índice

Prólogo
– 7 –
Introducción
– 9 –

Mezes
– 11 –
Verduras, legumbres y arroz
– 39 –
Carnes
– 79 –
Pescados
– 129 –
Dulces
– 139 –
Productos libaneses
– 165 –

Índice de recetas
– 174 –
Agradecimientos
– 176 –

Tabla de equivalencias
(El vaso medidor utilizado es de 15 cl)

1 vaso de agua de 15 cl equivale a 150 g
1 vaso de harina = 70 g
1 vaso de sémola = 80 g
1 vaso de aceite = 10 cl
1 cucharada sopera contiene alrededor de 1,5 cl de aceite
1 vaso de azúcar = 130 g
1 taza de café de azúcar = 55 g
1 vaso de pistachos = 80 g
1 vaso de almendra molida = 75 g
1 vaso de almendras = 90 g
1 vaso de nueces = 75 g
1 vaso de lentejas = 120 g
1 vaso de arroz = 110 g
1 vaso de garbanzos = 125 g
1 vaso de bulgur = 110 g
1 vaso de judías = 120 g

Estas medidas pueden variar alrededor de un 10 %.

Por motivos de legibilidad, hemos escrito las marcas con mayúscula,
sin el símbolo ™.

Prólogo

El mundo entero es una inmensa cocina en la que, en todo momento, millones de personas preparan la comida para sus familias, para sus invitados, para sus clientes, para sus jefes o para sí mismas. Desde la noche de los tiempos, ninguna actividad humana ha sido tan constante ni tan necesaria, ninguna ha requerido tanta energía ni ha proporcionado tanto placer en cada etapa de la vida; ninguna ha sido tan universal.

Aún hoy, cuando la humanidad avanza a marchas forzadas por el inexorable camino del mestizaje, cuando nuestros contemporáneos observan con aprensión, a veces incluso con miedo, cómo se entremezclan sus lenguas, sus creencias, sus ritos, sus ropas, sus colores y sus voces, la cocina sigue ahí, reconciliando, cuidando, humanizando, civilizando. De hecho, hoy es la cara más aceptada y tranquilizadora de la globalización. Es el mejor testimonio tanto de la diversidad como de la universalidad...

Me doy cuenta cada vez que, tanto en una conversación privada como desde una tarima, siento la necesidad de ilustrar con el ejemplo los beneficios del mestizaje al que está asistiendo la humanidad en este siglo. Empiezo a hablar espontáneamente de sushi, de la pizza, del cuscús, de las tapas; y, por supuesto, del falafel, el humus, el tabulé, los mezes...

No quiero decir que los demás aspectos del mestizaje me parezcan secundarios o dudosos. Nada más lejos de la realidad. Estoy convencido de que, por el contrario, puede suponer una gran riqueza para todos los países, para todas las ciudades, reunir en su seno a personas procedentes de todos los rincones del mundo, con sus muchos idiomas, sus diversas sensibilidades y sus habilidades específicas. Pero gestionar las diferencias es un arte difícil e incierto que requiere un largo aprendizaje y una paciente pedagogía. Esto es así en los países que se fundaron asumiendo la diversidad, como el Líbano o las naciones del Nuevo Mundo; y lo es también en los países de Europa, que han conocido el gran mestizaje más tarde y lo están viviendo como consecuencia del fin de su epopeya colonial. En todos ellos, sin excepción, las tensiones son recurrentes, con su triste rastro de violencia, miedo y odio.

Salvo en el bendito ámbito de la cocina. Solo él tiene la capacidad de hacernos apreciar todos los sabores, más allá de las tensiones políticas y culturales. Solo la cocina nos acerca sin prejuicios ni segundas intenciones. Solo ella supera las diferencias para centrarse en lo esencial, en lo humano.



Amin Maalouf,
de la Academia Francesa

Para Delia, Julius, Laya, Nil, Ava y Orso.
Andrée Maalouf

En recuerdo de mamá.
Para Fabienne.
Karim Haïdar

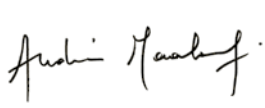
Introducción

La cocina libanesa ha dejado de ser, para el resto del mundo, una mera curiosidad que haya que probar una o dos veces para ver cómo es. Ahora la disfrutan millones de *gourmets* de todo el mundo, y algunos de ellos quieren degustarla preparándola en su propia cocina.

El objetivo de este libro es arrojar luz sobre una tradición culinaria muy antigua, que cuenta con recetas que se remontan a la antigüedad bíblica o mesopotámica, pero que sigue sorprendentemente viva y está llamada a ocupar un lugar entre las grandes cocinas de hoy. Se dirige tanto a las personas que desean descubrirla como a las que la conocen desde siempre pero viven lejos de su familia, lejos de su país de origen, y desean recuperar el sabor perdido de la infancia y la juventud, el sabor de la cocina de sus madres.

La gastronomía libanesa está influenciada por muchas tradiciones orientales: egipcia, siria, armenia, turca, griega, india. Recoge asimismo multitud de tradiciones locales, las de tierras de montaña, costas, valles y llanuras, donde cada ciudad, cada región y cada pequeño pueblo cultiva su propia individualidad, sus costumbres, sus secretos; las de una nación formada por muchas comunidades religiosas que cada una de las cuales cuenta con sus ritos y festividades, y los platos que los acompañan. En esta gastronomía, además, convergen dos ámbitos muy activos que se codean constantemente sin fusionarse: la cocina casera y la cocina de los restaurantes.

Se trata de un patrimonio considerable que ha seguido evolucionando, perfeccionándose y creciendo a lo largo de los siglos. En la actualidad, constituye un impresionante conjunto de platos que abarca todos los ámbitos culinarios y todas las fases de la comida en los distintos momentos del día. Quienes conozcan el Líbano sabrán que allí cocinar no es simplemente una sucesión de experiencias gustativas, sino todo un estilo de vida en el que las palabras clave son la hospitalidad, la generosidad, la cordialidad y el culto al momento presente, al último bocado, al último sorbo, que nos gustaría que fuera tan sublime como el que lo precedió.



Andrée Maalouf



Karim Haïdar

mezes

Tabulé **12**
Fatush **14**
Humus **16**
Mutabal de berenjenas **19**
Raheb de berenjenas **20**
Muhamara, crema de pimientos morrones con nueces **23**
Ensalada de *shanklish* **24**
Ensalada de corazones de alcachofas y habas **26**
Acelgas con salsa tarator **26**
Falafeles **28**
Pan libanés **31**
Manaish de pan con zaatar **32**
Rekakats, rollitos hojaldrados con queso y perejil **32**
Lahm b'ayin, masa de pan fina con cordero y tomate **34**
Fatayers de espinacas **36**

Tabulé

Es imposible cansarse de este plato emblemático de la cocina libanesa, con su sabor tan aromático, tan fresco, y su textura. Por supuesto, nada impide añadir nuevos sabores, siempre que mantengan el mismo espíritu y sean igualmente deliciosos.

PREPARACIÓN: **25 MINUTOS**

PARA 6 PERSONAS

3 tomates
3 cebolletas o 2 cebollas nuevas
3 manojos de perejil
1 manojo de hierbabuena
2 cucharadas soperas de bulgur fino
2 limones (zumo)
6 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal

Lavar los tomates, el perejil y la hierbabuena y secarlos con un paño.
Cortar los tomates en daditos.
Picar las cebolletas con los tallos.
Hacer manojos con el perejil sosteniendo las hojas con la mano, cortar los tallos y picar las hojas con un cuchillo de forma que queden lo más finas posible.
Separar las hojas de la hierbabuena del tallo y picarlas.
Poner el bulgur en una ensaladera grande. Añadir los tomates, las cebolletas, el perejil, la hierbabuena, el zumo de limón, la sal y el aceite de oliva.
Dejar que el bulgur se hinche durante unos 10 minutos, mezclar y servir, acompañando el plato con hojas de lechuga romana.
Se puede dejar preparada la ensalada y aliñarla en el último momento.



Fatush

Es la ensalada campesina por excelencia. En ella se emplean varias hierbas del jardín: verdolaga, hierbabuena, perejil y lechuga, así como hortalizas de la huerta: rábanos, tomates y pepinos. Se añade, además, pan duro tostado y desmigajado. De esta acción de desmigajar, llamada *fatt,* procede el nombre del plato. Hay quienes le agregan también berenjenas fritas o gratinadas al horno. Como toque final, se espolvorea el plato con una pizca de zumaque.

PREPARACIÓN: **20 MINUTOS**
TIEMPO DE COCCIÓN: **20 MINUTOS**

PARA 6 PERSONAS

- 2 cogollos de lechuga o 1/2 lechuga romana
- 3 tomates o 250 g de tomates cherry
- 2 pepinos pequeños o 1/2 grande
- 1/2 manojo de rábanos
- 2 cebolletas o 2 cebollas nuevas
- 1 manojo de perejil
- 1/2 manojo de hierbabuena
- 2 panecillos libaneses
- Aceite de oliva
- 1 limón (zumo) o 2 cucharadas soperas de vinagre de sidra
- 1 cucharada sopera de zumaque
- Sal

Precalentar el horno a 160 °C.
Con la ayuda de unas tijeras, cortar los panecillos en cuadrados de 2 cm de lado, colocarlos en una bandeja forrada de papel vegetal y tostarlos en el horno durante 20 minutos o hasta que estén dorados.
Mezclar los trozos de pan con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y 1/2 de zumaque. Reservar.
Lavar y secar todas las verduras.
Deshojar y cortar el perejil y la hierbabuena.
Cortar las lechugas en tiras y los tomates cherry en dos, o en ocho si son tomates de tamaño normal; los rábanos y las cebolletas, en rodajas, y los pepinos, en medias rodajas.
Antes de servir, remover todos los ingredientes en una ensaladera, con el limón o el vinagre, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1/2 de zumaque y la sal.
Agregar el pan al final para que se mantenga crujiente.

CONSEJO

UNA BERENJENA FRITA O GRATINADA AL HORNO Y CORTADA EN TROCITOS REALZARÁ EL PLATO.



Humus

Este puré de garbanzos es sin duda, junto con el tabulé, el plato más conocido de la cocina libanesa. Y también es el que suscita los debates más animados.

TIEMPO EN REMOJO DE LOS GARBANZOS: **1 NOCHE**

PREPARACIÓN: **20 MINUTOS**

TIEMPO DE COCCIÓN: **3 HORAS**

REPOSO: **1 HORA**

PARA 6 PERSONAS

250 g de garbanzos

1 limón (zumo)

4 cucharadas soperas de pasta de sésamo

1 cucharadita de bicarbonato

Aceite de oliva

Sal

Para decorar

Unos cuantos piñones

El día anterior

Lavar los garbanzos y dejarlos toda la noche en remojo en 1 litro de agua con bicarbonato.

A la hora de cocinar

Escurrir los garbanzos, enjuagarlos y meterlos en una cazuela.
Agregar agua hasta que los cubra y dejar que cuezan destapados y a fuego lento durante 3 horas hasta que se ablanden.
Escurrirlos y reservar el agua de cocción.
Batir los garbanzos calientes en un robot de cocina con 5 cl de agua de cocción para obtener un puré homogéneo, pero no líquido.
Dejar que el puré se enfríe durante 1 hora como mínimo. Incorporar la pasta de sésamo, el limón, la sal y, si fuera necesario, agua de cocción de los garbanzos.
Probarlo y rectificar la sazón. Hay que conseguir un puré cremoso cuyos sabores se encuentren en perfecta armonía: el limón no debe predominar.
Dorar los piñones en una sartén con 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
Poner el puré en una fuente, añadir un chorrito de aceite de oliva, decorar con los piñones y servir.

CONSEJO

AÑADIR BICARBONATO AL AGUA FACILITA LA COCCIÓN, AUNQUE NO DEMASIADO PORQUE EL SABOR PODRÍA ALTERARSE. SE DEBEN BATIR LOS GARBANZOS CALIENTES Y ALIÑAR EN FRÍO PARA QUE EL PURÉ NO SE ENDUREZCA. SI OCURRIERA, SE PUEDE DILUIR AÑADIENDO AGUA DE COCCIÓN. ESTA RECETA TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON GARBANZOS QUE YA ESTÉN COCIDOS (400 g), EN CUYO CASO HAY QUE ESCURRIRLOS, ENJUAGARLOS, CUBRIRLOS DE AGUA Y DEJAR QUE CUEZAN DURANTE 1 HORA PARA QUE SE PONGAN MUY TIERNOS.





Mutabal de berenjenas

La palabra *moutabbal* significa 'aliñado' y es un término que se utiliza para varios platos. Cuando se emplea sin otras especificaciones, designa el puré de berenjenas con tahini, la pasta de sésamo.

PREPRACIÓN: **10 MINUTOS**

TIEMPO DE COCCIÓN: **45 MINUTOS AL HORNO O 20 MINUTOS AL FUEGO**

PARA 6 PERSONAS

1 kg de berenjenas

1 diente de ajo

1 limón (zumo)

2 cucharadas soperas de pasta de sésamo

Aceite de oliva

Sal

Para la presentación

Un poco de cebolleta

Unos granos de granada

Preparación de las berenjenas al horno

Pinchar las berenjenas varias veces con la punta del cuchillo.
Colocarlas en una fuente con papel vegetal y asarlas durante 45 minutos con la puerta del horno entreabierta, dándoles la vuelta por los dos lados hasta que la piel quede totalmente tostada, incluso quemada, y la carne se ablande.
Poner las berenjenas debajo del grifo, con agua fría, y sujetándolas por el tallo.
Pelarlas y dejar en reposo en un escurridor.

Aplastar las berenjenas con un mortero o un tenedor.
Majar el ajo con la sal y mezclarlo con la pasta de sésamo, el zumo de limón y la pulpa de las berenjenas en una ensaladera.
Decorar con la cebolleta picada y los granos de granada y echar un chorrito de aceite de oliva por encima.

Preparación de las berenjenas al fuego

Este es el método tradicional para cocinar las berenjenas. Le aporta al plato un delicioso gusto ahumado.
Poner las berenjenas al fuego, sobre la hornilla, y darles la vuelta cada 3 minutos por todos los lados; la piel se quema, pero el interior queda blanco.
Pasados unos 20 minutos, las berenjenas se pondrán blandas.
Retirarlas del fuego y meterlas en un recipiente con agua fría para poder quitarles la piel quemada. Colocar la pulpa en un escurridor para que siga perdiendo agua.
Una vez escurrida, aplastar la pulpa con un tenedor hasta obtener un puré. Sazonar y degustar.

CONSEJO

NO TRITURAR LAS BERENJENAS CON LA BATIDORA PORQUE QUEDARÍAN DEMASIADO LÍQUIDAS.

Raheb de berenjenas

PREPARACIÓN: **15 MINUTOS**

TIEMPO DE COCCIÓN: **45 MINUTOS**

PARA 6 PERSONAS

1 kg de berenjenas

1 tomate o 10 tomates cherry

3 cebolletas o 2 cebollas nuevas

6 rábanos

6 ramitas de perejil

2 cucharadas soperas de melaza de granada

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal y pimienta

Lavar las hortalizas y las hierbas. Secar.

Preparación de las berenjenas al horno

Pinchar las berenjenas varias veces con la punta del cuchillo. Colocarlas en una fuente con papel vegetal y asarlas durante 45 minutos con la puerta del horno entreabierta, dándoles la vuelta por los dos lados hasta que la carne se ablande y la piel quede perfectamente asada.

Poner las berenjenas debajo del grifo, con agua fría, y sujetándolas por el tallo.

Pelarlas y dejar en reposo en un escurridor.

Preparación de las berenjenas al fuego

Tradicionalmente, las berenjenas se hacen de una en una, directamente sobre la llama.

Poner la berenjena al fuego, sobre la hornilla, y darle la vuelta cada 3 minutos por todos los lados; la piel se quema, pero el interior queda blanco.

Pasados unos 20 minutos, la berenjena se pondrá blanda.

Retirarla de la lumbre y meterla en un recipiente con agua fría para poder quitarle la piel quemada. Poner la pulpa en un escurridor para que siga perdiendo agua. Una vez escurrida, estará lista para usarla.

Cortar las cebolletas con sus tallos en trocitos finos, y los rábanos, en rodajas; partir los tomates y picar las hojas de perejil.

Cortar las berenjenas en trozos de 2 cm, sazonar con la melaza de granada y salpimentar. Incorporar las verduras cortadas, las hierbas, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar y servir en una ensaladera.





Muhamara

Crema de pimientos morrones con nueces

Este plato típico de Alepo se prepara normalmente con un puré de pimientos rojos secados al sol. Su nombre, *mouhammara,* significa 'la roja'. Tradicionalmente se sirve como acompañamiento del tartar de kibé, kibé nayyé (ver pág. 97).

PREPARACIÓN: **20 MINUTOS**

TIEMPO DE COCCIÓN: **30 MINUTOS**

PARA 6 PERSONAS

- 4 pimientos rojos de tamaño mediano (1 kg aproximadamente)
- 2 biscotes
- 75 g de nueces trituradas
- 1 pizca de pimentón
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas soperas de melaza de granada
- Aceite de oliva

Precalentar el horno a 200 °C.
Cortar los pimientos en dos, quitar los tallos y las semillas, y asarlos durante 30 minutos sobre una fuente cubierta con papel vegetal.
Batir los biscotes con un robot de cocina e incorporar 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, el comino y la guindilla. Mezclar y reservar.
Dejar que los pimientos se enfríen y quitarles la piel, que se despega con más facilidad cuando han perdido el calor. Cortarlos en tiras y batirlos poco a poco para conservar algunos trozos de pimiento y evitar que quede una crema completamente homogénea.
Mezclar la crema de pimientos, los biscotes, las nueces y la melaza de granada en una ensaladera.
Disponer en una fuente, decorar con nueces o tiras finas de pimiento rojo, añadir un chorrito de aceite de oliva y servir.

Ensalada de *shanklish*

El *shanklish* es un queso tradicional especiado con forma de bola. El proceso de fabricación es largo y la tradición se está perdiendo.
Fabricado a partir de leche de oveja descremada, el líquido se hervía y se escurría, y la pasta obtenida se salaba, se moldeaba en forma de bola y se dejaba secar al sol. Los quesos que se obtenían se introducían en tarros hasta que se cubrían de moho. Después se enjuagaban y se volvían a dejar al sol. Se les añadían varios condimentos: hierbabuena, zaatar, pimienta, guindilla e incluso nueces o ajo.
Dado que es difícil de encontrar, hemos sustituido el *shanklish* por queso feta de cabra u oveja.

PREPARACIÓN: **15 MINUTOS**

TIEMPO DE REPOSO EN UN LUGAR FRESCO: **1 HORA**

PARA 4 PERSONAS

250 g de queso feta

2 cucharadas soperas de zaatar

1/4 de cucharadita de pimentón

Para la guarnición

3 tomates o 500 g de tomates cherry

6 cebolletas o 3 cebollas nuevas

15 hojas de albahaca

Aceite de oliva

Lavar todas las verduras y secarlas.
Mezclar en una ensaladera el queso feta, 1 cucharada sopera de zaatar y el pimentón. Dividir en dos partes iguales y hacer sendas bolas.
Hacer rodar cada bola en el resto del zaatar, colocarla en un plato sobre un papel de cocina absorbente y dejar que repose en un lugar fresco durante 1 hora.
Desmenuzar las bolas de queso en una fuente.
Cortar los tomates, las cebolletas y la albahaca. Repartirlos por encima del *shanklish,* incorporar un chorrito de aceite de oliva y degustar con pan.

