

II edición

aula gastronómica
CONCELLO DE VALGA

Abril 2023

COCIÑA INTERNACIONAL

Baba Ganoush con Pan de Pita (Libano)

Samosas de pollo al curry con manzana (India)

Causa Limeña de atún y aguacate (Perú)

Kalua Pork (Hawaii)

indo  vindo
GASTRONOMÍA



CONCELLO DE VALGA

Casa da Cultura de Valga. 18 de abril de 2023

BABA GANOUSH

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes.
- 1 diente de ajo.
- El zumo de 1/2 limón.
- 1 cucharada de tahini
- 1/2 cucharadita de postre de comino molido.
- 1/2 cucharadita de postre de pimentón dulce.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.
- Unos cuantos granos de granada para decorar si está en temporada, o bien un poco de pimentón y unas hojitas de menta.

Preparación:

Corta las berenjenas por la mitad longitudinalmente, hazle unos cortes en la carne en un sentido y en el contrario y pinta las berenjenas por los dos lados con aceite de oliva. Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo y ventilador. Hornéalas durante unos 45 minutos, dándoles la vuelta a mitad de tiempo.

Una vez pasado el tiempo las dejamos enfriar y le quitamos la piel con cuidado ayudados de una cuchara.

Pon la carne de las berenjenas en una batidora de vaso o en el recipiente de una batidora de mano o robot, lo que prefieras. Añade también el resto de ingredientes: el ajo, el tahini, el zumo de limón, el comino, el pimentón dulce, un poco de aceite de oliva virgen extra y la sal.

Tritúralo todo durante unos segundos o hasta que se forme una pasta homogénea. Prueba el resultado y rectifica si fuera necesario.

Ponemos nuestro puré en un bol o recipiente y dejamos enfriar en el frigorífico.

Para servirlo lo acompañas con granos de granada y un hilo de aceite de oliva virgen o pimentón y unas hojitas de menta.

PAN DE PITA A LA SARTÉN

Ingredientes:

- 500 g. de harina de trigo (de fuerza)
- 20 g. de levadura de panadería fresca o 7 g. de levadura de panadería seca
- 310 ml. de agua
- 6 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 8 g. de sal fina

Preparación

Calentamos 300 ml. de agua hasta que esté tibia. Desmenuzamos la levadura en el agua y removemos bien. Reservamos 10 minutos. Echamos la harina en un bol. Hacemos un hueco en el medio con las manos y espolvoreamos la sal alrededor. Vertemos el agua en el hueco y removemos todo muy bien con una espátula.

Añadimos 6 cucharaditas de aceite y trabajamos bien con las manos hasta tener una masa uniforme. La sacamos del bol y amasamos durante 7 minutos.

Devolvemos al bol, tapamos con film transparente y dejamos reposar una hora para que duplique su tamaño. Extendemos harina sobre el mesado y amasamos la masa durante un par de minutos. La cortamos en trozos (primero en dos, después en cuatro y finalmente en 8 o 10).

Cogemos cada trozo de masa en la mano, lo aplastamos un poco y llevamos la parte de afuera al centro alrededor y varias veces. Hacemos una bola y con la mano ahuecada la movemos sobre el mesado aplastándola ligeramente. Repetimos con todas las porciones de masa. Dejamos que reposen 15 minutos más.

Aplastamos con el rodillo con cuidado de no romper la masa. Si queremos que los panes queden esponjosos y con miga hacemos que tengan un espesor de más de un centímetro. Si por el contrario queremos que sean huecos (se inflarán al cocinarlos) aplastamos hasta que estén finos.

Colocamos cada pan en la sartén y hacemos a la plancha sin aceite, 4 minutos por cada lado.

SAMOSAS DE POLLO AL CURRY CON MANZANA

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta filo
- Pechugas de pollo
- Setas
- Cebollas
- Manzana
- Curry
- Sal, pimienta
- Queso crema
- Aceite de oliva
- Semillas de sésamo

Preparación:

Cortamos la cebolla muy picadita y las setas y el pollo en dados pequeños.

En una sartén con un poco de aceite sofreímos la cebolla hasta que esté tierna, añadimos las setas dejando que se cocinen hasta que pierdan todo el agua, agregamos el pollo, dejamos que se cocine mezclando todo muy bien.

Una vez cocinado salpimentamos y agregamos el curry al gusto. Una vez frío mezclamos con el queso crema. Reservamos.

Extender las cuatro hojas de pasta filo una encima de la otra y cortar cinco tiras iguales.

Rellenar las tiras con el relleno y enrollar la pasta, en forma de triángulo.

Empezar con la esquina inferior izquierda, subirlo para que quede un triángulo y seguir doblando hasta terminar la pasta.

Freír, decorar con semillas de sésamo.

CAUSA LIMEÑA DE ATÚN Y AGUACATE

Ingredientes:

- 8 patatas
- 120 ml pasta de ají amarillo o algún pimiento picante
- zumo de 6 limones o limas
- 4 cucharas de aceite de oliva
- Sal

Para relleno

- cebolla morada
- huevo cocido
- aguacate
- atún en lata o pollo desmigado
- mayonesa
- Aceitunas negras

Preparación:

Poner en una olla a hervir las patatas hasta que estén tiernas. Escurrir y pasar por un pasapurés. Añadir la pasta de ají amarillo, el zumo de los limones y las cucharas de aceite de oliva. Mezclar todo bien y poner a punto de sal.

Por otra parte, para preparar el relleno, desmigamos el atún escurriendo bien el aceite. Lo pasamos a un bol amplio y añadimos la mayonesa y un poco de sal. Mezclamos hasta que las salsas empapen el atún. Rectificamos de sabor si fuera necesario. Reservamos.

A continuación, pelamos el aguacate y lo cortamos en láminas. Pelamos y cortamos la cebolla en juliana, cortamos el huevo cocido también en láminas y reservamos.

Montamos la causa poniendo, con ayuda de un aro, una primera base de puré de patata, encima una capa de aguacate y huevo, otra de puré, encima el atún y terminamos con otra capa de puré.

Coronamos con la cebolla y las aceitunas negra cortadas en láminas, opcionalmente podemos espolvorear con cilantro o perejil picado.

KALUA PORK

Ingredientes:

- Lomo de cerdo
- Aceite de oliva
- Salsa de soja
- Pimentón
- Sal, pimienta
- Especies al gusto
- Arroz
- Leche de coco
- Mango
- Hojas de plátano

Preparación:

Preparamos el adobo con el aceite, la salsa de soja y las especias que más nos gusten. Lo cocinamos al horno o a baja temperatura hasta que quede tierno. Cuando esté cocinado lo dejamos enfriar y lo desmigamos. Reservamos.

Cocemos el arroz de la forma habitual al que habremos añadido junto con el agua de cocción un chorro de leche de coco al gusto. Reservamos.

Lavamos las hojas de plátano y las cortamos para hacer el paquete.

Estiramos la hoja ponemos una porción de arroz y al lado otra de carne. Salpimentamos y encima colocamos una lámina de mango. Cerramos la hoja de plátano en forma de paquete. Ponemos en una bandeja, pincelamos con aceite por encima y llevamos al horno durante unos 10/15 minutos a 180 grados.

Servimos en la hoja de plátano

