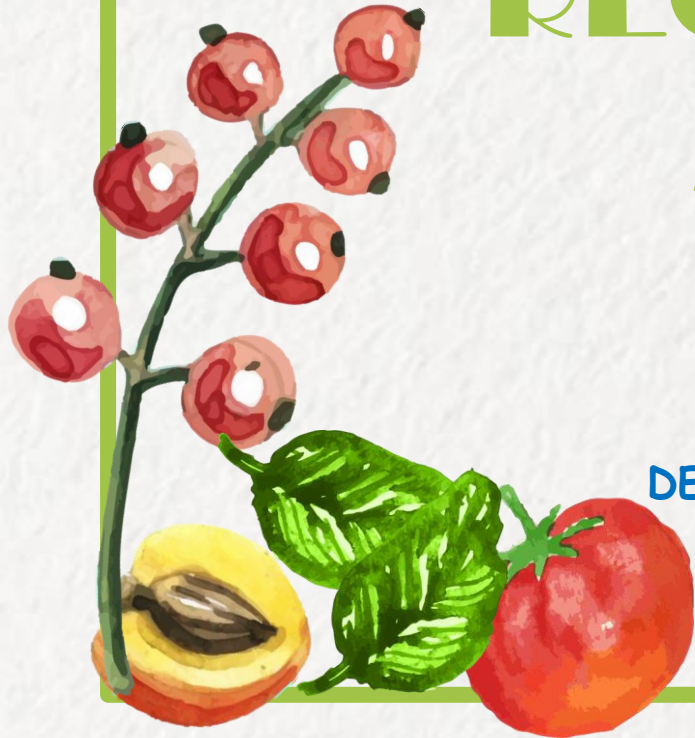


# RECETAS DEL MUNDO

E.O.I. LEÓN  
DEPARTAMENTO DE ESPAÑOL  
NIVEL B2  
CURSO 2019-2020



# ÍNDICE

- 1) SILVIA
  - 2) DANIELE
  - 3) PIERRE
  - 4) JOHANNA
  - 5) MAGDANA
  - 6) HADY
  - 7) MARILIA
  - 8) IRENA
  - 9) DOWRTI
  - 10) SOPHIA
  - 11) ROSALÍA
  - 12) SORAYA
  - 13) KATELYN
  - 14) JULIANA
  - 15) ASMAA
  - 16) MICHAEL
  - 17) CAMILA
- TORTA DE TOMATE
  - PANZEROTTI
  - LA TARTIFLETTE
  - KAISERSCHMARREN
  - KHACHAPURI
  - HOJAS DE PARRA
  - CANJICA
  - TARATOR
  - SALA DE TÉ
  - LINSENEINTOPF
  - PHỞ
  - KABILI PALAO
  - FRESH OREGON BLUEBERRY PIE
  - BACALHAU À BRÁS
  - MCHAWAK DE ALMENDRAS ARGELINO
  - NEW ORLEANS STYLE BARBEQUE SHRIMP
  - BRIGADEIRO
- BRASIL
  - ITALIA
  - FRANCIA
  - AUSTRIA
  - GEORGIA
  - SIRIA
  - BRASIL
  - BULGARIA
  - MYANMAR
  - ALEMANIA
  - VIETNAM
  - AFGANISTÁN
  - ESTADOS UNIDOS
  - PORTUGAL
  - ARGELIA
  - ESTADOS UNIDOS
  - BRASIL



# TORTA DE TOMATES



## INGREDIENTES

6 tomates médios ou 4 grandes  
1 cebola  
1 maço de Cheiro verde  
1 xícara de Azeitonas Verdes  
3 ovos  
8 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de óleo  
1 pacote de queijo ralado  
1 colher (sopa) de pó royal



## MODO DE FAZER

Picar os tomates em cubinho, as cebolas picar em pedaços bem pequenos e misturar todos os ingredientes em uma tigela.

Untar um refratário e levar ao forno pré aquecido, a 180 C cerca de 50 minutos.

Deixar esfriar um pouquinho antes de servir.

Obs: sempre quebrar um ovo de cada vez em um copo ou uma tigelinha antes de misturar aos demais ingredientes, para garantir que não esteja estragado.

## INGREDIENTES

- 6 tomates medianos o 4 grandes  
- 1 cebolla cortada en trozos muy pequeños  
- 1 manojo de perejil  
- 1 taza de aceitunas cortadas sin hueso  
- 3 huevos enteros  
- 8 cucharadas de harina de trigo  
- 1 taza de aceite  
- 200 gramos de queso rallado  
- 1 cuchara o 1 sobre de levadura en polvo

## PREPARACIÓN

Cortar los tomates en cuadrados pequeños, cortar las cebollas en trozos muy pequeños y ponerlos en un bol con los otros ingredientes.

Mezclar bien y poner en un refractario engrasado.

Meter en el horno precalentado durante 50 minutos a 180°.

Dejar enfriar un poco antes de comerlo.

PD: siempre romper el huevo en un recipiente separado del resto de los ingredientes para asegurarse de que no esté dañado.



**PANZEROTTI**



**INGREDIENTI**

- 500 grammi di farina 00
- 1 cubetto di lievito di birra
- 10 grammi di zucchero
- 10 grammi di sale
- 100 grammi di latte tiepido
- 20 grammi di olio EVO
- 150 grammi di acqua
- Salsa di pomodoro
- Mozzarella
- Olio per friggere



**INGREDIENTES**

- 500 gramos de harina de trigo
- 1 cubito de levadura de cerveza
- 10 gramos de azúcar
- 10 gramos de sal
- 100 gramos de leche templada
- 20 gramos de AOVE
- 200 gramos de agua
- Salsa de tomate
- Mozzarella
- Aceite para freír



# PANZEROTTI

## PREPARAZIONE

1. Sbriciola il lievito di birra nel latte tiepido, aggiungi lo zucchero e mescola il tutto fino a far sciogliere bene il lievito.
2. Setaccia la farina sul piano di lavoro o in una planetaria, aggiungi il latte col lievito sciolto, l'olio EVO e inizia ad impastare.
3. Aggiungi un po' alla volta l'acqua e il sale, lavora l'impasto fino a farlo diventare morbido e liscio.
4. Trasferisci l'impasto in una ciotola, coprilo e lascialo lievitare per circa due ore in un luogo tiepido.
5. Quando l'impasto avrà raddoppiato il volume, dividilo in palline di 80/100 grammi.
6. Sistema le palline sul piano di lavoro ben infarinato e copri le nuovamente con un canovaccio umido per circa un'ora.
7. Nel frattempo, grattugia la mozzarella ben sgocciolata, uniscila a della salsa di pomodoro e a del sale.
8. Porta a giusta temperatura l'olio per friggere (circa 170° gradi).
9. Con un mattarello, stendi le palline lievitate fino a ottenere dischi dal diametro di circa 20 cm. Farcisci al centro con mozzarella e salsa di pomodoro, quindi chiudi a mezzaluna. Sigilla bene i bordi con i rebbi di una forchetta, affinché il ripieno non fuoriesca durante la cottura.
10. Friggi i panzerotti. Quando sono ormai gonfi e dorati, scolali e adagiali su carta assorbente. Servili caldi (Attenzione: il ripieno potrebbe essere incandescente).



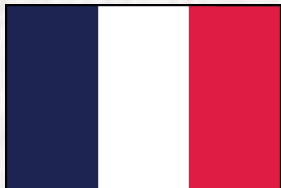
## PREPARACIÓN

1. Desmiga la levadura en la leche templada, añade el azúcar y mezcla hasta que la levadura se disuelva completamente.
2. Pon la harina encima de una tabla de madera o en una batidora eléctrica: añade la leche con la levadura, el aceite AOVE y empieza a ligar los ingredientes.
3. Agrega poco a poco sal y agua. Trabaja hasta obtener una masa bastante blanda y lisa.
4. Lleva la masa a una cacerola y déjala fermentar tapada durante 2 horas en un sitio templado.
5. Cuando haya aumentado su volumen, forma bolitas de 80/100 gramos cada una.
6. Ubica las bolitas en la tabla de madera y cúbre las con un trapo de cocina húmedo durante 1 hora.
7. Mientras tanto, pica la mozzarella (mejor utilizar mozzarella para pizza), ponla en un cuenco, añade salsa de tomate y una pizca de sal.
8. Calienta el aceite para freír hasta alcanzar los 170° grados.
9. Coge las bolas fermentadas, aplánalas con un rodillo hasta obtener discos con un diámetro de 20 cm; rellena cada disco con mozzarella y salsa de tomate y dóblalo para formar una medialuna. Cuidado con el borde: ciérralo bien para que no se derrame el relleno al freír.
10. Fríe el *panzerotto*. Cuando esté hinchado y dorado, sácalo del aceite y dejalo en el papel de cocina. Cómelo caliente (CUIDADO: el relleno puede estar ardiendo).

# LA TARTIFLETTE

## Ingrédients :

1 reblochon  
1kg de pomme de terre  
200g de lardons  
500g d'oignons  
15cl de vin blanc  
1 noix de beurre  
Poivre noir



## Préparation :

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pommes de terre préalablement épluchées. Les égoutter une fois qu'elles sont bien cuites (compter environ 15 minutes de cuisson).

Pendant que cuisent les pommes de terre, faire fondre une noix de beurre dans une poêle et y faire revenir les oignons détaillés. Lorsqu'ils sont translucides, verser le vin blanc, et laisser cuire jusqu'à ce que l'alcool soit évaporé.

Répartir la moitié des oignons dans le fond d'un plat, ainsi que les lardons revenus à la poêle. Disposer les pommes de terre découpées en rondelles dessus, puis répartir le reste d'oignons et de lardons.

Couper le fromage en deux. Couper chaque moitié horizontalement et déposer les quatre morceaux sur les oignons, croûte vers le haut. Poivrer légèrement mais ne pas saler. Faire cuire environ 30 minutes à 180°C jusqu'à ce que la tartiflette soit bien dorée, le fromage parfaitement fondu. En fin de cuisson, ne pas hésiter à mettre le four en position grill pour dorer la tartiflette.

## Ingredientes:

1 queso llamado reblochon  
1kg de patatas  
200g de tocino  
500g de cebollas  
15cl de vino blanco seco  
1 pizca de mantequilla  
Pimienta negra



## Preparación:

Hacer hervir agua con sal en una cacerola grande. Pelar las patatas y ponerlas en el agua caliente. Después de aproximadamente 15 minutos sacar las patatas.

Mientras las patatas cuecen, derretir la mantequilla dentro de una sartén y freír las cebollas cortadas. Cuando están translúcidas, añadir el vino blanco y cocer hasta que el vino se evapore.

Freír el tocino en una sartén.

Poner la mitad de las cebollas y de l tocino en el fondo de un plato, después añadir las patatas cortadas en rodajas y depositar el resto de las cebollas y el tocino.

Cortar el queso en dos partes. Cortar cada mitad horizontalmente y poner los trozos sobre las cebollas, con la corteza hacia arriba.

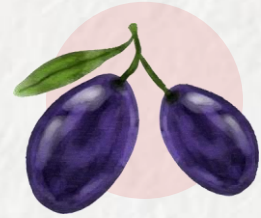
Añadir un poco de pimienta negra, pero no sal

Cocer 20 minutos a 180°C y 10 minutos en posición grill hasta que la *tartiflette* esté dorada y el queso bien derretido.

# KAISERSCHMARREN

## Zutaten (für 3 Portionen)

200g Mehl  
30g Zucker  
1 Prise Salz  
4 Eier (Eiklar und Dotter trennen)  
300ml Milch  
30g Rosinen (nach Bedarf)  
40g Butter oder Rapsöl (zum Einfetten der Pfanne)  
Staubzucker (zum Bestreuen)



## So wird's gemacht

1. Zuerst werden die Eier getrennt.
2. Anschließend wird aus den 4 Eiklar ein steifer Schnee geschlagen.
3. In einer Rührschüssel werden Dotter und Zucker so lange verrührt, bis ein Schaum entsteht.
4. Nun werden Milch und Salz eingerührt.
5. Danach wird das Mehl unter das Dotter-Zucker-Milch-Gemisch gerührt, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht.
6. Anschließend wird der Schnee mit einem Schneebesen sanft unter den Teig gehoben.
7. Nun wird der gesamte Teig in eine gefettete, warme Pfanne gegossen.
8. Wenn der Teig an der Unterseite schön braun ist, wird der Teig mit einem Pfannenwender in der Mitte geteilt und gewendet.
9. Haben beide Seiten die gewünschte Bräune erreicht, wird der Teig mit dem Pfannenwender in kleine Stücke zerteilt.
10. Der Kaiserschmarren wird nun gleichmäßig auf drei Tellern verteilt und mit Staubzucker bestreut.
11. Nach Belieben kann Apfelmus oder Zwetschkenröster zum Schmarren serviert werden.

**Guten Appetit!!**

# TORTITAS REVUELTAS

## **Ingredientes (3 porciones)**

200 g de harina  
30 g de azúcar  
una pizca de sal (muy importante)  
4 huevos (separar la clara y la yema)  
300 ml de leche  
30 g de uvas pasas (al gusto)  
40 g de mantequilla o aceite de colza  
azúcar en polvo (para espolvorear)



## **Preparación**

1. Para empezar, se separan las yemas de las claras.
2. A continuación, se baten las claras a punto de nieve.
3. En un cuenco se mezclan las yemas y el azúcar hasta que se forme espuma.
4. Ahora se añaden la leche y la pizca de sal.
5. Después se mezcla la harina con toda la masa de yema, azúcar y leche para que se forme una masa espesa.
6. Para terminar la masa, se incorporan suavemente las claras a punto de nieve con un batidor de varillas.
7. Ahora se pone la masa en un sartén engrasado y caliente.
8. Cuando la parte inferior de la masa ya esté dorada, se corta la masa a la mitad con una espátula y se da la vuelta.
9. Cuando ambas caras tienen el color dorado deseado, se corta la masa en trozos pequeños.
10. El Kaiserschmarren se coloca en los platos y se espolvorea con azúcar en polvo. A mí también me gusta espolvorear un poco de canela.
11. Se suele comer el Kaiserschmarren con puré de manzana o Zwetschkenröster (ciruelas cocidas).

**¡Buen provecho!**



# KHACHAPURI

## ხაჭაპური

### ინგრედიენტები:

- 1 კგ. ფქვილი
- 20 გრ. საფუარი
- 500 გრ. იოგურტი
- 500 მლ. წყალი
- 2 ც. კვერცხი
- 1 კგ. ყველი
- 1ჩ/კ. მარილი
- 100 გრ. კარაქი



### მომზადება:

1. თასში ჩავასხათ თბილი წყალი და შევეურიოთ საფუარი და მარილი. დავუმატოთ ფქვილი, იოგურტი და მოვზილოთ. გადავაფაროთ სამზარეულოს ტილო და დაველოდოთ ორი საათი ამოსასვლელად.
2. ავიღოთ ყველი დავფხვნათ, შევეურიოთ კვერცხი და დავყოთ 4 ან 5 თანაბარ გუნდად. როცა ცომი აფუვდება დავყოთ 4 ან 5 თანაბარ გუნდად.
3. გავაბრტყელოთ ცომის გუნდა და მოვათავსოთ ყველი შიგ. მოვუკრად თავი ცომს და გავაბრტყელოთ ისე რომ მასა თანაბრად გადანაწილდეს.
4. გაბრტყელებული მასა შევდოთ ღუმელში და გამოვაცხოთ 220 - 250 გრადუსზე, 15 წუთის განმავლობაში.
5. გამოვიღოთ ღუმელიდან და თავზე გადავუსვათ კარაქი.

# KHACHAPURI

## Ingredientes:

- 1 kg harina
- 20 g levadura
- 500 ml agua tibia
- 500 g yogur natural
- 2 huevos
- 1 kg queso fresco
- 100 g mantequilla
- 1 cucharada de sal



## Preparación:

1. Vierte agua tibia en el recipiente, añade sal y levadura. Después añade la harina y el yogur natural. Se mezcla todo con las manos hasta obtener una masa suave y se deja durante 2 horas para reposar.
2. Por otro lado, en un recipiente cortamos el queso, mezclamos los huevos y dividimos en 4 o 5 partes iguales. Cuando la masa esté lista, también se divide en 4 o 5 partes iguales.
3. Después se estira la masa y se coloca el queso dentro. Se junta todo y se aplana bien.
4. Precalentar el horno a 220°-250°. Colocamos la masa en una bandeja y la metemos al horno unos 15 minutos aproximadamente.
5. Cuando esté lista, la sacamos y echamos encima de la masa la mantequilla.

# HOJAS DE PARRA



المكونات:

- \_ كيلو ورق عنب
- \_ نص كغ لحمة مفرومة ناعم
- \_ كوبين ونصف رز مغسول ومقوع بالماء الساخن لمدة نصف ساعة
- \_ ملح وفلفل اسود
- \_ معلقة سمنة
- \_ مكعب ماجي عدد 2
- \_ كوب عصير ليمون
- \_ نصف معلقة بهارات مشكلة (حسب الرغبة)
- \_ رأس ثوم مقشر

طريقة التحضير:

- 1\_ يسلق ورق العنب في اناء مملوء بالماء المغلية ويترك ورق العنب يغلي لمدة 10 دقائق الى ربع ساعة حتى تطرى اوراقه وتقطع الجذوع منه ثم تصفى بمصفاية وتوضع جانبا.
  - 2\_ تحضير الحشوة، يغسل الرز جيدا وينقع بالماء الساخن لمدة نصف ساعة
  - 3\_ يصفى جيدا من الماء ونضيف البهارات والسمنة المذكورة بالتفاصيل مع اللحم المفروم ونبدأ بحشي ورق العنب كما هو متعارف عليه.
  - 4\_ يوضع في طنجرة تيفال من الاسفل قطع لحم مع عظمه قطع بندورة كبيرة او بطاطا حسب الرغبة
  - 5\_ وتوضع المياه او مرقة دجاج ان كانت متوفرة ونضع ملح وفلفل اسود وسمن وماجي الى الطنجرة ونضع اسنان الثوم بين ورق العنب ونضغط حبات ورق العنب بصحن كبير ثقيل او شيء ثقيل حتى لا تتفكك اوراق العنب اثناء غليان الماء داخل الطنجرة.
  - 6\_ عند الغليان ونخفض النار على درجة منخفضة جدا ونتركة لمدة ساعة الى ساعة ونصف ونضع عصير الليمون عليه في طبق وتقدم مع سلطة اللبن والخيار
- ملاحظة: يوجد طريقة اخرى للنباتيين

# ورق العنب (الدوالي)

## INGREDIENTES:

- 1kg de hojas de parra
- 1/2kg de carne picada
- 2 vasos y 1/2 de arroz lavado en agua caliente  
(se deja reposar media hora, luego se lava y se retira el agua)
- sal y pimienta negra
- una cucharada de margarina
- 2 cubitos de caldo de pollo (Maggie)
- 1 vaso de zumo de limón
- 1/2 cucharada de especias mezcladas (al gusto)
- 1 cabeza de ajos entera pelada

## PREPARACIÓN:

- 1- En un recipiente se pone agua a hervir para las hojas de parra durante 10/ 15 minutos hasta que se ablanden y se cortan los tallos.
- 2- Después se dejan las hojas escurrir en un colador.
- 3- Se prepara el relleno, se mezcla el arroz bien lavado con las especias, con la margarina, un poco de aceite y con la carne picada.
- 4- Se extienden las hojas y las rellenamos con lo anterior, enrollándolas para que queden alargadas y cerradas por los lados.
- 5- Se ponen en el fondo de una olla de teffal unos trozos de carne con hueso y tomate en rodajas o patatas al gusto.
- 6- Se añaden sal, pimienta negra molida, margarina y el caldo de pollo Maggie a la olla. También la cabeza de ajos entre las hojas de parra. Se colocan encima los rollos de hoja de parra y sobre ellos un plato que pese u otro utensilio para que no se deshagan cuando hierva el agua. Cuando hierva todo en la olla se baja el fuego bastante. Y lo tenemos durante 1h o 1h y 1/2 haciéndose.
- 7- Se añade el zumo de limón por encima y se sirve acompañado de ensalada, yogur y pepino .

**OBSERVACIÓN:** hay otras maneras de prepararlo para vegetarianos.



# CANJICA



## INGREDIENTES:

1Lt de agua  
1lt de leite  
200g de milho  
1 Lata de leite condensado  
90 gramos de cravo  
500g de coco ralado  
1 Ramo de canela



## INGREDIENTES:

1l de agua  
1l de leche  
200g de maíz  
1 lata de leche condensada  
90 gramos de clavos  
500g de coco rallado  
1 rama de canela

## Modo de Preparo:

No dia anterior deixe o milho branco de molho.  
Depois cozinhe por 30 minutos em uma panela de pressão com água o suficiente para cobrir o milho .  
Depois que o milho estiver cozido. Transfira o milho para uma panela grande e junte o leite, cravo, coco ralado e o milho deixe cozinhar no fogo baixo.  
Coloque leite condensado e deixe cozinhar no fogo baixo.  
Adicione a canela para servir.

## PREPARACIÓN:

Dejar el maíz a remojar en agua una noche.  
Luego, poner en una olla a presión la cantidad de agua necesaria para el maíz y cocinar 30 minutos.  
Una vez cocinado. Introducir en una cacerola la leche, los clavos, el coco rallado y el maíz. Dejamos cocinar y reducir un poco.  
Añadimos la leche condensada y dejamos reducir de nuevo.  
Servir con canela.  
Se puede servir fría o caliente.

# TARATOR

## **Необходими съставки: / за 3-ма човека /**

400 грама кисело мляко

вода ( същото количество като киселото мляко )

1 голяма краставица

75 грама орехи

1 връзка пресен копър

1 скилидка чесън

щипка сол

1 супена лъжица слънчогледово олио



## **Начин на приготвяне:**

Счукай чесъна или нарежи на ситно

Нарежи орехите на дребно

Обели и нарежи краставицата на малки кубчета

В купа прибави киселото мляко, чесънът , солта и олиото

Разбий добре до получаване на кремообразна смес

Прибави водата и разбъркай отново

Остави за около час в хладилник

Декорирай с копър и нарязаните орехи и сервирай



## **Ingredientes (para 3 personas )**

400 g de yogur

agua (la misma cantidad que de yogur)

1 pepino grande

75 g de nueces

1 ramita de eneldo fresco

1 diente de ajo

una pizca de sal

1 cucharada de aceite de girasol



## **Preparación**

Machaca en el mortero el ajo o pícalo muy fino.

Pica las nueces en trozos pequeños.

Pela y corta el pepino en dados muy pequeños.

En un bol añade el yogur, el ajo, la sal y el aceite.

Bate bien hasta que sea una mezcla cremosa.

Añade el agua y mezcla de nuevo.

Deja en la nevera un par de horas.

Decora con eneldo y nueces picadas y servir.

# SALA DE TÉ



ဒါးဆည် - မြေပိစာ  
နီဇ် - မြေပိစာ  
ဟင်းတစ်ခွက် - မြေပိစာ

- ပါဝင်သော အပူချိန်များ။
- ၁။ ဒီဇင်ဘာ ကရိတ်သား
- ၂။ လက်ပတ် ၂ ခွက် (ပုစွန်သား)
- ၃။ အပူချိန်ဆိုင်ရာ တစ်ခွက်
- ၄။ ငရုတ်သီး၊ နီဇ် ၂ ခွက်
- ၅။ မြေပိစာ တစ်ခွက်
- ၆။ မြေပိစာ ၂ ခွက်
- ၇။ သီးနှံများ တစ်ခွက်
- ၈။ အပူချိန်
- ၉။ မြေပိစာ ၂ ခွက်

၆။ လက်ပတ်များ။  
မြေပိစာ ၂ ခွက်၊ အပူချိန်ဆိုင်ရာ ငရုတ်သီးတို့ကို ဝတ်ပြားစားပြီး စားနပ်ရိက္ခာခန်းတွင် မြေပိစာ  
ကို အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ  
မိန်းမများပါ။ ကာလများ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ  
အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ  
အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ အပူချိန်ဆိုင်ရာ

## INGREDIENTES:

- Un vaso de frutos secos mezclados
- Dos cucharas de té verde
- Un tomate
- Tres picantes
- Un trozo de repollo
- Tres dientes de ajos
- Un limón
- Sal
- Aceite de sésamo



## PREPARACIÓN:

- Lava bien el tomate, el repollo y el picante.
- Corta en trozos pequeños o el tamaño que quieras.
- Pela los ajos y córtalos pequeños.
- Échalo todo en una bandeja y mézclalo
- Al final añade un poco de sal y exprime el limón.
- Luego mezcla bien con las manos y sirve con agua de té caliente.
- A veces se sirve con arroz mezclado, como desayuno.

# LINSENTOPF

## Zutaten:

250 g Linsen  
1 Zwiebel  
¼ Knolle Sellerie  
1 Karotte  
2 Kartoffeln  
100 g Speck  
1 EL Butter  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Majoran und 1 TL Thymian  
Italienische Kräutermischung  
¾ l Brühe  
Salz & Pfeffer  
2 EL Balsamicoessig  
Petersilie zum Dekorieren



## Zubereitung: 1 Stunde 20 min.

- 1) Schälen Sie die Zwiebel und würfeln Sie sie. Schneiden Sie auch das Gemüse und den Speck in feine Würfel.
- 2) Erhitzen Sie die Butter in einem Topf. Braten Sie die Zwiebel und den Speck darin an. Geben Sie das Gemüse und die Linsen in den Topf, braten Sie alles kurz an und gießen Sie anschließend alles mit der Brühe auf. Fügen Sie die Kräuter hinzu. Lassen Sie die Linsen im Topf 50-60 min garen bis sie weich sind. Schmecken Sie die Linsen mit Salz und Pfeffer nach Geschmack ab und geben Sie zum Schluss den Essig hinzu. Dekorieren Sie das Gericht mit etwas Petersilie.  
Guten Appetit!



# COCIDO DE LENTEJAS

## Ingredientes:

250 g lentejas  
1 cebolla  
¼ apio nabo  
1 zanahoria  
2 patatas  
100 g de bacon  
una cucharada de mantequilla  
una hoja de laurel  
una cucharadita de mejorana y tomillo  
hierbas italianas secas  
¾ l caldo  
sal y pimienta negra  
2 cucharadas de vinagre balsámico  
perejil para decorar



## Preparación: una hora y veinte minutos

- 1) Pele la cebolla y trocéela. Corte el apio nabo, la zanahoria, las patatas y el bacon en trozos pequeños.
- 2) Caliente la mantequilla en una olla y rehogue los trocitos de cebolla y bacon en ella. Añada las verduras y las lentejas y rehóguelas un poco también. Moje todo con los ¾ l de caldo. Agregue la hoja de laurel, la mejorana, el tomillo y las hierbas italianas secas. Cuézalo unos 50-60 minutos hasta que las lentejas estén en su punto. Salpimiéntelas a su gusto y añada dos cucharadas de vinagre balsámico al final. Decore la comida con un poco de perejil.

**¡Que aproveche!**

# PHỞ

## Nguyên Liệu Nấu Phở Bò

2kg xương ống bò

1,2kg bò phi lê

0,7kg bò bắp

1kg bánh phở

400gr hành tây

200gr xả cây

Hành tím

Gừng

Thảo mộc nấu nước dùng: quế khô, thảo quả, vỏ quýt, hoa hồi, đinh hương, hạt ngò

Rau ăn kèm: hành lá, ngò gai, ngò rí, chanh, ớt, húng quế, rau om

Gia vị nấu phở bò: muối, nước mắm, hạt nêm, đường phèn.



## Ingredientes

2 kg de hueso bovino

1/2kg de filete de res

0.7 kg de vaca

1 kg de fideos pho

400gr de cebollas

200gr de descarga de árbol

chalotas

jengibre

Hierbas para cocinar: canela seca, cardamomo, cáscara de mandarina, anís estrellado, clavo, semillas de cilantro.

Verduras servidas: cebolletas, cilantro, limón, chile, albahaca, verduras estofadas.

Condimentos para Pho: sal, salsa de pescado, condimentos, azúcar de roca.



## Hướng Dẫn Nấu Phở Bò

### Sơ chế Nguyên liệu

Hành tây bóc vỏ, 1 phần thái lát mỏng, 1 phần thái múi cau.

Ngò rí rửa sạch, thái nhỏ.

Hành lá để riêng phần đầu hành, phần lá thái nhỏ.

Các loại rau ăn kèm rửa sạch, để ráo.



### Gói Gia Vị Nấu Nước Dùng

Bạn cho quế khô, thảo quả, vỏ quýt, hoa hồi, đinh hương, hạt ngò vào túi vải, buộc chặt lại.

### Cách Nấu Nước Dùng Phở Bò

Xương ống bò rửa sạch. Bắc nồi nước lên bếp cùng với một ít sả cây đun sôi. Cho xương vào chần sơ qua để khử đi mùi hôi.

Vớt xương đã chần ra, cho vào khay cùng với gừng, hành tím, hành tây cắt múi cau đem đi nướng đến khi xương vàng, lấy xương ra khỏi lò, cho ngay vào thau nước đá.

Đun sôi một nồi nước, cho xương bò đã nướng, gói gia vị vừa làm, hành tây, gừng đã nướng, sả vào nồi nước. Hầm xương khoảng 5 – 6 tiếng cho ra nước ngọt. Trong lúc hầm xương, bạn cho thịt bắp bò vào luộc chín. Lưu ý là luộc thịt bắp bò chín thì vớt ra ngay nếu để quá lâu thịt sẽ bị mềm nhũn. Sau đó vớt các nguyên liệu ra, lọc lấy nước dùng.

Bắc nồi nước dùng đã lọc lên bếp, nêm một ít muối, bột ngọt, hạt nêm, đường phèn sao cho vừa ăn, đun sôi và tắt bếp.

### Ingredientes

- Cebollas: se pelan y se cortan unas finas y otras como gajos de naranjas.
- Cilantro: se lava y se corta finamente.
- La cabeza de cebolletas se guarda, y sus hojas se cortan pequeñas.
- Verduras: se lavan y se dejan que sequen.

### Paquete de condimentos de cocina

- Se ponen canela seca, cardamomo, cáscara de mandarina, anís estrellado, clavo, semillas de cilantro en una bolsa de tela y se ata bien.

### Instrucciones para el caldo de Pho

- Se lava el hueso bovino y se hierva un ratito para quitar el mal olor.
- Se retira el hueso, se pone en una ensaladera junto con jengibre, chalotas, cebolletas y se asan hasta que el hueso se pone amarillo, se saca y se mete en un cubo de hielo.
- Se hierva una olla de agua, se ponen dentro el hueso asado y la bolsa de condimentos. Se deja en el fuego durante 5-6 horas para que el caldo se quede dulce. Mientras hierva el hueso, se hierva también la carne de vaca. Hay que tener en cuenta retirar la carne hirviendo enseguida para que no se ablande demasiado. Luego se retiran los ingredientes y se filtra el caldo.
- Se deja la olla del caldo filtrado en el fuego, se añade bien una pizca de sal, condimentos, azúcar de roca para dar buen sabor, se hierva y se apaga el fuego.

# KABILI PALAO

## INGREDIENTES

Carne: pierna de cordero 1 kg  
Especias mixtas: 1 cucharadita  
1 cucharadita de sal  
2 cebollas  
½ taza de aceite

## ARROZ

Basmati: 6 tazas  
Lavar y remojar una hora antes de cocinar con dos cucharadas de sal.

## DECORACIÓN

4 zanahorias cortadas  
1 taza de pasas  
1 taza de pistachos  
1/3 de almendras  
½ taza de azúcar  
1 taza de aceite  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de cardamomo



طرز تهیه: قابلی پلو

یک غذای بسیار پر طرفدار است که در جشنهای افغانستان تهیه میشود.  
مواد لازم:

«گوشت گوسفند یا پا بره 1 کیلوگرام.

«ادویه ها مخلوط 1 یک فاشق چایخوری.

«نمک 1 فاشق چایخوری

«پیاز 2 دانه.

«1/2 کیلاس روغن.

«برنج بسمتی 6 کیلاسی یک ساعت قبل از پخت باید شسته با دو قاشق غذاخوری تر نمایید.

مواد لازم برای دکوراسیون:

«4 عدد زردک (هویج) میده شده برای تزیین.

«کشمش 1 کیلاس.

«بادام 2 کیلاس.

«روغن 1 کیلاس.

«زیره یک قاشق چایخوری و هیل

«آماده سازی گوشت:

« در يك ماهیتابه مقداری روغن را اضافه کنید و تکه های پا بره را بگذارید.

پوست آن قهوه بی روشن شود وقتی پای گوسفند سرخ شد 1/2 کیلاس روغن را بریزید. و پیازها را بریزید این را تا زمانی بپزید تا به رنگ ملایم شود و سپس پای بره را روی پیازها

قرار دهید و بگذارید سرخ شوند.

«در حالیکه پای گوسفند و پیاز سرخ شده است ادویه جات ترشی جات را بریزید. و مخلوط کنید و در طی آب مخلوط شده نمک بریزید و مخلوط کنید و در فشار بالا به مدت ده دقیقه قرار دهید

و بعد از گذشت ده دقیقه غذای گوشت که تمام شد.



## PREPARACIÓN DE LA CARNE

1-En una sartén echa una pequeña cantidad de aceite y coloca las piezas de pierna de cordero. Fríe esto hasta que no queden partes rosadas y la piel esté dorada. Cuando la pierna de cordero se esté friendo, toma una olla a presión y echa la ½ taza de aceite y echa las cebollas picadas, cocina esto hasta que esté ligeramente colorado y luego añade la pierna de cordero a las cebollas y deja que se fríen.

2- Mientras la pierna de cordero y las cebollas se fríen, echa las especias y mézclalo todo. Echa agua con sal, coloca la tapa con la muesca en la parte superior y deja que se cocinen a presión durante 10 minutos.

## PREPARACIÓN DEL ARROZ

En una cacerola hierve 2 litros de agua y echa un poquito de sal; revuelve esto y luego echa el arroz, cuchara a cuchara.

Deja que hierva durante 10 minutos asegurándote de remover cada 3 minutos. Una vez que hayan transcurrido los 10 minutos escurre el arroz.

## DECORACIÓN

Esta parte consiste en freír todos los accesorios del plato, así que toma una sartén, echa lo que queda del aceite y añade uno por uno en este orden:

Almendras: freír durante un minuto y envolverlas en papel de aluminio.

Pistachos: freír durante 30 segundos y poner en papel de aluminio.

Pasas: freír durante 2 minutos y sacarlas a un tazón pequeño.

Zanahorias: freír con azúcar durante 2 minutos.



## «آماده سازی برنج»

«در یک قابلمه 2 لیتر آب را جوش آورده کمی نمک اضافه کنید و برنج را اضافه نمایید تا به جوش بیاید ده دقیقه مطمئن شوید هر سه دقیقه برنج را چک نمایید. بعد از ده دقیقه برنج را تخلیه کنید.

«دکوراسیون این قسمت شامل سرخ کردن تمام مواد است.

بنابراین در یک تابه روغن را بریزید و بکي، بکي در این دستور اضافه کنید.

«کشمش به مدت دو دقیقه سرخ کنید و انرا در یک کاسه کوچک بیرون کنید.

«بادام یک دقیقه سرخ کنید و انرا در یک بسته الومینومی قرار دهید.

«پسته به مدت 30 دقیقه سرخ کنید و در یک بسته آلو منیومی قرار دهید.

«زردک خلال شده را به مدت دو دقیقه با یک قاشق شکر سرخ کنید.

«آماده سازی کلیه مواد اولیه.

«همه مواد آماده شده را حالا در یک دیگ یا قابلمه باید قرار داده شود.

«مخلوط ادویه و هیل را در برنج بریزید.

«آب گوشت را روی برنج بریزید تا برنج تمام طعم را جذب کند.

«تمام مواد سرخ شده و گوشت (پسته، بادام، کشمش، و زردک) را بالای برنج قرار دهید.

«سر پوش دیگ یا قابلمه را با یک تکه بپچانید و انرا با یکدچیز سنگین نگه دارد تا گرما بیرون

نشود.

«در طی مدت پنج دقیقه اول تابه را روی حرارت زیاد قرار دهید و سپس 25 در حرارت کم نگه

دارید.

« برنج را به دلخواه خود تزیین کنید و لذت ببرید.

تشریح

ثریا هستم از افغانستان.



# FRESH OREGON BLUEBERRY PIE

## Ingredients:

- (1) 9-inch pie shell, baked and cooled.
- (1) cup of water.
- ( $\frac{2}{3}$ ) cup granulated sugar.
- (1) tablespoon freshly-squeezed lemon juice.
- (4) cups fresh blueberries.
- (3) tablespoons cornstarch.
- (3) tablespoons of water.

## Pie shell:

- (2) cups all-purpose flour.
- ( $\frac{3}{4}$ ) cup shortening.
- (4) tablespoons water.

## Topping:

- (1  $\frac{1}{2}$ ) cups sour cream.
- ( $\frac{1}{2}$ ) teaspoon vanilla extract.
- (2) tablespoons granulated sugar.

## Pie shell directions:

1. Preheat oven to 475 degrees F.
2. In a medium mixing bowl, cut shortening into flour. Add 4 tablespoons water. Work into dough.
3. Quickly form into a ball, but do not work with the dough too long. Divide dough into 2 equal balls.
4. Roll out each ball of dough between 2 pieces of plastic wrap to fit a 9-inch pie plate. We will only need one ball of dough.
5. Bake in oven at 475 for 8 to 10 minutes or until golden brown. Let cool.

## Directions:

1. Preheat oven to 250 degrees F.
2. In a saucepan over medium heat, combine 1 cup water, sugar and lemon juice. Add 1 cup of blueberries. Bring to a boil.
3. In a small bowl, combine cornstarch with the 3 tablespoons of water and stir until well dissolved. Stir into saucepan and cook over medium heat, stirring frequently, until mixture thickens. Add remaining blueberries and cook until just warm.
4. Pour mixture into pie shell.

## Topping:

1. In a small bowl, combine sour cream, vanilla and sugar. Pour over top of berries, spreading evenly and covering completely. Be careful not to swirl into berry mixture.
2. Bake at 250 degrees F for 15 minutes. Cool, then chill for 2 to 4 hours.



### Los ingredientes:

1 masa de tarta de 23 cm horneada y fresca

250 ml de agua

134 g de azúcar blanco

1 cucharada de zumo de limón

400 g de arándanos

3 cucharadas de maicena

3 cucharadas de agua

### La masa de la tarta:

272 g de harina

145 g de manteca

4 cucharadas de agua

### La cobertura:

363 g de crema agria

½ cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharadas de azúcar blanco



### Las indicaciones de la masa de tarta:

1. Pre calentamos el horno a 245°.

2. En un cuenco mediano, cortamos la manteca en la harina. Añadimos las 4 cucharadas de agua. Formamos la masa.

3. Rápidamente formamos una bola. No trabajamos mucho tiempo con la masa. La dividimos en 2 bolas iguales.

4. Estiramos la masa entre 2 trozos de film plástico para ponerla en un molde de tarta de 23 cm.

5. La horneamos a 245° de 8 a 10 minutos o hasta que esté dorada. La dejamos enfriar.

### Las indicaciones:

1. Pre calentamos el horno a 130°.

2. En una olla pequeña a fuego medio mezclamos 250 ml de agua, el azúcar y el zumo de limón. Añadimos 100 g de los arándanos. Lo hervimos.

3. En un cuenco pequeño mezclamos la maicena con las tres cucharadas de agua y lo revolvemos hasta que esté disuelto. Lo añadimos a la olla y lo cocinamos a fuego medio, removiendo frecuentemente, hasta que la mezcla espese. Añadimos los arándanos que quedan y los cocinamos hasta que estén calientes.

4. Echamos la mezcla a la masa de la tarta.

### Las indicaciones de la cobertura:

1. En un cuenco pequeño mezclamos la crema agria, la vainilla y el azúcar. Lo echamos encima de la mezcla de los arándanos y los cubrimos por completo. Ten cuidado de no girar la cobertura en la mezcla de los arándanos.

2. La horneamos a 130° durante 15 minutos. La dejamos enfriar y luego la ponemos en la nevera de 2 a 4 horas.

# BACALHAU À BRÁS

Fácil | 30 min | 4 pessoas

## Ingredientes:

- 1 cebola (100g)
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 600g bacalhau demolhado desfiado
- 200 g batata-palha
- 6 ovos M
- qb salsa picada
- 50g azeitonas pretas

## Preparação

1. Numa frigideira larga em lume brando, salteie a cebola às rodelas e os dentes de alho esmagados no azeite.
2. Acrescente o bacalhau e as batatas-palha e misture.
3. Numa tigela, bata ligeiramente os ovos com um garfo.
4. Acrescente os ovos ao bacalhau e misture até estar bem ligado e os ovos estarem cozinhados.
5. Prove e afine os temperos. Sirva o bacalhau à Brás, salpicado com a salsa e as azeitonas.



Fácil | 30 min | 4 personas

## Ingredientes:

- 1 cebolla (100g)
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 600g de bacalao remojado desmenuzado
- 200 g patatas paja
- 6 huevos M
- perejil picado al gusto
- 50g aceitunas negras

## Preparación

1. En una sartén grande a fuego lento, saltea la cebolla en rodajas y los dientes de ajo machacados en el aceite.
2. Añade el bacalao y las patatas paja y mézclalo.
3. En un tazón, bate ligeramente los huevos con un tenedor.
4. Agrega los huevos al bacalao y mezcla hasta que esté bien mezclado y los huevos estén cocidos.
5. Pruébalo y comprueba los condimentos. Sirve el “Bacalhau à Brás” espolvoreado con perejil y aceitunas.





# MCHAWAK DE ALMENDRAS ARGELINO



- المقادير:

- ١٢٥ غ من اللوز المطحون ناعم.
- ١٠٠ غ سكر ناعم.
- حبة بيض واحدة.
- بياض بيضة واحدة.
- كيس سكر فانيليا.
- نصف كيس خميرة كيميائية.
- ملعقة كبيرة مربى المشمش.
- للتزيين:
- ١٨٠ غ لوز مطحون خشن.
- حبات من الكرز المعلب.
- طريقة التحضير:

- في وعاء نضع اللوز المطحون ناعم مع السكر الناعم و سكر فانيليا نخلط جيدا ثم نضيف بياض الكاملة و ملعقة المربي.
- نخلط جيدا المكونات حتى نتحصل على عجينة متجانسة.
- نقوم بتشكيل كريات صغيرة ووزن الحبة حوالي ٢٠ غ.
- بعد ذلك نبدأ في التزيين نضع كل كرة داخل بياض البيض و من ثم نرمدها في اللوز الخشن.
- ثم نزين كل حبة بنصف كرز في الوسط.
- بعد رص الحبات في صينية الفرن المغلفة بورق الطهي، نقوم بطهي الحلوى على درجة ١٨٠ م مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- بعد الانتهاء من الطهي نتركها حتى تبرد نهائيا و تقدم مع كوب من الشاي الأخضر العذب.
- و شهية طيبة!!

**Ingredientes:**

- 250g de almendras en polvo
- 100g de azúcar glas
- Un huevo
- Una clara de huevo
- Un paquete de azúcar de vainilla
- 1/2 paquete de levadura química
- Una cuchara de mermelada de albaricoque
- Para decorar:**
- 180g de almendras molidas gruesas
- Unas cerezas confitadas

**Preparación:**

1. En un recipiente mezclamos las almendras en polvo con azúcar glas y azúcar de vainilla.
  2. Añadimos el huevo y la cuchara de mermelada; mezclamos muy bien hasta obtener una masa homogénea.
  3. Formamos unas pequeñas bolas de 20g cada una más o menos.
  4. Las metemos, primero, en la clara del huevo y, luego, en las almendras gruesas.
  5. Después ponemos la mitad de una cereza confitada en el centro de la bola.
  6. Luego las ponemos sobre una placa de horno tapada con una hoja vegetal.
  7. Las metemos en el horno a 180° durante 10-15min.
  8. Las sacamos y las dejamos enfriar.
  9. Las metemos en moldes decorativos de papel.
  10. Las servimos con una rica taza de té verde.
- ¡Buen provecho!



# NEW ORLEANS STYLE BARBEQUE SHRIMP

## Ingredients (serves 4)

1.5 pounds (680 g) jumbo shrimp (heads-on, in the shell)

½ stick (60 g) butter

¼ cup (60 g) olive oil

½ lemon thinly sliced

1 clove garlic

½ t (2.5 ml) fresh parsley

2 T (30 ml) chili sauce

1 T (15 ml) Worcestershire sauce

1.5 t (7.5 ml) liquid smoke

1 t (5 ml) lemon juice

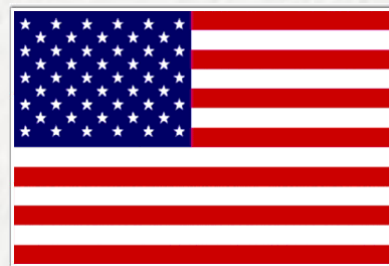
¾ t (3.8 ml) salt

¾ t (3.8 ml) cayenne powder

½ t (2.5 ml) ground paprika

½ t (2.5 ml) dried oregano

¼ t (1.3 ml) Tabasco sauce



## Instructions:

1. Preheat the oven to 350 ° F (177 C).
2. Combine all ingredients except the shrimp into a small sauce pan, simmer on low heat for 10 minutes.
3. Place shrimp in a baking dish.
4. Pour sauce mixture over the shrimp and mix well.
5. Bake shrimp for 30 minutes, mixing every 10 minutes during the baking process.
6. Serve in soup bowls with plenty of crusty French bread to mop up the sauce.

# BARBACOA DE LANGOSTINOS AL ESTILO DE NEW ORLEANS

## **Ingredientes (4 raciones)**

680 g de langostinos  
60 g de mantequilla  
60 g de aceite de oliva  
1/2 limón en rodajas finas  
1 diente de ajo  
2,5 ml de perejil fresco picado  
30 ml de “chili sauce”  
15 ml de salsa de “Worcestershire”  
7,5 ml de aroma de humo  
5 ml de zumo de limón  
3,8 ml de sal  
3,8 ml de cayena en polvo  
2,5 ml de pimentón dulce  
2,5 ml de orégano seco  
1,3 ml de salsa de Tabasco



## **Preparación:**

1. Calienta el horno a 177 ° C.
2. Mezcla todos los ingredientes (excepto los langostinos) dentro de una olla pequeña, cuece a fuego lento durante 10 minutos.
3. Pon los langostinos en un plato de horno.
4. Vierte la salsa sobre los langostinos y mezcla bien.
5. Hornea los langostinos durante 30 minutos, mezclando cada 10 minutos.
6. Sirve en boles con abundante pan con mucha corteza (tipo hogaza) para rebañar la salsa.

# BRIGADEIRO

## INGREDIENTES:

30g de Cacao puro  
1 Caixa de leite condensado  
1 Colher de margarina  
Chocolate granulado

## Modo de Preparo:

Em uma panela leve ao fogo, acrescente o leite condensado, a margarina e o chocolate em pó. Cozinhe em fogo médio e mexa até que o brigadeiro comece a desgrudar da panela. Deixe esfriar e faça pequenas bolas com a mão passando a massa no chocolate granulado.



## INGREDIENTES:

30g cacao en polvo  
1 lata de leche condensada  
1 cucharada de mantequilla  
Fideos de chocolate

## PREPARACIÓN:

En una cacerola, ponga la mantequilla, la leche condensada y el cacao en polvo. Revuelva todo hasta que se salga de la sartén. Después de que esté frío, haga las bolitas y rebócelas con los fideos de chocolate.

