

HAMSE

# Somali CULTURE

FOOD



SHUURO



HAMSE

Nationality: Somali



El nombre del plato: **INDYO GAKONDO**

**País: DRC**



**Ingredientes:**

- 3 kilo de patata
- Un grand calabaza
- 1 kilo de frijoles rojos
- Sal

**Preparación:**

- Cocinar frijoles
- Prepara tus patatas
- Pon las patatas en una cacerola y cocínalas.
- Prepara tu calabaza y ponla sobre las patatas
- Envuélvalo con frijoles ya cocidos y agregue sal

# Baba Ghanoush (Puré de Berenjena)

## INGREDIENTES:

- 3 berenjenas
- Tahini (pasta de sésamo)
- Aceite de oliva
- Granos de granada
- Pan frito
- Sal
- 2 zumos
- 2 dientes de ajo

## INSTRUCCIONES:

- Asar las berenjenas: Pincha las berenjenas con un tenedor y ásalas sobre la llama directa o en el horno hasta que estén completamente tiernas y la piel esté quemada. Luego, pélalas y colócalas en un colador para eliminar el exceso de líquido.
- Preparar el puré: Coloca la pulpa de las berenjenas en un bol grande. Añade los dientes de ajo picados, el tahini, el jugo de limón, y una pizca de sal. Mezcla bien hasta obtener una textura suave y cremosa.
- Emplatar: Transfiere el puré a un plato hondo. Rocíalo con aceite de oliva y decora con granos de granada.
- Servir: Sirve el Baba Ganoush acompañado picatostes , como aperitivo o entrante.

# Patatas Picantes

## INGREDIENTES:

- 1 manojo de cilantro
- Chile rojo molido
- 2 kilos de patatas
- 1 cabeza de ajo
- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Aceite vegetal

## INSTRUCCIONES:

- 1.Preparar las patatas: Pela y corta las patatas en cubos pequeños. Fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Resérvalas.
- 2.Preparar el aderezo: Pica finamente el cilantro y machaca los dientes de ajo. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofríe el ajo hasta que esté fragante, luego añade el cilantro y el chile molido.
- 3.Mezclar todo: Añade las patatas fritas a la sartén con el aderezo y mezcla bien. Agrega el jugo de limón y ajusta la sal al gusto.
- 4.Servir: Sirve caliente como aperitivo o acompañamiento.

# MAQLUBA



Maqluba es un plato tradicional levantino, popular en la cocina palestina, siria, libanesa y jordana. Su nombre significa "al revés" en árabe, ya que se voltea al servir, revelando una hermosa presentación en capas.

**Rinde:** 7 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

**Tiempo de cocción:** 40-25 minutos

## Ingredients:

- Makloubas
- 1 kilo y medio de pollo
- Berenjenas y coliflor
- 1 kilo de arroz
- 1 kilo de papas
- Almendras
- Especias
- (Especias para pollo)

## Instructions:

1

Preparar las verduras:

- Fríe o asa berenjenas, coliflor y papas hasta que estén doradas.

2

Cocinar el pollo:

- Hierve el pollo con cebolla, sal y especias, y reserva el caldo.

3

### Tombar la olla:

- Coloca rodajas de tomate en el fondo, seguido del pollo, las verduras fritas, y el arroz.

4

### Añadir el caldo:

- Vierte el caldo sobre el arroz hasta cubrirlo por 2 cm.

5

### Cocinar la Makloubá:

- Cocina a fuego medio hasta hervir, luego baja el fuego y deja cocinar por 25-30 minutos.

6

### Voltear y servir:

- Deja reposar, voltea la olla sobre un plato grande, decora con almendras tostadas y sirve.

Enjoy your healthy and delicious meal!



## Rollos de Musakhan Palestinos

### Ingredientes:

- Ingredientes:
- Para el relleno:
- Pollo deshuesado: 4.5 kilogramos.
- Cebollas finamente picadas : 15 unidades grandes.
- Aceite de oliva: 4.5 tazas (cantidad suficiente para cocinar el relleno y untar el pan).
- Zumaque: 7.5 cucharadas grandes (al gusto).
- Sal: 4.5 cucharaditas.
- Pimienta negra: 3 cucharaditas.
- Cardamomo molido (opcional) : 1 cucharadita.
- Para la masa (pan):
- Pan tipo Shrak o tortillas de trigo: 60 unidades.

### Preparación:

1. Relleno:
  - Calienta aceite de oliva en una olla grande y sofríe la cebolla hasta que esté dorada.
  - Agrega el pollo en trozos pequeños, sazona con zumaque, sal, pimienta y cardamomo (opcional). Cocina hasta que el pollo esté bien hecho.
2. Rollos:
  - Coloca el relleno en el centro del pan y enrolla firmemente. Repite hasta obtener 60 rollos.
3. Horneado:
  - Coloca los rollos en una bandeja engrasada con aceite de oliva, úntalos con un poco más de aceite.
  - Hornea a 200°C por 10-15 minutos hasta que estén dorados.
4. Servir:
  - Sirve en un plato, decora con piñones o almendras tostadas y espolvorea zumaque.



## *Ensalada de Tabulé*

### **INGREDIENTES:**

- Bulgur fino: 3 tazas (remojado y escurrido).
- Perejil: 9 tazas (picado).
- Menta fresca: 1.5 taza (picada).
- Tomates: 12 (en cubos pequeños).
- Cebolla verde: 6 ramas (picada).
- Jugo de limón: 2.5 tazas.
- Aceite de oliva: 2.5 tazas.
- Sal: 5 cucharaditas.
- Pimienta negra: 2 cucharaditas (opcional).
- Granadas y hojas de lechuga (opcional para decorar).

### **PREPARACIÓN:**

1. Remoja el bulgur, escurre bien.
2. Mezcla con perejil, menta, tomate y cebolla.
3. Agrega jugo de limón, aceite, sal y pimienta, mezcla bien.
4. Decora con granadas y sirve frío.



# Syrniki Rusos: Un Manjar Tradicional

¡Prepárense para un delicioso viaje al mundo de la cocina rusa! Hoy conoceremos los *syrniki*, un manjar tradicional que ha conquistado los corazones de muchos.



## Ingredientes (para 2-3 personas):

- 300 g de requesón (queso fresco tipo cottage)
- 1 huevo
- 3-4 cucharadas de harina
- 2-3 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- Aceite para freír

## Proceso de preparación:

1. **Preparar la masa:** En un bol, mezclar el requesón, el huevo, el azúcar y la sal. Agregar la harina poco a poco hasta obtener una masa suave pero manejable.
2. **Formar los syrniki:** Tomar pequeñas porciones de masa y formar discos redondos, cubriéndolos ligeramente con harina para evitar que se peguen.
3. **Freír los syrniki:** Calentar el aceite en una sartén y freír los syrniki a fuego medio por 2-3 minutos por cada lado hasta que estén dorados.
4. **Servir:** Se sirven calientes, acompañados de crema agria, mermelada o miel.



## Galletas de jengibre con canela

El origen se remonta al siglo XI, cuando los cruzados trajeron especias como el jengibre a Europa desde Oriente Medio. En aquella época, el jengibre no solo era valorado por su sabor, sino también por sus propiedades medicinales, utilizado para tratar problemas digestivos y conservar alimentos. Para el siglo XIX, se convirtieron en un elemento indispensable en la Navidad europea. Su aroma especiado inconfundible y las decoraciones se volvieron una actividad familiar que pasaba de generación en generación.



### Ingredientes:

450 gramos de harina  
200 gramos de mantequilla  
80 gramos de miel (mejor de sabor suave) o 100 gramos de azúcar integral de caña  
1 huevo  
4 cucharaditas de canela (y 1 cucharadita de nuez moscada, opcional)  
3 cucharadita de jengibre en polvo

### Preparación:

1. En un bol, agrega la mantequilla a temperatura ambiente y el azúcar. Bate hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Agrega un huevo y la cucharadita de canela y jengibre a la mezcla. Bate un poco más.
3. Añade la harina. Mezclar todo.
4. Pon la mezcla en una superficie plana y amasa.
5. Aplana la masa con un rodillo, estírala para que quede de un grosor de 3 centímetros.
6. Corta la masa con los cortadores.
7. Hornea por 10 a 12 minutos a 180°C.
8. Puedes espolvorear con azúcar glass.

# TORTILLA

## DE PATATAS

La tortilla de patatas es un plato tradicional de España.

Es un producto muy popular que se puede encontrar en casi cualquier restaurante del país.



### Ingredientes (4 personas):

- 4 patatas
- 5 huevos
- 1 cebolla
- 250 ml de aceite de oliva
- Sal

### Preparación:

1. Pelar y lavar las patatas.
2. Cortarlas en rodajas e introducirlas en una sartén con aceite de oliva caliente. Añadir la cebolla cortada fina.
3. Freír hasta que las patatas estén blandas y empiecen a dorarse.
4. Batir los huevos con un poco de sal.
5. Agregar las patatas y la cebolla.
6. Verter la mezcla en una sartén con muy poco aceite. Cuando se haya dorado por debajo, dar la vuelta a la tortilla y dejar que se cuaje y se dore por el otro lado.