

Recetario de Repostería Sefardí



RED DE JUDERÍAS
DE ESPAÑA



CAMINOS DE
SEFARAD

Índice

Dulce sefardí.....	4
Dulce sefardí.....	6
Fartalejos.....	8
Fijuelas (hojuelas).....	9
Fritos con miel y ajonjolí.....	10
Reventones.....	11
Letuario de membrillo.....	12
Bizcocho de nueces.....	13
Rosquitas fritas.....	14
Orejas de Amán.....	15



Presentación

Esta publicación pretende ser una muestra de la cocina judía como resultado de la convivencia del pueblo hebreo con otras culturas a lo largo de su historia, sin perder el respeto por las leyes dietéticas y, por supuesto, el *sabat*.

Por otro lado, poner a disposición de los profesionales del sector turístico una herramienta muy útil que nos permita, en el marco del cada vez más numeroso turismo cultural, llenar nuestras mesas con algunas recetas de nuestros antepasados comunes.

Como Presidente de la Red de Juderías es para mí un auténtico placer poner en sus manos este libro cuyo objetivo es la difusión, entre todos aquellos amantes de la gastronomía, de las leyes y costumbres que rigen la cocina del pueblo hebreo, así como dar a conocer algunas de las recetas más típicas de la gastronomía sefardí”.

Anna Pagans Gruatmoner

Alcaldesa de Girona

Presidenta de la Red de Juderías de España



NOTAS _____

NOTAS _____

Dulce Sefardí

***Dulce Premiado en el I Concurso de Repostería de la Red de Juderías de España “Camínos de Sefarad”.
Elaborado en Jaén para la Red de Juderías de España***

Este “Dulce Sefardí”, está extraído de antiguos recetarios que hunden sus raíces en el final del medioevo, con un toque personal que lo hace asequible al gusto del siglo XXI y constituye un trabajo que podríamos denominar de “arqueología gastronómica”.

No es casual su elaboración a base de nueces, naranjas y especias.

Con la llegada de los árabes a la Península Ibérica, se va a intensificar el cultivo de cítricos, y el uso de la naranja va a ser característico en la elaboración de los dulces de origen judeo-español.

Por otra parte, la trilogía medieval de especias: canela, clavo y nuez moscada, presente en el “Dulce Sefardí”, era de uso habitual en la repostería de la época.



NOTAS _____

Otros dos productos que dan un sabor especial al “Dulce Sefardí” son, por un lado los higos secos, y por otro el “almíbar”, que es como se conocía antiguamente al cabello de ángel.

Los conservantes naturales de este dulce lo aportan la miel y el azúcar.

Un concepto muy cultivado por los reposteros medievales fue la búsqueda del perfecto equilibrio de lo dulce con el ácido de los cítricos, lo que confiere a este producto un toque especial.

Todos los ingredientes empleados en la elaboración del “Dulce Sefardí” son de primera calidad.

Ingredientes:

- Nueces
- Higos secos
- Zumo de naranja
- Ralladura de naranja y limón
- Azúcar
- Sal
- Miel
- Glucosa
- Cabello de ángel
- Canela
- Clavo
- Nuez moscada
- Pan
- E-200



OBRADOR “EL PARAÍSO”
C/Tiro Nacional 30-32
(23004 - JAÉN)
Tfno. 953 230 970
RDGS 20.10210/J

NOTAS _____

Fartalejos

Ingredientes:

- 300 grs. Queso Fresco
 - 300 grs. Requesón
 - Hierbabuena fresca (bastante cantidad)
 - Mejorana seca (poca cantidad)
 - 1 ud. Huevo Duro
 - c/s Sal
 - 1 cuch. Azúcar
 - Almíbar (ver elaboración en notas de cocina)
 - 2 dl. Aceite de oliva (freír)
 - Masa de hojuelas (ver elaboración en receta Hojuelas)
- (c/s: cantidad suficiente)

Preparación - Elaboración:

Aplastar sobre el bol el requesón, añadir el queso fresco troceado, el azúcar y el huevo cocido. 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. Freír en el aceite, mojar en el almíbar frío y tomarlos recién fritos.

Receta original de: Ana Bensadón

NOTAS _____

Fijuelas (hojuelas)

Ingredientes: (para 20 piezas aprox)

- 2 uds. Huevos
- 2 cascarones Aceite de Oliva
- 1 cascarón Agua de Azahar
- ½ ud. Limón (zumo)
- 1 cascarón Agua
- 1 pizca Sal
- ½ cuch. Royal
- 400 grs. (aprox) Harina floja (la que admita hasta textura de casi pan)
- Almíbar (ver elaboración en Notas de Cocina)



Preparación - Elaboración:

Mezclamos bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.

Pasaremos por el laminador de pasta e iremos pasando la masa al menos diez vueltas, añadiendo harina hasta que la masa quede compacta. La última vuelta la haremos más fina y cortaremos la masa a medida de lo que queramos hacer. Con ayuda de una pincho tenedor se van friendo poniendo una parte de la tira y sujetándolo con la mano izquierda se va enrollándola en el tenedor y en la fritura a medida que se va dorando se va dándole forma de flor. No se deben dorar demasiado.

Una vez todas fritas se pasan por el almíbar.

Receta original de: Ana Bensadón

NOTAS _____

Fritos con miel y ajonjolí

Ingredientes:

- 100 ½ grs. Margarina vegetal
- ½ vaso Agua tibia
- 400-600 grs. Harina tamizada
- 1 pizca Sal
- 1 cuch. Agua de azahar
- Ajonjolí (sésamo) blanco
- Almíbar (ver elaboración en notas de cocina)



Preparación - Elaboración:

Calentar el agua y derretir la margarina, una vez frío añadir la sal y el agua de Azahar.

Poner en un bol e ir añadiendo la harina poco a poco hasta obtener una masa homogénea. Pasar por la laminadora o rodillo dejándola muy fina. Se pueden cortar rectángulos pequeños a los que se les da cuatro cortes longitudinales sin llegar a los bordes, solo en el centro y se van dejando en una placa espolvoreada de harina.

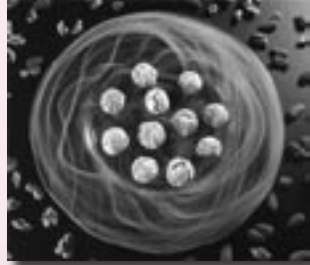
Freír en el aceite dándole forma de flor, escurrir sobre papel absorbente, una vez fritas todas, se pasan por el almíbar y se espolvorea de ajonjolí blanco.

NOTAS _____

Reventones

Ingredientes: (60 piezas aprox.)

- 300 grs. Almendras crudas con piel
- 125 grs. Nueces peladas
- 200 grs. Azúcar
- 1 ud. Cáscara de limón rallada
- 1 cuch. Canela
- 2 uds. Huevos
- c/s Azúcar lustre



(c/s: cantidad suficiente)

Preparación - Elaboración:

Triturar las almendras y después la nuez, dejar las dos muy tritурadas, casi harina.

Mezclar en un bol la almendra y la nuez picada con el azúcar, la ralladura de limón, la canela, y los huevos. Tapar y dejar reposar el día antes a la elaboración en frío.

Formar unas bolitas del tamaño de una nuez, pasar por azúcar lustre y disponer sobre cápsulas de papel ó directamente sobre papel parafinado en la placa del horno y hornear a 180° C, unos 8 minutos.

Nota: con el calor, las bolitas estallarán, de ahí su nombre.

NOTAS _____

Letuario de membrillo

Ingredientes:

- 1 kg de membrillos
- 800 grs. azúcar
- 10 clavos comestibles
- 5 ramitas de canela
- Agua



Preparación - Elaboración:

Lavar y secar los membrillos. Pelarlos y cortar en gajos. Poner parte de las pieles en una gasa y hacer un atillo.

En una cacerola colocar los gajos de membrillo y el atillo. Cubrir con agua a ras de los gajos. Agregar el azúcar, los clavos y la canela en rama.

Tapar y cocer a fuego moderado. Cuando estén tiernos, destapar y cocer a fuego muy lento hasta que se espese el almíbar y tome un color vino.

NOTAS _____

Bizcocho de nueces

Ingredientes:

- 7 huevos
- 250 grs. de nueces
- 50 grs. de fécula de patata
- 175 grs. de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- Unas gotas de vainilla

Preparación - Elaboración:

Batir las yemas con el azúcar.

Agregar las nueces molidas y la fécula de patata.

Batir las claras a punto de nieve con tres cucharadas de azúcar e incorporarlas suavemente a la mezcla.

Engrasar un molde, echar la masa y hornear a 170°

Receta original de: la Sra. Hadra

NOTAS _____

Rosquitas fritas

Ingredientes:

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite de girasol
- ½ taza de zumo de naranja
- ¼ de taza de agua
- 1 sobre Royal
- Ralladura de naranja
- 4 huevos
- Harina (para masa ligera)
- Dos pizcas de sal

Preparación - Elaboración:

Batir las claras a punto de nieve. Agregar el azúcar, yemas, aceite, agua, zumo, ralladura y sobre de Royal.

Seguir echando harina poco a poco hasta obtener una asa ligera que casi no se pegue a los dedos. Dejar reposar la masa 40 minutos. Formar unos palitos con la mano untada en aceite. Ponerlas en Silpat para que no se peguen. Dejar reposar los palitos 15 minutos. Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano .

Freír las rosquitas. Se van dando la vuelta solas. Escurrir las rosquitas sobre papel absorbente. Pasarlas por almíbar.

Elaboración del almíbar: 2 tazas de azúcar, 1 de agua y medio limón partido con piel. Cuando empieza a espesar agregar medio tarro de miel. Servirlas el mismo día. Admite congelación.

Receta original de: Sarita

NOTAS

Orejas de Amán

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1/3 de taza de aceite
- 2 cucharaditas de levadura Royal
- Una pizca de sal
- Ralladura de naranja o limón
- 4 tazas de harina

Para el relleno

- 1 taza de pasas
- 1/2 taza de nueces ralladura de naranja
- 1/3 de taza de azúcar moreno
- 2 cucharadas de margarina

Preparación - Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes secos, añadir los huevos, el aceite y la ralladura de limón.

Extender la masa, recortar redondeles de unos 8 cms. y colocar una cucharadita de relleno.

Cerrar los bordes de los redondeles (para esto “recoger” el redondel con las yemas de tres dedos formando así un triángulo en lo alto). Hornear a 180°.

Receta original de: la Sra. Hadra

NOTAS _____

Red de Juderías de España “Caminos de Sefarad”

Ávila
Barcelona
Cáceres
Córdoba
Girona
Hervás
Jaén
León
Oviedo
Palma de Mallorca
Ribadavia
Segovia
Toledo
Tortosa
Tudela

Ciudades concertadas:

Besalú - Calahorra - Estella - Monforte de Lemos - Plasencia - Tarazona

www.redjuderias.org

Textos y fotos obtenidos del libro de Uriel Macías Kapón “La cocina judía; Leyes, costumbres,... y algunas recetas sefardíes”
Ediciones Al y Mar S.L. 2003

Fotografías: Josep María Oliveras

Diseño y maquetación: Puntoreklamo

D.L.: CO-1045-05

RED DE JUDERÍAS
DE ESPAÑA



CAMINOS DE
SEFARAD

www.redjuderias.org