

2ª SESIÓN DEL TALLER DE COCINA LIBANESA

Recetas del día 21 de Octubre

❖ Berenjenas rellenas (شيخ المحشي o El jeque de los rellenos)

Ingredientes (para 4 personas):

$\frac{3}{4}$ Kg. de tomates

Aceite de girasol (con el de oliva resulta fuerte)

300 gr. de cebolla

300 gr. de carne de ternera picada (mitad falda, mitad cuello)

Una cucharadita de mezcla de especias: canela, nuez moscada y mezcla de varios tipos de pimientas

4 berenjenas pequeñas

Piñones

Sal

Para el arroz que acompaña:

$\frac{1}{4}$ de arroz normal y unos 50 gr. del de grano largo

50 gr. de fideos finos

Una cucharada de mantequilla

Aceite de girasol

Modo de hacerlo

a) Se cortan los tomates en trozos y se ponen a cocer a fuego lento. Se pasan por el pasapurés (También se les pueden hacer unos pequeños cortes en la piel, se escaldan para pelarlos mejor, se cuecen y se trituran con la batidora).

b) Mientras, se ponen los piñones a dorar en el aceite de girasol. Se les incorpora la cebolla picada muy fina y cuando está tierna se añade la carne, sal y especias y se termina de hacer todo lentamente (removiendo).

c) Aparte, pelamos las berenjenas quitándoles la piel longitudinalmente y dejando algún pequeño resto de la misma. Es muy importante a efectos decorativos dejadles intacto el tallo. Para luego poder rellenarlas se les hace un corte por la mitad, pero que no llegue hasta el final. Se meten durante una media hora en agua con mucha sal con objeto de que luego no queden excesivamente grasientas cuando se frían enteras en abundante aceite. Se fríen y se retiran antes de que estén totalmente hechas (terminarán de hacerse en el horno).

Sería interesante que los extremos quedaran un poco más fritos que el resto (suelen ser más duros) y, también, el lado exterior más que el interior.

d) En una fuente de horno colocamos las berenjenas, se rellenan con lo citado en b) y se les pone por encima la salsa de tomate con un poquito de sal. Bastará con una media hora a unos 180° (Si el horno no tiene mucha potencia hará falta más tiempo).

e) Para acompañar pondremos a refreír en un poco de aceite con mantequilla (ésta es para que el aceite no se quemé) los fideos hasta que estén dorados y a continuación se rehogan un poco el arroz de grano normal y el de grano largo, todo junto. Posteriormente incorporamos agua hirviendo (doble volumen que el de arroz), echamos sal. Dejar hervir a fuego lento hasta que el arroz esté hecho, y dejar que repose un poco al final de la cocción.

f) Se sirven en el mismo plato las berenjenas y el arroz.

Variante de la receta: si las berenjenas no quedan enteras se puede colocar en una olla una capa de ellas, otra de carne y, así, sucesivamente. Al final se pondrá la salsa de tomate, previamente espesada, en éste caso, con maizena. Se harán en fuego normal, no en horno. Para facilitar la cocción de las capas superiores se pueden hacer con unas pinzas unos orificios verticales hasta el fondo de la olla para que el hervor llegue bien arriba.

❖ **Ensalada de yogur y pepino**

Ingredientes (para 4 personas):

4 yogures naturales (no azucarados)

300 gramos de pepinos que estén enteros

Un diente de ajo

Hierbabuena, aceite y sal

Modo de hacerlo

Se cortan en 4 trozos los pepinos y luego se pican muy fino. Se machacan en un mortero el ajo, hierbabuena abundante, y la sal, añadiendo al final un poco de agua. Se mezcla con el yogur, se deja enfriar y se le echa un hilito de aceite encima.
