

CULTURA EN CADA PLATO



QUIÉNES SOMOS

Somos alumnos y alumnas de las clases de Diversificación I y II del Colegio Santa Ana de Caspe (Zaragoza), un total de 17 personas.



Nos comprometimos a realizar un proyecto Innovador y social para poderlo presentar a la II edición de los premios Gloria Villalba. Al principio, nos surgieron varias ideas y finalmente, realizamos tres proyectos, de los cuales presentamos uno único para ello, llamado "Cultura en cada plato".



Un proyecto que une culturas y cuyo principal objetivo es dar a conocer la riqueza cultural gastronómica que hay en Caspe.

Contamos con la ayuda de juventud de la Comarca quienes nos ayudaron durante varias sesiones a solventar dudas y estructurar mejor el trabajo común, así como también contamos con nuestros profesores Marc y Susana, quienes sesión tras sesión han trabajado mano a mano con nosotros guiándonos en todo momento durante el proceso.

Agradecer a todas las entidades y personas que nos han ayudado, han creído en este proyecto y han aportado recetas.

ESPERAMOS QUE DISFRUTÉIS LOS PLATOS



Índice

3-6

España

7-10

Pakistán

11-14

Rumanía

15-18

Alemania

19-22

Perú

23-26

Senegal

27-30

Colombia

31-34

Marruecos

35-38

India

39-42

Nepal

GAZPACHO

Dificultad



Procedencia: España



Tiempo: menos de 15 min

Ingredientes:

- 1Kg de tomates maduros
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pepino
- Sal y vinagre al gusto
- 1 trozo de pimiento verde
- Opcional: un poco de pan para espesar
- 1 diente de ajo

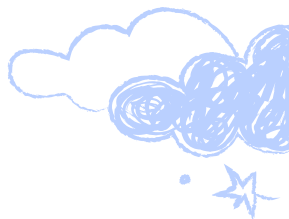


Paso a paso:

1. Lava y trocea los tomates, el pepino y el pimiento.
2. Pon todo en una batidora junto con el ajo y el pan.
3. Añade aceite, vinagre y sal.
4. Tritura hasta que quede fino.
5. Si está muy espeso, añade un poco de agua fría.
6. Mételo en la nevera al menos 1 hora antes de servir.
7. Servir muy frío y se puede decorar por encima con trocitos de pepino, pimiento o pan tostado

Utensilios necesarios:

- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Batidora
- Cuenco grande
- Escurridor
- Jarra y cuencos o vasos para servir



TORTILLA DE PATATA

Dificultad



Procedencia: España



Tiempo: 30 minutos

Ingredientes:

- 5 huevos
- 600 g patatas
- 1 cebolla grande
- Aceite de oliva
- Sal



Paso a paso:

1. Pela las patatas y córtalas en láminas finas.
2. Corta la cebolla en juliana.
3. Fríe patatas y cebolla a fuego medio en abundante aceite (no crujientes, deben confitarse).
4. Cuando estén blandas, escúrrelas bien.
5. Bate los huevos con sal.
6. Mezcla patatas con el huevo y deja reposar 5 minutos.
7. En una Sartén antiadherente con un poco de aceite y vierte la mezcla.
8. Cocina 2-3 minutos.
9. Dale la vuelta con un plato cuando creas que está hecha.
10. Cocina 1-2 minutos más (según lo cuajada que te guste).

Utensilios necesarios:

- Sartén antiadherente
- Bol grande
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Pelador
- Espumadera
- Plato llano grande
- Tenedor o varillas

PAELLA MIXTA

Dificultad



Procedencia: España



Tiempo: 45- 55 minutos

Ingredientes:

- 400 g arroz bomba (o redondo)
- 2 muslos de pollo troceados
- 150 g magro de cerdo en dados (opcional)
- 12 gambas o langostinos
- 200 g calamares en anillas
- 12 mejillones
- 1 pimiento rojo en tiras
- 2 tomates maduros rallados
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita pimentón dulce
- Hebras de azafrán o colorante alimentario
- 1 litro caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal
- Guisantes (un puñado)
- Limón para servir



★ Paso a paso:

1. Abrir los mejillones en una olla con un poco de agua y guardar su caldo colado.
2. En la paellera con aceite de oliva, dorar los muslos de pollo y el magro de cerdo.
3. Añadir los calamares y cocinarlos unos minutos.
4. Marcar las gambas 1 minuto y retirarlas.
5. Incorporar ajo picado y pimiento rojo en tiras.
6. Añadir el tomate rallado y cocinar hasta que se evapore el agua (sofrito).
7. Agregar el pimentón dulce y enseguida el caldo caliente (mezclado con el de los mejillones) más azafrán y sal.
8. Cuando hierva, echar el arroz bien repartido y no remover.
9. Cocinar 8 min a fuego fuerte y 8 min a fuego medio.
10. Añadir guisantes, colocar gambas y mejillones encima. Subir el fuego 1-2 min para el socarrat.
11. Apagar, reposar 5 min y servir con limón.

Utensilios necesarios:

- Paellera (sartén grande y baja)
- Colador
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Espátula o cuchara de madera
- Pinzas de cocina
- Paño de cocina o papel aluminio

TORRIJAS

Dificultad



Procedencia: España



Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 barra de pan del día anterior
- 1 rama de canela
- 2 huevos
- piel de limón o naranja
- azúcar
- miel (opcional)
- canela en polvo
- aceite de oliva
- 750 ml de leche entera



Paso a paso:

1. Calentar la leche con la canela y la piel de limón (sin hervir) y dejar templar.
2. Cortar el pan en rebanadas gruesas.
3. Colocar el pan en una fuente y echar la leche para que se empape 5-10 min.
4. Pasar cada rebanada por huevo batido.
5. Freír en aceite caliente hasta dorar por ambos lados.
6. Sacar con espumadera y dejar en papel absorbente.
7. Espolvorear azúcar y canela o rociar miel por encima.

Utensilios necesarios:

- Sartén profunda
- Olla o cazo (para calentar la leche)
- Bol grande
- Bol mediano
- Plato o fuente grande
- Espumadera
- Pinzas o espátula
- Cuchillo de sierra
- Papel de cocina absorbente



ALOO KEEMA

(carne picada con patatas)

Dificultad



Procedencia: Pakistán



Tiempo: 45 minutos aproximadamente.

Ingredientes:

- 500g de carne picada
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla picada
- 2 tomates troceados
- sal
- 1 cucharada de pasta de ajo y jengibre
- Aceite
- Cilantro fresco, cúrcuma, comino, chile rojo

Paso a paso:

1. Calienta aceite y sofríe la cebolla hasta que dore.
2. Añade ajo, jengibre, y los tomates; cocina hasta que se ablanden.
3. Incorpora la carne picada y las especias.
4. Añade las patatas y un poco de agua.
5. Tapa y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.

Utensilios necesarios:

- Olla grande o sartén profunda con tapa
- cuchara de madera

CHICKEN KARAHI

(pollo en salsa)

Dificultad



Procedencia: Pakistán



Tiempo: 35- 45 minutos

Ingredientes:

- 500 g pollo troceado
- 3 tomates maduros picados
- 3 dientes de ajo
- 1 trocito de jengibre
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita cilantro molido
- ½ cucharadita cúrcuma
- ½ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita garam masala
- 1 chile verde (opcional)
- Sal
- Aceite vegetal
- Cilantro fresco

Paso a paso:

1. Triturar ajo y jengibre en el mortero.
2. Calentar aceite en la sartén y añadir el ajo-jengibre.
3. Incorporar el pollo troceado y dorarlo.
4. Añadir los tomates picados y cocinar hasta que se deshagan.
5. Agregar comino, cilantro molido, cúrcuma, pimienta y sal.
6. Tapar y cocinar 15-20 min a fuego medio.
7. Añadir chile verde y garam masala.
8. Cocinar 5 min más hasta espesar.
9. Servir con cilantro fresco por encima.

Utensilios necesarios:

- Sartén honda o wok
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera
- Mortero o picadora
- Tapa

BIRYANI DE POLLO

(arroz con pollo especiado)

Dificultad



Procedencia: Pakistán



Tiempo: 75 - 90 minutos

Ingredientes:

- 400 g arroz basmati
- 500 g pollo en trozos
- 1 yogur natural
- 2 cebollas grandes
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 trocito jengibre
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita cúrcuma
- 1 cucharadita garam masala
- 1 hoja de laurel
- 4 vainas de cardamomo
- 1 rama de canela
- Azafrán o colorante
- Sal
- Aceite
- Cilantro y menta fresca

Paso a paso:

1. Lavar el arroz basmati y dejarlo en remojo 20 min.
2. Freír las cebollas en aceite hasta dorarlas.
3. Añadir ajo y jengibre picados.
4. Incorporar el pollo y cocinarlo.
5. Añadir yogur, tomates, comino, cúrcuma, garam masala y sal.
6. Cocinar hasta formar una salsa espesa.
7. Hervir el arroz en otra olla con laurel, cardamomo y canela (10 min) y escurrir.
8. En la olla grande poner capas: arroz, pollo, arroz.
9. Añadir un poco de azafrán disuelto en agua y cilantro y menta.
10. Tapar y cocinar a fuego muy bajo 15-20 min sin remover.

Utensilios necesarios:

- Olla grande
- Sartén
- Colador
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera
- Bol grande

KHEER

(arroz con leche especiado)

Dificultad



Procedencia: Pakistán



Tiempo: 3 horas y 15 minutos

Ingredientes:

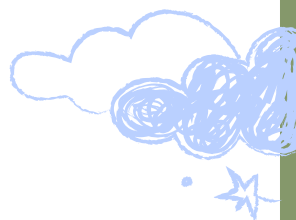
- 1 litro leche
- 1/2 taza arroz
- 4 cucharadas azúcar
- 4 vainas de cardamomo
- 2 cucharadas de pasas
- 2 cucharadas de almendras o pistachos
- 1 cucharadita agua de rosas (opcional)
- leche condensada 1/2 taza (opcional)

Paso a paso:

1. Prepara el arroz: lava el arroz y déjalo en remojo unos 30min y machácalo un poco.
2. Calienta la leche hasta que hierva y baja el fuego.
3. Agrega el arroz y remueve constantemente.
4. Cocina a fuego lento de 2 a 2.5 horas, removiendo cada poco tiempo. Cuando la leche se espese, añade el azúcar.
5. Agrega cardamomo, almendras o pistacho, pasas y leche condensada al gusto. Cocina 10-15 min más.
6. Añade el agua de rosas, sirve decorándolo con frutos secos.

Utensilios necesarios:

- Olla
- Cuchara de madera
- Bol
- Cuchillo



MĂMĂLIGĂ

(gachas de maíz)

Dificultad



Procedencia: Rumania



Tiempo: de 20 a 30 minutos

Ingredientes:

- 250 g harina de maíz (polenta)
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de sal
- 30 g mantequilla
- 100 g queso (mejor feta o queso fresco)
- 2 cucharadas de nata agria o yogur natural espeso



Paso a paso:

1. Hervir el agua en la olla y añadir la sal.
2. Echar poco a poco la harina de maíz mientras se mezcla con las varillas para que no se hagan grumos.
3. Cocinar a fuego bajo 10-15 minutos removiendo con la cuchara de madera hasta que espese.
4. Añadir la mantequilla y mezclar bien.
5. Cortar el queso en trozos pequeños.
6. Servir la mămăligă caliente en un plato.
7. Poner encima el queso y añadir la nata agria o yogur.

Utensilios necesarios:

- Olla mediana
- Cuchara de madera
- Varillas o batidor
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Bol



SARMALE

(hojas de col rellenas)

Dificultad



Procedencia: Rumania



Tiempo: entre 2 y 5 horas

Ingredientes:

- 1 col grande (repollo)
- 400 g carne picada (cerdo o mixta)
- 100 g arroz
- 1 cebolla
- 2 cucharadas tomate triturado
- 1 cucharadita pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta
- Aceite
- 200 ml agua
- Eneldo o perejil

Paso a paso:

1. Separar y hervir las hojas de col 5 min para ablandarlas.
2. Picar la cebolla y sofreírla en aceite.
3. Añadir la carne picada y cocinar.
4. Incorporar el arroz, tomate triturado, pimentón, sal y pimienta.
5. Rellenar cada hoja de col con la mezcla y enrollar.
6. Colocar los rollitos en la olla.
7. Añadir agua y laurel.
8. Cocinar a fuego bajo 40-60 min.
9. Servir con eneldo o perejil por encima.

Utensilios necesarios:

- Olla grande
- Sartén
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Bol grande

CIORBĂ DE PERIȘOARE

(sopa agria con albondigas)

Dificultad



Procedencia: Rumania



Tiempo: entre 45 min y 1 hora

Ingredientes:

- 300 g carne picada
- 1 huevo
- 50 g arroz
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 pimienta
- 2 litros agua o caldo
- 2 cucharadas tomate triturado
- Perejil
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas zumo de limón o vinagre



Paso a paso:

1. En un bol mezclar carne picada, arroz, huevo, sal y pimienta y formar albóndigas.
2. Picar cebolla, zanahoria y pimienta.
3. Hervir el agua o caldo en la olla.
4. Añadir las verduras picadas y el tomate triturado.
5. Incorporar las albóndigas con cuidado.
6. Cocinar 25-30 min.
7. Añadir zumo de limón o vinagre para el sabor ácido.
8. Servir con perejil picado.



Utensilios necesarios:

- Olla grande
- Bol
- Cuchillo
- Tabla
- Cuchara
- Rallador

PAPANASI

(buñuelos de queso con nata y mermelada)

Dificultad



Procedencia: Rumania



Tiempo: entre 45 y 55 minutos

Ingredientes:

- 250 g queso fresco tipo requesón (o ricotta)
- 1 huevo
- 3 cucharadas azúcar
- 1 cucharadita azúcar vainillado o vainilla
- 150 g harina de trigo
- ½ cucharadita levadura química (polvo de hornear)
- 1 pizca de sal
- Aceite para freír
- 4 cucharadas nata agria o yogur griego
- Mermelada de fresa o frutos rojos

Paso a paso:

1. En un bol mezclar el queso fresco, huevo, azúcar, vainilla y sal.
2. Añadir la harina y la levadura y mezclar hasta formar una masa suave.
3. Hacer bolas y un agujero en el centro (como donuts).
4. Calentar el aceite en la sartén.
5. Freír las bolas hasta que estén doradas.
6. Sacarlas con espumadera y ponerlas sobre papel de cocina.
7. Servir calientes con nata agria o yogur y mermelada por encima.

Utensilios necesarios:

- Bol grande
- Tenedor o varillas
- Cuchara
- Sartén profunda
- Espumadera
- Papel de cocina
- Plato

KARTOFFELSALAT

(ensalada de patata)

Dificultad



Procedencia: Alemania



Tiempo: 45 - 60 minutos

Ingredientes:

- 1,5 kg patatas
- 4-5 pepinillos en vinagre
- 1 cebolla
- 2 huevos cocinados duros
- 5 cucharas de mayonesa
- Sal y pimenta
- Perejil



Paso a paso:

1. Cocer las patatas con abundante sal y las dejas enfriar. Hacer lo mismo con los huevos.
2. Pelar las patatas y los huevos y cortarlos en rodajas de medio centímetro de grosor.
3. Cortar los pepinillos y la cebolla en cubos pequeños.
4. Cortar el perejil en trozos pequeños.
5. Mezclar la mayonesa con una cucharada del jugo de los pepinillos en un tazón y condimentar generosamente con sal y pimienta.
6. Añadir todos los ingredientes y remover.
7. Dejar enfriar en la nevera durante una hora y añadir más mayonesa, sal o pimienta si es necesario.



Utensilios necesarios:

- Olla
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Bol grande
- Cuchara de madera

SCHMORKOHL

(col con carne)

Dificultad



Procedencia: Alemania



Tiempo: 45 minutos

Ingredientes:

- 1kg de col blanca o col rizada
- 500g de carne picada
- 2 cebollas
- Medio litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta
- Hinojo o comino (opcional)
- Aceite



Paso a paso:

1. Cortar las cebollas en cubos pequeños y freírlas hasta que estén doradas.
2. Añadir la carne picada y condimentar con sal y pimienta.
3. Cortar la col en trozos cuadrados (2-3 cm).
4. Añadir la col y el caldo a la olla y cocinar a fuego lento con la tapa puesta hasta que la col esté tierna.
5. Condimentar con sal y pimienta y añadir las semillas de hinojo o comino (opcional).
6. Si se desea se puede acompañar con patatas o arroz.

Utensilios necesarios:

- Olla grande con tapa
- Tabla para cortar
- Cuchillo
- Cuchara de madera



ROULADEN

(rollos de carne rellenos)

Dificultad



Procedencia: Alemania



Tiempo: 90 - 120 minutos

Ingredientes:

- 4 filetes grandes de ternera
- 4 lonchas de beicon
- 2 pepinillos en vinagre
- 1 cebolla
- 2 cucharadas mostaza
- 1 zanahoria
- 500 ml caldo de carne
- 2 cucharadas harina
- Aceite
- Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Extender los filetes y untar mostaza.
2. Colocar beicon y tiras de pepinillo y cebolla.
3. Enrollar y cerrar con palillos.
4. Dorar los rollos en aceite en la olla.
5. Añadir zanahoria y cebolla picada restante.
6. Agregar el caldo de carne.
7. Cocinar a fuego bajo 60-90 minutos.
8. Sacar los rollos.
9. Añadir harina al caldo y remover para espesar la salsa.
10. Salpimentar y servir con la salsa.

Utensilios necesarios:

- Olla grande
- Sartén
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Palillos de dientes o hilo de cocina
- Cuchara de madera

APFELSTRUDEL

(hojaldre relleno de manzana)

Dificultad



Procedencia: Alemania



Tiempo: 75 - 90 minutos

Ingredientes:



- 1 lámina masa de hojaldre
- 3 manzanas
- 50 g azúcar
- 1 cucharadita canela
- 40 g pasas
- 30 g mantequilla
- 2 cucharadas pan rallado
- Azúcar glas (opcional)

Paso a paso:

1. Pelar y cortar las manzanas en trozos.
2. Mezclar las manzanas con azúcar, canela y pasas en un bol.
3. Derretir la mantequilla en la sartén y añadir el pan rallado.
4. Estirar la masa de hojaldre sobre papel de horno.
5. Colocar el pan rallado tostado y encima la mezcla de manzana.
6. Enrollar el hojaldre cerrando los lados.
7. Hornear a 180 °C unos 30-35 minutos.
8. Espolvorear azúcar glas antes de servir.



Utensilios necesarios:

- Horno
- Bandeja de horno
- Papel de horno
- Bol
- Cuchillo
- Sartén
- Cuchara

CAUSA LIMEÑA

(pastel frío de patata)

Dificultad



Procedencia: Perú



Tiempo: 45 - 60 minutos

Ingredientes:



- 600 g patatas
- 2 cucharadas pasta de ají amarillo (o pimiento amarillo triturado + pizca picante)
- 2 cucharadas zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- Sal
- 1 lata de atún
- 2 cucharadas mayonesa
- 1 aguacate
- 1 huevo cocido

Paso a paso:

1. Hervir las patatas en la olla con agua y sal.
2. Pelar y triturar las patatas en un bol.
3. Añadir ají amarillo, aceite, zumo de limón y sal y mezclar.
4. Mezclar el atún con la mayonesa.
5. Cortar el aguacate y el huevo cocido en rodajas.
6. Poner una capa de patata, luego atún, luego aguacate.
7. Cubrir con otra capa de patata.
8. Decorar con el huevo cocido.



Utensilios necesarios:

- Olla
- Bol
- Tenedor o prensapatatas
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara

AJÍ DE GALLINA

Dificultad



Procedencia: Perú



Tiempo: 1 hora

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 rebanadas pan de molde
- 250 ml leche
- 40 g nueces
- 50 g queso rallado

- 2 cucharadas pasta de ají amarillo
- Sal y pimienta
- Aceite
- Arroz blanco cocido
- 1 huevo cocido
- Aceitunas negras

Paso a paso:

1. Hervir la pechuga de pollo en la olla y desmenuzarla.
2. Remojar el pan en la leche.
3. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite.
4. Añadir la pasta de ají amarillo.
5. Triturar el pan con nueces y un poco de caldo del pollo.
6. Añadir la mezcla a la sartén y cocinar.
7. Incorporar el pollo desmenuzado.
8. Añadir queso, sal y pimienta.
9. Servir con arroz blanco, huevo cocido y aceitunas.

Utensilios necesarios:

- Olla
- Sartén
- Batidora o licuadora
- Cuchillo
- Tabla
- Cuchara

LOMO SALTADO

Dificultad



Procedencia: Perú



Tiempo: 40 minutos

Ingredientes:

- 500 g carne de ternera en tiras
- 1 cebolla morada
- 2 tomates
- 1 ají amarillo (o pimiento amarillo)
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite
- Sal y pimienta
- Cilantro fresco
- Patatas fritas
- Arroz blanco cocido

Paso a paso:

1. Calentar aceite en el wok.
2. Saltear la carne de ternera con sal y pimienta y retirarla.
3. Añadir ajo picado.
4. Incorporar la cebolla y el ají amarillo en tiras.
5. Añadir los tomates.
6. Volver a poner la carne.
7. Agregar salsa de soja y vinagre.
8. Cocinar unos segundos y añadir cilantro.
9. Servir con patatas fritas y arroz blanco.

Utensilios necesarios:

- Wok o sartén grande
- Cuchillo
- Tabla
- Espátula
- Bol

SUSPIRO A LA LIMEÑA

Dificultad



Procedencia: Perú



Tiempo: 60 minutos

Ingredientes:

- 1 lata leche condensada
- 1 lata leche evaporada
- 3 yemas de huevo
- 3 claras de huevo
- 100 g azúcar
- 1 cucharadita vainilla
- Canela en polvo

Paso a paso:

1. Calentar la leche condensada y la leche evaporada en la olla.
2. Cocinar removiendo hasta espesar.
3. Añadir las yemas de huevo y mezclar.
4. Agregar la vainilla y dejar enfriar en copas.
5. Batir las claras y añadir el azúcar poco a poco hasta merengue.
6. Poner el merengue encima.
7. Espolvorear canela.

Utensilios necesarios:

- Olla
- Batidora o varillas
- Bol
- Cuchara
- Copas o vasos

POLLO YASSA

Dificultad



Procedencia: Senegal



Tiempo: 4 horas

Ingredientes:

- Un pollo entero troceado
- 4 cebollas grandes
- 5 limones
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 3 dientes de ajo picado
- 1 chile habanero
- aceite vegetal
- sal y pimienta al gusto
- 2 hojas de laurel
- Opcional: 100g aceitunas verdes sin hueso

Paso a paso:

1. Marinar el pollo, las cebollas junto con el zumo de limón, y las especias, dejando reposar 3h. en la nevera.
2. Separar el pollo de la cebolla y reservar.
3. Dorar el pollo en la cazuela con aceite bien caliente hasta que la piel quede crujiente.
4. Caramelizar la cebolla a fuego bajo-medio hasta que quede tierna.
5. Incorporar el liquido restante, el chile y el pollo y dejar cocer durante unos 20-25 minutos a fuego lento.
6. Si añades las aceitunas, espera hasta los ultimos 5 minutos de cocción.

Utensilios necesarios:

- Bol de cristal para marinar
- Cacerola ancha
- Cuchara de madera
- Tabla de cortar
- Cuchillo

MAFE (ternera con salsa de cacahuetes)

Dificultad



Procedencia: Senegal



Tiempo: 60 - 75 minutos

Ingredientes:

- 600g ternera para guisar en dados
- 150g de pasta de cacahuete sin azucar
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 patata grande
- un trozo de col
- 500ml de caldo de carne
- aceite
- sal y pimienta al gusto

Paso a paso:

1. Salpimentar la carne y dorarla en la olla con aceite
2. Añadir la cebolla y el ajo hasta que se ablande.
3. Agregar el tomate concentrado y remover unos 2 minutos.
4. En un bol aparte disuelve la pasta de cacahueta con un poco de calco caliente hasta que quede una crema líquida y viértela en la olla.
5. Añade las verduras previamente troceadas y el resto del caldo y remueve. Déjalo cocinar a fuego lento durante 45-60 minutos hasta que espese ligeramente.
6. Ir removiendo para que el cacahuete no se pegue al fondo.

Utensilios necesarios:

- Olla profunda
- Batidor de mano
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Cuchara de madera

CEEBU JËN

(arroz con pescado)

Dificultad



Procedía: Senegal



Tiempo: 90 - 120 minutos

Ingredientes:

- Pescado 1 o 2 piezas grandes
- Arroz 1kg
- Aceite de cacahuete
- yuca
- Zanahorias 2 o 3 unidades
- 1 Berenjena
- Patata o calabaza 125-250 gr
- Tomate concentrado 2-4 cucharadas
- Sal pimienta al gusto
- Hojas de laurel

★ Paso a paso:

1. Machacamos ajo, perejil, pimienta y sal haz cortes profundos en el pescado
2. en la olla con aceite caliente añade tomate concentrado cebolla y pimienta hasta que la salsa espese.
3. Añade agua y piezas grandes de yuca ,zanahoria, berenjena, repollo y nabo cocina a fuego medio hasta que estén tiernas.
4. Retira con cuidado las verduras y el pescado dejándolos aparte en una fuente . El caldo debe quedar libre para el arroz.
5. Usa arroz partido incorpóralo al caldo hirviendo; el nivel del líquido debe estar justo por encima del caldo.
6. Baja el fuego al mínimo y tapa la olla muy bien. Deja que el arroz se cocine al vapor durante unos 20 minutos hasta que absorba todo el sabor.
7. Sirve todo en una bandeja bien colocado y listo.

Utensilios necesarios:

- Mortero y maza
- Olla grande
- Espumadera
- Cuenco comunitario

BEIGNETS

(buñuelos senegaleses)

Dificultad



Procedencia: Senegal



Tiempo: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 kg harina
- 1 sobre de levadura (30 gr)
- 2 Huevos
- 1 vaso de leche
- Mantequilla
- 1 vaso de azúcar
- 1 sobre de azúcar avainilla
- Piel de naranja
- Coco (opcional)

Paso a paso:

1. Mezclar todo en un bol, excepto el coco, hasta tener una pasta un poco dura.
2. Hacer una bola con la pasta.
3. Poner el aceite en una sartén grande.
4. Con una cuchara coger bolitas y freír hasta que esta que se doren.
5. Espolvorear coco sobre los beignets (opcional).

Utensilios necesarios:

- Sartén grande
- Bol grande
- Cuchara
- Espumadera

AREPAS CON QUESO

Dificultad



Procedencia: Colombia



Tiempo: 20-25 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz precocida
- 2 tazas de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla

Paso a paso:

1. Mezcla el agua tibia con la sal.
2. Añade la harina poco a poco y mezcla hasta formar masa suave.
3. Incorpora el queso y mezcla bien.
4. Forma bolas y aplástalas en forma redonda.
5. Cocina en sartén con mantequilla a fuego medio 5-7 minutos por lado hasta dorar.

Utensilios necesarios:

- Bol grande
- Cuchara
- Sartén
- Espátula

AJIACO SANTAFEREÑO

(sopa de pollo y maíz)

Dificultad



Procedencia: Colombia



Tiempo: 1 hora 15 minutos

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 3 papas criollas
- 3 papas pastusas
- 2 papas sabaneras
- 2 mazorcas en trozos
- 1 rama de guascas
- 1 litro de agua
- Sal

Paso a paso:

1. Hierve el agua con el pollo y sal durante 20 minutos.
2. Añade las papas cortadas y las mazorcas.
3. Cocina hasta que las papas se deshagan y espesen la sopa.
4. Agrega las guascas y cocina 5 minutos más.
5. Desmenuza el pollo y vuelve a ponerlo en la olla.

Utensilios necesarios:

- Olla grande
- Cuchillo
- Tabla
- Cuchara





ARROZ PAISA

Dificultad



Procedencia: Colombia



Tiempo: 40 minutos

Ingredientes:

- Arroz
- Aceite
- Chorizo
- 1 pechuga de pollo
- 1 lata de maíz tierno
- 1 plátano macho amarillo
- Cilantro
- Cebolla
- Cebollino
- Pimentón
- Tomate
- Ajo
- Sal al gusto
- Salsa de soja
- Torreznos



Paso a paso:

1. Cocer el arroz al gusto.
2. Poner a freír el chorizo picado.
3. Aparte, freír la cebolla, el cebollino, el pimentón junto al ajo y el tomate bien picados.
4. Agregar el pollo picado en cuadritos, poner sal y salsa de soja al gusto.
5. Luego freír aparte el plátano macho en cuadritos.
6. Integrar todos los ingredientes en un recipiente grande con el arroz, maíz tierno y los torreznos.

Utensilios necesarios:

- Olla
- Sartén
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Cuchara
- Cuenco grande

ARROZ CON LECHE COLOMBIANO

Dificultad



Procedencia: Colombia



Tiempo: 40 - 45 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 rama de canela

Paso a paso:

1. Cocina el arroz con el agua hasta que se absorba.
2. Añade la leche y la canela.
3. Cocina a fuego bajo removiendo.
4. Agrega el azúcar y cocina hasta que espese.
5. Deja reposar y sirve.

Utensilios necesarios:

- Olla
- Cuchara de madera

ZAALOUK

(verduras estofadas)

Dificultad



Procedencia: Marruecos



Tiempo: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 4 tomates maduros
- 3 dientes de ajo picados
- Comino, pimentón dulce, sal
- Aceite de oliva
- Cilantro fresco

Paso a paso:

1. Pela y corta las berenjenas y los tomates en cubos pequeños.
2. En una sartén, sofríe el ajo con aceite y añade la verdura.
3. Cocina a fuego medio hasta que todo esté tierno.
4. Aplasta la mezcla con un tenedor y ve añadiendo las especias.
5. Rehoga unos minutos más hasta que se evapore el exceso de agua y sirve decorando por encima con cilantro fresco picado.

Utensilios necesarios:

- Sartén grande
- Tenedor o mochador de madera

CUSCUS

Dificultad



Procedencia: Marruecos



Tiempo: 90 minutos

Ingredientes:

- 500g de sémola de trigo (cuscus)
- 500g de carne (cordero o pollo)
- Verduras: Zanahorias, calabacín, nabo y calabaza
- Garbanzos cocidos
- Ras el hanout y jengibre
- Azafrán y sal

Paso a paso:

1. Cocina la carne con las especias y agua en la parte inferior de la cuscusera.
2. Prepara la sémola hidratándola con agua y aceite, frotándola con las manos.
3. Añade las verduras al caldo según su dureza (primero zanahoria y nabo).
4. Cocina la sémola al vapor sobre el guiso en 2 o 3 tandas de 20 minutos.
5. Sirve la sémola en una fuente grande, coloca la carne en el centro y las verduras alrededor.

Utensilios necesarios:

- Cuscusera (o vaporera grande)
- Fuente grande para servir



PASTILLA

(pastel de pollo y almendras)

Dificultad



Procedencia: Marruecos



Tiempo: 2 horas

Ingredientes:

- Paquete de masa filo o brick
- 700g de pollo troceado
- 600g de cebolla
- Especies: cúrcuma, jengibre, azafrán, pimienta, perejil, cilantro y canela.
- 200g de almendras fritas y trituradas
- Canela para espolvorear
- Azúcar glas
- 3 huevos batidos
- Aceite



Paso a paso:

1. Cocina el pollo con cebolla y las especias.
2. Desmenúzalo y reserva el caldo.
3. En un molde circular, coloca capas de masa filo pintadas con mantequilla.
4. Rellena con la mezcla de huevo, el pollo y las almendras con canela.
5. Cierra con más masa, hornea hasta que dore y decora con azúcar glas y canela.



Utensilios necesarios:

- Molde circular para horno
- Pincel de cocina
- Sartén

BRIOUATS DULCES

Dificultad



Procedencia: Marruecos



tiempo: 50 minutos

Ingredientes:

- 1 paquete de hojas de masa brick o filo
- 250g de almendras molidas
- 100g de azúcar y 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de agua de azahar
- Mantequilla fundida (para pincelar)
- Miel y semillas de sésamo (ajonjolí)

Paso a paso:

1. Preparar el relleno: Mezcla la almendra, el azúcar, la canela y el agua de azahar hasta obtener una pasta manejable. Forma bolitas pequeñas.
2. Cortar la masa: Corta la masa brick en tiras largas y rectangulares (de unos 5-6 cm de ancho).
3. El doblado: Coloca una bolita en el extremo de la tira. Dobla en forma de triángulo hacia un lado y luego hacia el otro (en zig-zag) hasta llegar al final.
4. Cocción: Pincela con mantequilla y hornea a 180°C hasta que doren, o fríelos en aceite caliente si prefieres la versión más tradicional.
5. El toque final: Recién salidos y aún calientes, sumérgelos en miel templada. Escurre y decora con semillas de sésamo o pistachos picados.

Utensilios necesarios:

- Pincel de cocina
- Pinzas para miel
- Bandeja de horno o sartén profunda

CHAPATI

(pan plano indio)

Dificultad



Procedencia: India



Tiempo: 25 - 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite (opcional)



Paso a paso:

1. Mezcla la harina con la sal.
2. Añade el agua poco a poco hasta formar una masa.
3. Amasa durante 5-10 minutos.
4. Divide la masa en bolas pequeñas.
5. Estíralas con un rodillo.
6. Cocina cada pieza en una sartén caliente sin aceite hasta que se dore por ambos lados.



Utensilios necesarios:

- Bol
- Rodillo
- Sartén o plancha
- Cuchara
- Espátula

CURRY DE VERDURAS

Dificultad



Procedencia: India



Tiempo: 40 minutos

Ingredientes:



- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 1 taza de guisantes
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- Sal
- 1 vaso de agua

Paso a paso:

1. Pela y corta las verduras.
2. Calienta el aceite en una olla.
3. Sofríe la cebolla picada hasta que esté dorada.
4. Añade el tomate y cocina 2-3 minutos.
5. Incorpora las especias y mezcla.
6. Añade las verduras y el agua.
7. Cocina tapado durante 20 minutos hasta que estén tiernas.



Utensilios necesarios:

- Olla o sartén grande
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera

POLLO TIKKA MASALA

Dificultad



Procedencia: India



Tiempo: 60 - 75 minutos

Ingredientes:

- 500 g de pechuga de pollo
- 1 yogur natural
- 1 cebolla
- 2 tomates triturados
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo pequeño de jengibre
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de garam masala o curry
- 1/2 taza de nata para cocinar
- Sal

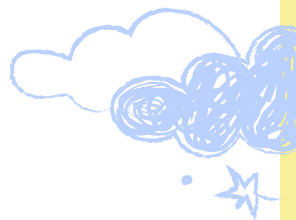


Paso a paso:

1. Corta el pollo en trozos y mézclalo con el yogur y sal. Deja reposar 30 minutos.
2. Cocina el pollo en una sartén hasta que se dore. Reserva.
3. En la misma sartén, sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre.
4. Añade el tomate triturado y las especias.
5. Cocina 10 minutos.
6. Incorpora el pollo y la nata.
7. Cocina a fuego lento 10 minutos más.

Utensilios necesarios:

- Bol
- Sartén grande
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera



GULAB JAMUN

(Bolitas dulces fritas)

Dificultad



Procedencia: India



Tiempo: 60 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de leche en polvo
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- 1/4 taza de leche
- Aceite para freír

Para el almíbar

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 vainas de cardamomo (opcional)
- Unas gotas de agua de rosas o limón (opcional)

Paso a paso:

1. Mezcla la leche en polvo, la harina y la mantequilla.
2. Añade la leche poco a poco hasta formar una masa suave.
3. Forma bolitas pequeñas y lisas.
4. En una olla, prepara el almíbar calentando el agua con el azúcar y el cardamomo durante 5-7 minutos. Reserva caliente.
5. Fríe las bolitas en aceite a fuego medio-bajo hasta que estén doradas.
6. Sácalas y colócalas directamente en el almíbar caliente.
7. Déjalas reposar al menos 30 minutos antes de servir.

Utensilios necesarios:

- Bol
- Olla o cazo
- Sartén o freidora
- Espumadera
- Cuchara

DAL BHAT

(arroz y lentejas)

Dificultad



Procedencia: Nepal

Ingredientes:



- Arroz blanco
- Agua
- Un poco de sal
- Lentejas
- Cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- Aceite
- Especias al gusto

Paso a paso:

1. Cuece arroz.
2. Cuece también las lentejas con sal y cúrcuma.
3. Haz un sofrito con cebolla, ajo y especias.
4. Mézclalo con las lentejas.
5. Sirvelo todo junto

Utensilios necesarios:

- Olla (para el arroz y las lentejas)
- Sartén (para el sofrito)
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Colador (para lavar arroz y lentejas)



Tiempo: 45 - 60 minutos



CHATAMARI

(pizza de arroz nepalí)

Dificultad



Procedencia: Nepal



Tiempo: 30 minutos

Ingredientes:

Para la base

- 2 tazas de harina de arroz
- 2 tazas de agua
- Sal

Para la cobertura

- 1 cebolla pequeña picada

- 1 tomate picado
- 1 zanahoria rallada
- 2 huevos (opcional)
- cilantro fresco (opcional)
- 2 cucharadas de aceite



Paso a paso:

1. Mezcla la harina de arroz con el agua y una pizca de sal hasta obtener una masa líquida (similar a la de las crepes).
2. Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite.
3. Vierte un poco de la mezcla y extiéndela formando una capa fina.
4. Añade por encima la cebolla, el tomate y la zanahoria.
5. Si quieres, rompe un huevo sobre la superficie.
6. Cocina a fuego medio, tapado, durante 5-7 minutos, hasta que la base esté hecha.
7. Espolvorea cilantro antes de servir.

Utensilios necesarios:

- Bol para mezclar
- Sartén antiadherente
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara o cucharón



MOMO

(empanadillas nepalesas)

Dificultad



Procedencia: Nepal



Tiempo: 1 hora

Ingredientes:

Para la masa

- 2 tazas de harina de trigo
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 1 pizca de sal

Para el relleno

- 300 g de carne picada (pollo o ternera)
- 1 cebolla pequeña muy picada

- 2 dientes de ajo picados
- Un trocito de jengibre rallado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de salsa de soja (opcional)

Paso a paso:

Hacer la masa

1. Mezcla la harina con la sal y añade el agua poco a poco.
2. Amasa hasta obtener una masa suave.
3. Déjala reposar 20 minutos tapada.

Preparar el relleno

1. Mezcla la carne con la cebolla, ajo, jengibre, cilantro, sal, pimienta y soja.

Formar los momo

1. Estira la masa y haz círculos pequeños (como de empanadilla).
2. Coloca una cucharadita de relleno en el centro.
3. Cierra formando pliegues y sellando.

Cocinar al vapor

1. Coloca los momo en una vaporera.
2. Cocina al vapor durante 10-12 minutos.

Utensilios necesarios:

- Bol grande
- Rodillo
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Cuchara
- Vaporera

SEL ROTI

(rosquillas de arroz fritas)

Dificultad



Procedencia: Nepal



Tiempo: 45 minutos

Ingredientes:

- 200g harina de arroz
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas de azúcar
- Una pizca de levadura
- Agua

Paso a paso:

1. Tamiza la harina.
2. Mezcla la harina, el azúcar y la levadura.
3. Ves añadiendo agua a la mezcla hasta obtener una masa bien espesa.
4. Déjala reposar un buen rato.
5. Prepara la cantidad suficiente de aceite en una sartén profunda de freír.
6. Echa en la sartén poco a poco la mezcla haciendo que tenga forma de rosquilla.
7. Sácalo cuando empieza a oscurecerse.

Utensilios necesarios:

- Bol grande
- Colador o tamiz
- Cuchara de madera
- Sartén
- Papel absorbente

NUESTRO PROYECTO

"Cultura en cada plato" es un recetario intercultural que recoge la gastronomía de 10 países diferentes, acercando a todo tipo de público distintas culturas del mundo, a través de uno de sus elementos más representativos: la comida.

Cada país tiene tres platos representativos, secuenciados de menor a mayor dificultad, y un postre.

Nuestro proyecto ha resultado ganador de los Premios Gloria Villalba, un reconocimiento que pone en valor el trabajo colaborativo, la creatividad y nuestra implicación. Dicho premio es organizado por Jóvenes Dinamizadores Rurales y dirigido a alumnado de educación secundaria de todo Aragón.

Más allá de la cocina, este proyecto ha supuesto:

- Investigación sobre tradiciones, historia y costumbres.
- Trabajo cooperativo.
- Desarrollo de la competencia lingüística y digital.
- Educación en valores como el respeto, la diversidad y la convivencia intercultural.

"Cultura en cada plato" es, en definitiva, una manera de demostrar que aprender también es saborear el mundo, entender otras realidades y descubrir que la diversidad cultural es una riqueza que nos une.