas (pimienta blanca y negra, nuez moscada, canela)
canela en rama
mantequilla y aceite
azúcar

Modo de preparación:

El pollo se aliña con las especias y sal, y se dora con un poco de aceite en la olla donde lo vayamos a hacer. Se añade parte de las cebollas (se dejan 2 o 1 grande para el refrito del arroz) cortadas en cascotes grandes y se rehogan con el pollo. Conviene que quede dorado porque eso le dará mejor sabor al caldo que luego haremos para el arroz. A la vez se pone agua a cocer que, cuando el pollo esté dorado, añadiremos poco a poco hasta cubrirlo, con un poco de canela en rama. Se pone todo a cocer hasta que esté tierno (30 min. aprox.) Para que el caldo quede oscurito, se tuesta como 2 cuch. de azúcar y se le añade al caldo poco a poco para que no rebose. Se le puede añadir también una pastilla de caldo de pollo.

Mientras tanto, para decorar la fuente preparamos la carne picada con los piñones (dejaremos un poco para añadir al sofrito del arroz): ponemos aceite y mantequilla y rehogamos un poco de cebolla, y los piñones y otros frutos secos que tengamos (cacahuets, pistachos, almendras, ...). Se añade la carne, sal y las especias y se rehoga todo hasta que la cebolla esté dorada y la carne hecha. Se reserva para adornar la fuente.

Cuando el pollo está casi hecho se hace el sofrito del arroz: rehogar la cebolla picada fina con sal para que se ponga dorada y transparente. Se le da vueltas constantemente para que no se pegue y se añade un poco de carne y de frutos secos. Se añade el arroz en seco, y se sigue dando vueltas durante 5 min. aprox. Cuando el pollo ya está hecho se saca del caldo, y éste se va colando y añadiendo al arroz, a razón de doble parte de agua que de arroz, y añadimos un poco más porque se va a cocer sin tapar 15 min. Se pasa la cebolla que había con el pollo y se le añade al arroz. El fuego se pone fuerte al principio, y como a los 7-8 min. se baja un poco. Cuando está hecho se pone en una fuente.

El pollo se limpia y se desmenuza y se pone encima del arroz. A continuación adornamos con la carne picada y los frutos secos.

ENSALADA فتوش

Ingredientes: Admite casi todo tipo de verduras: lechuga, tomate, pepino, cebolleta verde, canónigos o verdolaga, zanahoria, rábano, pimiento verde, apio, guisantes, habitas, todo picado muy fino, en juliana o rodajas, excepto los canónigos, con la hoja entera. La lechuga no conviene tenerla mucho tiempo en remojo para lavarla porque pierde minerales.

Perejil deshojado hoja a hoja, y picado.

Hierbabuena muy picada

Aliño: ajo, hierbabuena, sal y limón. En Líbano se usa el "Sumak" que es la cáscara de un fruto de una planta parecido al lentisco, que se muele y se disuelve en agua. Es sustituto del limón, y tiene un sabor ácido.

Se mezclan todos los ingredientes menos la hierbabuena picada. Esta se introduce en un agujero que haremos en el centro, para que no se ponga oscura. Se maja el ajo, la sal y parte de la hierbabuena, y se añade a la ensalada. A continuación el limón y/o sumak. Terminamos rociando con mucho aceite.

Se adorna con pan libanés desmenuzado. Puede servir la regañá partida en trocitos.

ALIÑO PARA TOSTADAS

Se mezcla aceite, sésamo (ajonjolí) y orégano, y se unta en la tostada.