



www.redjuderias.org

Recetario Cocina Sefardí



www.redjuderias.org



Red de Juderías de España

ÁVILA	BARCELONA	CÁCERES	CÓRDOBA	GIRONA
HERVÁS	JAÉN	LEÓN	OVIEDO	
PALMA DE MALLORCA	RIBADAVIA	SEGOVIA	TOLEDO	
TORTOSA	TUDELA			

Ciudades Concertadas:

Besalú – Calahorra – Estella Lizarra

Monforte de Lemos – Plasencia – Tarazona

Agradecimientos:

Ana Bensadón

Baruj Garzón

Diseño y maquetación:

Puntoreklamo

Produce:

Red de Juderías de España.

Caminos de Sefarad

www.redjuderias.org

Recetario cocina Sefarad

La Red de Juderías de España. Caminos de Sefarad, declarada Gran Itinerario Cultural Europeo, ofrece la primera edición de este recetario de dulces hebreos en un guiño al legado sefardí, que de forma tan rica y variada constituye parte esencial de nuestra historia y de nuestras costumbres.

La intensa labor de recuperación y revitalización de la cocina sefardí en nuestro país hubiera sido imposible sin el apoyo de la comunidad judía española que, sabiamente ha conservado sabores y saberes, memorias efímeras que el tesón y la perseverancia principalmente de madres e hijas ha ido atesorando a lo largo de los años. Queremos dejar constancia de nuestro especial agradecimiento a D^a Ana Bensadón, con quien empezamos esta aventura culinaria en el año 2000.

La contribución de la Red de Juderías de España en los últimos años se ha centrado en la organización de cursos especializados en cocina sefardí y muy especialmente en la elaboración de un dulce por medio de un concurso que recoge tradición y modernidad, y que tenemos el placer de presentarles en este recetario.

Estamos seguros de que la visita a nuestras ciudades será una placentera experiencia plena de sabores y de sorprendentes sensaciones que el visitante encontrará en cada rincón de nuestros barrios judíos, en los museos y centros sefardíes, o participando en las visitas guiadas y en las numerosas actividades culturales que las ciudades de la Red de Juderías de España ofrecen durante todo el año. Esperamos que el lector disfrute del delicioso sabor de la repostería sefardí como nosotros disfrutamos de su presencia cuando visita nuestras ciudades.





Dulce Sefarad

La historia de un pueblo queda reflejada en todos los aspectos de su cultura. La cocina es uno de ellos y no el de menor importancia ya que por su presencia en la vida cotidiana de las gentes adquiere a través de generaciones, la categoría de signo de identidad. Bien lo saben los sefarditas que rinden culto a su memoria histórica compartida.

Pero recordar no es ensimismarse en lo propio sino admirar e integrar en nuestro ser de hoy, todo aquello que generación tras generación nos ha enriquecido.

Y eso es precisamente lo que intentan los promotores de este mini-recetario de dulces sefardíes: Celebrar la feliz simbiosis de dos culturas en un mensaje dulce al paladar que nos traiga el eco de una convivencia que todos añoramos, deseamos, anhelamos.

Atrévanse ustedes, queridos lectores, a dar vida a estas recetas, auténticas creadoras de momentos felices, deléitense con los sabores y los aromas ancestrales que ellas nos revelan para que aquellos puentes fraternos que en el pasado transitábamos juntos las ciudades de la Red de Juderías de España y los sefarditas -y que nunca debieron romperse- se reconstruyan dulcemente en nuestras almas.

Rabino Baruj Garzón Serfaty

Director de la Comunidad Judía de Madrid y del programa de TVE Shalom

El sabor de Sefarad

Los sabores de nuestra repostería sefardí, se hubiesen perdido de no ser por el afán de nuestras madres, de preservar y saber transmitir las recetas.

Ellas fueron conscientes de la custodia de este tesoro.

La repostería sefardí es rica en almendras, nueces, avellanas, especias, miel, y naranja utilizada de formas distintas, en ralladura, zumo, confitada, molida, agua de azahar.

La convivencia con las tres culturas, fue un elemento fundamental y fueron las especias y la combinación de los ingredientes lo que hizo mejorar y favorecer el desarrollo de los sabores, mezclando deliciosamente los aromas. Enseñar y transmitir la cultura culinaria tiene que ser motivo de interés y orgullo para todos.

Ana Bensadón

Experta en cocina Sefardí, ha publicado y escrito numerosas obras del saber culinario sefardí.

Dulce Sefardí de nueces, naranjas y especias.

- Ganador del 1er Concurso de Repostería Sefardí de la Red de Juderías de España. Caminos de Sefarad

Este Dulce Sefardí es una obra que podríamos denominar de arqueología gastronómica, extraído de antiguos recetarios y con un toque personal que lo hace delicioso a todos los paladares.

Ingredientes:

- 1 kg de azúcar.
- 200 gr de raspadura de naranja.
- 200 gr de miel.
- 200 gr de raspadura de limón.
- ½ cucharadita de sal.
- 1 kg de nueces picadas.

- 250 ml de agua.
- 1 kg de higos secos picados.
- 1 kg de almíbar (cabello de angel)
- 1 kg de pan rallado.
- 500 ml de zumo de naranja.
- Canela molida, Nuez moscada, Clavo y obleas (para cubrir)

Elaboración:

En un perol mezclamos el azúcar, la miel, la sal y el agua, llevándolo a ebullición. Cuando comience a hervir añadimos el almíbar (cabello de angel), el zumo de naranja y las raspaduras de naranja y limón.

Cuando vuelva a alcanzar el punto de ebullición lo apartamos del fuego e incorporamos las nueces, los higos y las especias. Mezclamos bien.

Una vez mezclado, vamos introduciendo pan rallado hasta empastar.

Se extiende la masa en un molde y se deja reposar.

Finalmente se corta en porciones y se le incorpora las obleas a la medida deseada por ambos lados.

Receta original de:

Pastelería El Paraíso (JAÉN) (ganadora del concurso de Repostería Sefardí de la Red de Juderías de España)

Para mas información y pedidos puede consultar nuestra web

www.redjuderias.org



Estrellitas de Sefarad

Finalista del 1er Concurso de Repostería Sefardí de la Red de Juderías de España.
Caminos de Sefarad

Ingredientes

- Almendra
- Azúcar
- Piñones
- Nueces
- Huevo

Elaboración

Se elabora una pasta de mazapán calidad suprema haciendo figuras de estrellas de 6 puntas, creando un hueco rellenándolo con pasta de piñones, almendra, nueces, huevo y azúcar.

Después se hornea a temperatura fuerte y posteriormente se abrillanta el producto con huevo.

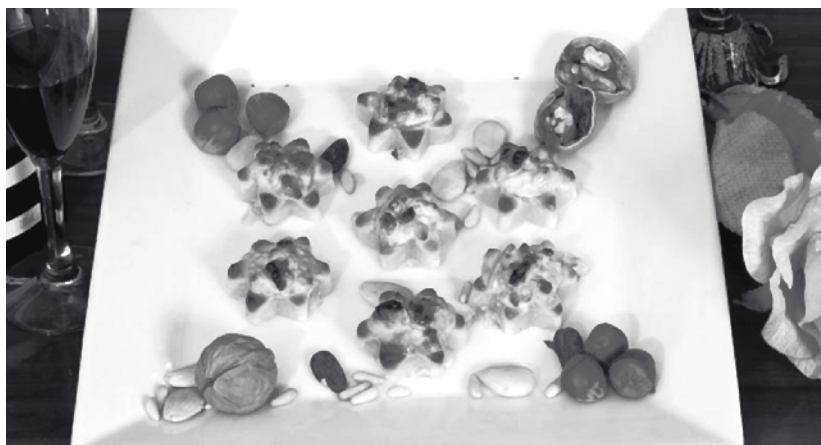
Receta original de:

Obrador San José (TOLEDO)

2º en el Concurso de Repostería Sefardí de la Red de Juderías de España.

Para mas información y pedidos puede consultar nuestra web

www.redjuderias.org



Fartalejos

Ingredientes

- 300 grs de Queso Fresco
- 300 grs de Requesón
- Hierbabuena fresca (bastante cantidad)
- Mejorana seca (1 cucharita)
- 1 Huevo Duro
- Sal fina (una pizca)
- Almíbar (2 vasos de azúcar, 1 vaso de agua, 4 o 5 cucharadas de miel)
- Aceite de oliva (freír)
- Masa de hojuelas (en caso de no hacerlos con esta masa se puede utilizar Pasta Brik)

Elaboración

Aplastar sobre el bol el requesón y el queso fresco troceado, el azúcar y el huevo cocido rallado.

Agregar la mejorana (que tenemos seca picada) y la hierbabuena fresca picada.

Cortar la pasta de hojuelas en tiras, poner una porción de relleno y plegar de forma que relleno quede bien envuelto y no se salga durante la fritura.

Freír en abundante aceite, poner en papel absorbente

Bañarlos en almíbar y servirlos recién fritos.

Receta original de:

Ana Bensadón



Fijuelas (hojuelas)

Ingredientes (para 20 piezas aprox) - 1 cascarón Agua de Azahar

- 2 Huevos

- Zumo de medio limón

- 2 cascarones de huevo llenos de
aceite de Oliva

- Media cucharadita de polvos de levadura

- 1 cascarón Agua

- 400 grs. de harina (aproximadamente)

Elaboración:

Mezclar los huevos, el aceite, el agua de azahar y la sal.

Agregar la harina hasta formar una masa homogénea.

Estirar varias veces con el rodillo o con laminadora, añadiendo harina poco a poco hasta que la masa quede compacta. Hacer la última vuelta más fina.

Cortar la masa en tiras estrechas de unos 4 cm. x 30cm.

Introducir la tira de masa entre las dos púas de un tenedor con una mano y con la otra, sujetar el otro extremo de la tira. La masa se va friendo y enrollando en el tenedor, tomando forma de flor.

No se deben dorar demasiado

Una vez fritas, se pasan por el almíbar.



Almíbar:

Poner a hervir el azúcar y el agua en un cazo hasta obtener punto de hebra.

Agregar la miel

Receta original de:

Ana Bensadón

Egipcios

Ingredientes: (para 35 a 50 piezas)

- 150 grs. de mantequilla
- 350 grs. de harina
- 1 cucharada de agua de azahar
- 50 ml de aceite de girasol
- 1 cucharada de azúcar
- Pizca de sal
- Azúcar glass para decorar

Para el relleno:

- 250 grs. de dátiles molidos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua de azahar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Pizca de clavo molido
- 1 cucharada de mantequilla (para que el relleno no se endurezca durante la cocción)

Elaboración:

Mezclar en un cuenco todos los ingredientes del relleno de dátiles. Reservar

Trabajar suavemente la mantequilla, el aceite, el agua de azahar, el azúcar y la pizca de sal

Añadir la harina poco a poco hasta conseguir una masa de consistencia blanda pero no pegajosa. Dejar reposar la masa 15 min.

Dividirla en porciones muy pequeñas en forma ovalada

Formar con cada porción de masa, una croqueta

Ahuecarla y rellenarla con un poco de crema de dátiles

Cerrarla bien, volviendo a darle la forma de "croqueta" (hay que procurar que no se salga el relleno durante la cocción)

Colocarlas en bandeja de horno sobre Silpat o papel antiadherente

Precalentar el horno a 180° y hornear los egipcios durante 9 minutos

No se deben dejar dorar.

Dejar enfriar

Envolver cada uno muy delicadamente con bastante azúcar glass.

Receta original de:
Ana Bensadon



Reventones

Ingredientes:

- 300 gr de almendras con piel
- 125 gr de nueces peladas

- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharada de canela en polvo
- Ralladura de un limón grande
- Azúcar glas para envolverlos

Elaboración:

Triturar por separado las almendras con piel y las nueces

Mezclar en un cuenco las almendras , las nueces picadas , el azúcar, la ralladura de limón, la canela y los huevos

Tapar y dejar reposar en frío 12 horas

Formar bolitas del tamaño de una nuez.

Pasarlas por abundante azúcar glas, y disponerlas en cápsulas de papel o bien directamente sobre Silpat en placa del horno

Hornear a 180 ° durante 8 minutos

Tienen que retirarlos blandos sino al enfriar, endurecen

Nota: Con el calor las bolitas reventarán, de ahí su nombre

Receta Original de:

Ana Bensadón

