

TALLER DE COCINA LIBANESA

Recetas del día 7 de Octubre

ENSALADA DE COLES Y ZANAHORIA

Ingredientes (4 pns. aprox.)

½ col
2 o 3 zanahorias
1 o 2 dientes de ajo
hierbabuena, aceite, vinagre y sal

Se pica la col muy fina y se ralla la zanahoria, también fina. Se maja en el mortero el ajo, con la sal y la hierbabuena, en abundancia. Cuando está machacado todo se añade el vinagre. Para limpiar el mortero se añade un poco de agua que se vierte en la ensalada. Finalmente se rocía con el aceite, y se le pica un poco de perejil y más hierbabuena. También se le puede añadir un poco de orégano, opcional.

Esta ensalada se puede guardar de un día para otro, que está incluso más buena.

KEFTA CON PATATAS Y TOMATE

Ingredientes (4 pns. aprox.)

1 kg. de carne de ternera (cuello y/o falda, que es más jugosa) picada dos veces para que quede más fina. También se puede hacer con muslos de pollo, o bien añadir un poco de cerdo a la ternera.

¼ kg de cebolla
perejil, hierbabuena, sal, pimienta blanca y negra molida, canela en polvo (para el aliño de la carne)
1 kg. de tomates (aprox.) para la salsa
patatas (2 o 3 si se ponen con la carne; 1 kg. para hacer el puré)

Se escaldan los tomates para pelarlos mejor y se dejan en espera.

Se pica la cebolla con todos los avíos del aliño de la carne (perejil, hierbabuena, ...), mejor en picadora para que quede más fino, y se mezcla muy bien con la carne. Se le puede añadir un poco de pan mojado en leche y desmenuzado.

Se unta una fuente de horno con un poco de aceite y se coloca la carne cubriendo bien toda la superficie. Se le añade un poco de aceite de oliva por encima. Conviene hacer dos agujeros en la carne para que el aceite cale bien. Se ponen encima las patatas cortadas en rodajas finas. También se pueden cocer un poco antes para que queden más tiernas. A continuación se añaden los tomates, también cortados en rodajas, añadiendo más aceite crudo.

Se mete al horno a 175° durante un poco menos de 1 h. si el horno es de aire; si es de resistencia tarda un poco más.

Otra forma de hacerla es solo con el tomate, y las patatas acompañan en puré o bien fritas.

Para hacer el **puré de patatas**, se cuecen las patatas y se machachan bien con un tenedor hasta que quede una masa fina. Se le añade sal, pimienta blanca y negra, canela en polvo y un poco de aceite de oliva. Este puré sirve también para comerlo con atún, huevo duro, huevo frito, ...

Otra forma de hacer la kefta es haciendo la carne a la plancha, en rulos amasados a mano o bien en pinchitos. Aparte, se hace una **salsa de tomate** con los tomates escaldados, que se ponen en una cacerola sin aceite hasta que estén bien pasados y luego se trituran con la batidora o con un pasapuré. Una vez hecho, se le añade aceite crudo o la salsa que haya en la plancha de haber hecho la carne.

Se añaden los rulos de carne en la salsa de tomate y se dejan un poco en el fuego que cojan bien el sabor. Se acompañan del puré de patatas o patatas fritas.

Esta preparación de la carne en rulos también sirve para hacerla en barbacoa.