



RECETAS II TALLER COCINA SALUDABLE. COCINA MARROQUÍ.

6-11-2013-

Cocinera: Almudena Alonso Martínez.

ARROZ CON PASAS

Ingredientes:

- ½ kg de arroz basmati
- 6 cucharadas de aceite
- 2 ajos
- 150 gr de uvas pasas
- 1 cucharada rasa de especias morunas

Las especias morunas se hacen echando en un tarro 2 botes de curry, 1 bote de canela y 2 de comino. Los botes son los que venden en los supermercados que pesan 27 gr.

Modo de hacerlo:

Se pone al fuego una cazuela con abundante agua y sal. Cuando empiece a hervir se echa el arroz y, cuando empiece a hervir de nuevo, se deja cocer 10 minutos. A continuación, se aparta del fuego, se pone en un colador y se pasa por el grifo.

En una sartén o cazuela se coloca el aceite y los ajos, y cuando comiencen a dorarse se echa el arroz, se agregan las pasas y la cucharada de especias, se le dan vueltas durante 5 minutos, y ya está listo para servir.

POLLO A LA MORUNA

Ingredientes:

- 1 pollo troceado
- 5 cebollas
- 7 cucharadas de aceite
- 150 gr de ciruelas pasas
- 150 gr de almendras peladas y crudas
- 150 gr de aceitunas verdes
- 2 cucharadas de especias morunas



Modo de hacerlo:

En una cazuela se pone el aceite y se doran las almendras, se sacan y se apartan. Se echa el pollo y a continuación se agrega la cebolla cortada muy fina. Se le da unas vueltas y se deja que se deshaga un poco la cebolla. Se añaden las 2 cucharadas de especias morunas y se deja cocer durante media hora a fuego lento. Se agregan las ciruelas pasas y las aceitunas, se deja cocer otros 10 minutos. Se apaga, se echan las almendras y ya listo para servir.

COCADAS

Ingredientes:

- 1 tarrina de margarina de 250 gr
- 1 pizca de sal
- ½ litro de nata
- 2 huevos enteros
- 4 huevos para pintar
- 2 tazas de azúcar
- 2 sobres de levadura Royal
- 1 taza de coco rallado
- Harina: la que admita (1 kg más o menos)

Modo de hacerlo:

Se derrite la margarina (en microondas o en un cazo), se pone en una fuente, se le agrega la pizca de sal, la nata, los huevos, el azúcar, la levadura, el coco y la harina. Se mezcla todo a mano hasta conseguir una masa que no se pegue y van haciendo bolas. A continuación, se pintan con yema de huevo, se espolvorea un poco de coco por encima y se mete al horno fuerte durante 7 minutos, hasta que crezcan y doren.

Posteriormente se sacan y se meten en una cazuela tapada para que suden. Después de 15 minutos están listos para comer.