

Especial de Recetas

ROSH HASHANÁ



de  aishlatino.com

INDICE:

- p. 2 – Alimentos Simbólicos**
- p. 3 – Jalot**
- p. 6 – Ensaladas**
- p. 8 – Sopas**
- p. 11 – Pescado**
- p. 14 – Kugels**
- p. 16 – Vegetales**
- p. 20 – Recetas para Rosh HaShaná**
- p. 22 – La Cocina de Rosh HaShaná Hecha Facil**
- p. 26 – Postres**
- p. 33 – Alimentos Simbólicos**



por Emuna Braverman

En Rosh Hashaná, comemos varios alimentos simbólicos – simanim – como presagios para el nuevo año. A través de ellos expresamos nuestros deseos de un año nuevo dulce y de ser inscritos en el libro de la vida. Mientras que cada alimento puede comerse crudo, cocinar platillos especiales incorporando esos alimentos hace que cada simán sea un poquito más especial y puede darle más importancia a la actividad. Las siguientes son solamente una muestra de las posibilidades.

Sopa de Zanahoria

- 12 zanahorias, peladas y cortadas.
- 1 cebolla, en cubos.

- 3 litros de caldo de pollo.
- ½ cucharita de canela.
- ½ cucharita de jengibre.
- ½ cucharita de pimienta.
- ¼ cucharita de copos de ají rojo.

Combinar todos los ingredientes en un recipiente para sopa grande y llevar a hervor. Reducir el fuego y hervir durante ½ hora hasta que las zanahorias estén blandas. Dejar que la sopa se enfríe un poco y luego procesar con una licuadora de mano hasta que esté suave.

Pan de Dátiles

- 1 taza de dátiles sin huesco picados.
- 1 cucharita de bicarbonato de sodio (polvos de hornear).
- 1 taza de café fuerte.
- 2 cucharadas de margarina, suavizada.
- 1 taza de azúcar.
- 1 huevo.
- 1 cucharita de vainilla.
- 1 ½ tazas de harina.
- 1 taza de pedazos pequeños de nueces Pecan.

Precalentar el horno a 180°C. Engrasar una fuente para pan. Combinar los dátiles y el bicarbonato de sodio. Verter el café hirviendo encima y dejar estar. Batir la margarina, el azúcar y el huevo. Agregar la vainilla y la harina. Agregar las nueces Pecan y la mezcla de dátiles. Verter todo en la fuente preparada. Hornear por 1 hora y dejar estar 5-10 minutos antes de sacarlo de la fuente. Enfriar sobre una rejilla.

Tartas de Calabaza

- 1 paquete (de 250 gramos) de queso crema tofutti (hecho a base de tofu), a temperatura ambiente.
- 2 tazas de calabaza enlatada.
- 1 taza de azúcar.
- 2 huevos, batidos.
- 1 taza de crema no láctea.
- ¼ taza de margarina, derretida.
- 1 cucharita de vainilla.

1/2 cucharita de canela.
 1/4 cucharita de jengibre.
 12 masas para tartas prefabricadas.

Precalear el horno a 180°C. Poner las masas para tartas sobre una bandeja para horno. Batir el queso crema tofutti. Agregar la calabaza y el azúcar. Agregar los huevos, la crema no láctea y la margarina y continuar batiendo hasta que estén bien combinados. Agregar la vainilla, la canela y el jengibre. Verter el relleno en las masas para tarta y hornear por unos 50 minutos. Sacar de la bandeja de horno a una rejilla para enfriar.

Betarragas (Remolachas, Betabeles) Asados

2 ramos de betarragas (remolachas, betabeles), lavadas y rebanadas lo más delgadas posibles.
 Aceite de oliva.
 Sal casher.

Forrar una lata de horno con bordes bajos con papel aluminio. Rociar el papel con spray anti-adherente para cocinar. Poner las rebanadas de betarragas (remolachas, betabeles) en una sola capa sobre la lata (puede que necesites dos latas de horno). Precalear el horno a 200°C. Rociar las betarragas con aceite de oliva y mezclar el aceite y las betarragas. Asar en el horno hasta que las betarragas estén blandas y un poco doradas en los bordes (la cáscara se saldrá fácilmente). Rociar generosamente con sal casher.

Ensalada de Repollo de Año Nuevo

1 1/2 paquetes de repollo.
 1/4 taza de pedazos de nueces Pecan endulzadas.
 1 lata de mandarinas, colada.
 1/3 taza de semillas de granada.

Aderezo:

1 taza de aceite de canola.
 2/3 taza de vinagre de arroz y vino.
 1/4 taza de azúcar.

1 cucharita de pimienta.

Combinar los ingredientes del aderezo y mezclar bien.

Combinar todos los ingredientes de la ensalada, incluyendo las mandarinas (si lo deseas). Mezclar con una 1/2 taza del aderezo y servir.



Mi Jala Favorita

Descripción

Para aquellos que se ven intimidados ante la preparación de las jalot, esta es una receta muy sencilla y fácil de preparar. En Rosh Hashaná las jalot son redondas, y no trenzadas, para simbolizar el círculo de la vida. Rinde para 4 panes.

Ingredientes

2 cucharaditas llenas de levadura seca
 1 cucharadita de azúcar
 2-1/2 tazas de agua tibia
 1 taza de aceite de canola
 1 taza de azúcar
 4 huevos
 9-10 tazas de harina
 1 clara de huevos mezclada con 1 cucharada de agua

Preparación

Colocar la levadura en un recipiente grande y agregar la cucharadita de azúcar. Verter el agua y dejar leudar (toma de 5 a 10 minutos). Batir junto con la levadura, el aceite, azúcar y huevos. Agregar la harina, taza por taza. Cuando la masa ya no esté pegajosa, empezar a amasar. Amasar hasta obtener una masa homogénea (si hay pedazos que

todavía están pegajosos, agregar un poquito más de harina). No es necesario amasarla por más de 5 minutos. Aceitar un recipiente y colocar la masa adentro, moviéndola para que se cubra de aceite (esto previene que la masa se seque). Cubrir el recipiente con una toalla limpia y dejar leudar en un lugar templado por 2 horas. Aceitar dos placas de hornear. Rociar canela en las placas (a gusto). Tomar la masa y dividirla en 4 partes iguales. Enharinar una mesa y colocar los pedazos encima. Amasar cada uno, por separado, suavemente. Después tomar de uno de los trozos, un pedazo del tamaño de la palma de tu mano y formar un disco pequeño. Hacer con el resto de la masa una "víbora" (un cilindro alargado como una cuerda) y enrollarla encima del disco. Repetir con cada pedazo. Cubrir nuevamente con una toalla limpia y dejar elevar por otra hora. Precalentar el horno a 180 grados C (350F). Si deseas, con un pincel, pincelar cada pan con la mezcla de huevo y agua. Se pueden rociar también semillas de sésamo. Hornear por aproximadamente 45 minutos, hasta que la jala esté dorada y hasta que emita un sonido hueco si se le da un golpecito. Dejar enfriar.

Variaciones: Durante el primer amasado, agregar 1 taza de pasas de uva, 1 taza de chips de chocolate, 2 cucharaditas de canela mezcladas con 1/4 taza de azúcar u otra combinación a gusto.

Jala de Manzana

Ingredientes

1 receta de masa de jala (observa la receta anterior, hasta que leuda la primera vez)
 1 receta de relleno de manzana*
 1 clara de huevo mezclada con 1 cucharada de agua
 2 cucharadas de azúcar mezcladas con 1/4 cucharadita de canela

*Relleno de Manzana:

6 manzanas, peladas y cortadas en cubos
 4 cucharaditas de miel o azúcar
 1/2 cucharadita de canela
 O si no, una lata de puré de manzanas para tortas

Preparación

Combinar todos los ingredientes en un recipiente. Dividir la masa de jala en 4 partes iguales. Del primer pedazo, tomar un trozo del tamaño de la palma de tu mano y formar en un disco. Colocarlo sobre una placa de hornear aceitada o en un molde redondo de 20 cm. Formar una "víbora" o cuerda con el resto del primer pedazo, dejando un extremo ancho y el otro delgado. Aplanar el extremo ancho y rellenarlo con 1/4 del relleno de manzana. Juntar bien los bordes, enroscarlo y colocarlo firmemente encima del disco. Repetir el mismo procedimiento con los 3 pedazos de masa restantes. Rociar con aceite, cubrir con una toalla limpia y dejar leudar hasta que la masa doble su tamaño (45 min. – 1 hora aprox.). Precalentar el horno a 180 grados C (350F). Pintar con el huevo y después espolvorear la mezcla de canela y azúcar (o semillas de amapola, semillas de sésamo, semillas de girasol, etc.) Hornear por 40 minutos, hasta que obtengan un color dorado, y hasta que la jala emita un sonido hueco si se le da un golpecito. Dejar enfriar.

Jala de Anís

Descripción

Una variación marroquí. Rinde para 4 panes.

Ingredientes

5 tazas de harina
 1/4 taza de azúcar
 2 cucharaditas de levadura
 1 cucharadita de sal
 1 cucharada de semillas de anís
 2 huevos grandes
 2 cucharadas de aceite de canola
 1-1/2 taza de agua tibia
 1 yema de huevo batida
 4 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos en un recipiente. Poner los huevos en una taza de medir líquidos. Cuidadosamente, agregar el aceite de canola necesario sobre los huevos para llegar a 1/2 taza. Agregar el agua

tibia sobre el aceite y los huevos. Agregar los ingredientes líquidos sobre los secos hasta que estén bien unidos. Amasar hasta que la mezcla esté homogénea. Si la masa está pegajosa, agregar cucharadas de harina, de a una por vez. Aceitar un recipiente grande. Colocar la masa en el recipiente, girándola para aceitarla. Cubrir ligeramente con una toalla limpia y dejar leudar hasta que doble su tamaño, 2 horas aprox. Retirar la masa del recipiente, colocar en la mesa y dividirla en 4 partes iguales. Formar con cada pedazo un disco redondo. Aceitar dos placas de hornear. Colocar los discos sobre las placas y cubrir con una toalla, dejarlos leudar por 1 hora. Precalentar el horno a 180 grados C (350F). Pintar cada pan con el huevo batido. Con un cuchillo afilado, marcar dos líneas verticales y dos horizontales (es decir: #) a la parte de arriba de cada disco y rociar semillas de sésamo. Hornear por 30 minutos o hasta que estén dorados. Remover y dejar enfriar.

Jala de Calabaza

Descripción

Esta es una variación colorida y deliciosa para Sucot. Rinde para 4 panes chicos

Ingredientes

4-1/2 cucharaditas de levadura seca
 1/2 taza de azúcar morena
 1-1/3 taza de agua tibia
 4 cucharadas de aceite de canola
 2-1/2 tazas de puré de calabaza
 8 tazas de harina
 1 clara de huevo mezclada con 1 cucharada de agua

Preparación

Colocar la levadura en un recipiente grande. Agregar el azúcar y verter el agua tibia. Dejar leudar durante 5 o 10 minutos. Batir esa mezcla con el aceite y la calabaza. Luego agregar la harina y mezclar hasta tener una masa suave y uniforme. Si la masa está pegajosa agregar más harina. Aceitar un recipiente y colocar la masa adentro, haciendo que toda la masa se aceite. Cubrir con una toalla limpia y dejar leudar por 2 horas. Colocar sobre la mesa, formar panes redondos y colocarlos sobre una

placa de hornear previamente aceitada. Cubrir y dejar leudar 1 hora. Precalentar el horno a 180 grados C (350F). Pintar por encima de cada pan con la mezcla de huevo. Hornear por 30 minutos hasta que estén dorados o hasta que suenen huecos si se les da un golpecito. Remover y dejar enfriar.

Jala Integral

Descripción

Un cambio agradable, conservando la dulzura y frescura. Rinde para 4 panes

Ingredientes

2 cucharaditas de levadura seca
 1 cucharadita de azúcar
 2 tazas de agua tibia
 1/2 taza de miel
 1/2 taza de azúcar
 1 huevo
 2 cucharadas de aceite
 2-1/2 tazas de harina integral
 3-1/2 o 4 tazas de harina blanca
 1 clara de huevo mezclada con 1 cucharada de agua

Preparación

Colocar la levadura en un recipiente grande y colocar encima el azúcar. Verter el agua y dejar leudar de 5 a 10 minutos. Batir junto con la miel, el azúcar, el huevo y el aceite. Agregar la harina integral y luego la harina blanca, incorporar harina extra si la masa está pegajosa. Amasar hasta que esté suave. Colocar en un recipiente previamente aceitado, haciendo que toda la masa se aceite y cubrir con una toalla limpia. Dejar leudar por 2 horas. Colocar la masa en la mesa y darle la forma de jalot normales (trenzas). Cubrir y dejar leudar otra hora. Precalentar el horno a 180 grados C (350F). Agregar la mezcla de huevo y agua con un pincel y, en caso de ser deseado, rociar con semillas de sésamo, amapola o girasol. Hornear durante 40 minutos aproximadamente o hasta que estén doradas y emitan un sonido hueco si se les da una golpecito. Remover y dejar enfriar.



Ensalada de Porotos Negros y Pasta Orzo

Descripción

Esta ensalada es bastante atractiva y muy deliciosa. Gracias Elizabeth.

Ingredientes

2 Tazas de pasta orzo, cocinada y colada
 1 Pimentón rojo, picado
 1 Pimentón amarillo, picado
 1/2 Cebolla morada, picada
 2 Latas (de 400 gramos cada una) de porotos (frijoles) negros, coladas
 1/3 Taza de cilantro, picado
 2 Paltas (aguacate), picadas

Aderezo:

3 Cucharadas de jugo de lima
 1/2 Cucharada de vinagre
 2 Dientes de ajo, machacados
 2 Ajíes jalapeños, cortados en cuadrados
 1 1/2 Cucharadita de comino
 2/3 Taza de aceite de oliva

Preparación

Combinar la pasta orzo con los vegetales y los frijoles. Mezclar los ingredientes del aderezo con una batidora manual, agregando el aceite de oliva al final. Verter sobre la ensalada y refrigerar hasta servir.

Ensalada de Frijol Carita

Ingredientes

2 Latas (de 400 gramos cada una) de frijol carita (frijol caupí, frijol carete), colados
 1 Taza de cebollín, picados
 1/2 Taza de pimentón rojo, cortado en cuadrados
 1/2 Taza de pimentón amarillo, cortado en cuadrados
 1 Cucharadita de jalapeño finamente picado
 1 Cucharadita de ajo machacado
 1/4 Taza de vinagre de manzana
 2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 Sal y pimienta a gusto

Preparación

Mezclar los frijoles con el cebollín, los pimentones, el jalapeño y el ajo. Batir el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Verter sobre la ensalada y mezclar. Dejar estar a temperatura ambiente 1 hora antes de servir o refrigerar y servir más tarde.

Ensalada César

Descripción

Otro buen aperitivo. He compartido esta receta de Mia con la mayoría de mis amigas. Rinde para 16 porciones.

Ingredientes

3 Cucharadas de vinagre de vino tinto
 2 Cucharadas de jugo de limón
 1/2 Cucharadita de mostaza seca
 2 Latas (de 100 gramos cada una) de anchoas, coladas
 4 Dientes de ajo, machacado
 2 Cucharaditas de pimienta
 1 Cucharadita de salsa Tabasco
 2 Yemas de huevo
 1 Taza de aceite de oliva
 2 Cabezas de lechuga romana, partida en pedazos pequeños
 2 Tazas de crutones de ajo, partidos en pedazos pequeños

Preparación

Combinar todos los ingredientes del aderezo excepto el aceite de oliva. Mezclar bien. Batir junto al aceite de oliva (utilizar una procesadora de mano) hasta que emulsionar. Mantener refrigerado hasta el momento de usar. Al momento de servir, mezclar la lechuga con el aderezo y los crutones. Si va a utilizarse para una comida láctea, se pueden agregar hilos de queso parmesano.

Ensalada de Palmitos

Descripción

Esta es la favorita de mis hijos. Puede servirse por sí sola; también queda rica con guefилte fish.

Ingredientes

2 Latas grandes (800 gramos cada una) de palmitos
 2 Latas (400 gramos cada una) de granos de choclo (maíz), coladas
 1 Lata (400 gramos) de garbanzos, colados

Aderezo:

1 Taza de aceite de oliva
 2/3 Taza de vinagre de vino tinto
 3 Cucharaditas de ajo granulado
 2 Cucharaditas de orégano
 2 Cucharaditas de albahaca

Preparación

Cortar los palmitos en pedazos pequeños. Mezclar con el choclo y los garbanzos. Mezclar todos los ingredientes del aderezo. Verter 1/3 o 1/2 aderezo sobre la ensalada. Servir. Guardar el aderezo restante para otra ocasión. También es bueno para una ensalada verde regular.

Ensalada de Simanim

Descripción

Esta colorida ensalada incorpora mucho de los buenos presagios a los que nos referimos en la noche de Rosh Hashaná. Rinde para 16 porciones como aperitivo.

Ingredientes

1 Lechuga grande, trozada en pedazos pequeños
 1 Racimo de hojas de espinaca
 Semillas de 1/2 granada
 1/4 Taza de semillas de calabaza crudas
 1/2 Manzana amarilla, cortada en trozos pequeños
 1/2 Manzana roja, cortada en trozos pequeños
 1/4 Taza de dátiles picados

Aderezo:

1/4 Taza de aceite de canola
 2 Cucharaditas de vinagre blanco
 1 Cucharada de puerro picado (solamente la parte blanca)
 2 Cucharaditas de miel
 1 Cucharadita de mostaza dijon
 1/2 Cucharadita de sal
 1/4 Cucharadita de ajo granulado
 Una pizca de pimienta de cayena

Preparación

Combinar todos los ingredientes de la ensalada. Mezclar bien todos los ingredientes del aderezo y verter sobre la ensalada. Mezclar hasta cubrir.

Ensalada de Kiwi y Frutilla

Descripción

Esta es una creación de Andrea

Ingredientes

2 Lechugas romanas, cortadas en pedazos pequeños
 1 Lata de mandarinas, coladas
 500 gramos de frutillas, rebanadas
 4 Kiwis, pelados y rebanados

Aderezo:

1 Taza de aceite de canola
 2/3 Taza de vinagre de arroz (o vinagre blanco regular)
 3 Cucharaditas de azúcar
 1 Cucharadita de pimienta negra partida

Preparación

Combinar los ingredientes de la ensalada. Combinar los ingredientes del aderezo. Verter sobre la ensalada, mezclar y servir. Rinde para 12-16 porciones.

Ensalada de Arroz Silvestre

Descripción

Un acompañamiento creativo, sugerido por Elizabeth.

Ingredientes

- 4 Tazas de agua
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Taza de arroz silvestre (o una combinación de silvestre con arroz de grano largo)
- 1/2 Taza de higos finamente picados
- 1/4 Taza de arándanos secos
- 1/3 Taza de castañas de cajú tostadas, picadas
- 2 Cucharadas de apio, finamente picado
- 2 Cucharadas de cebolla morada, finamente picada

Aderezo:

- 2 Cucharadas de vinagre de frambuesa (si no tiene disponible, use de vino tinto)
- 1 Cucharada de jugo de limón fresco
- 1 Diente de ajo, machacado
- 1 Cucharadita de mostaza dijon
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1/4 Taza de aceite de canola
- 1/4 Taza de aceite de oliva

Preparación

Hervir el agua, la sal y el arroz. Reducir el fuego y dejar hervir hasta que el agua se absorba, aproximadamente 20-40 minutos. Dejar enfriar. Mezclar con la fruta y los vegetales. Combinar todos los ingredientes del aderezo y verter sobre la mezcla de arroz. Mezclar bien y refrigerar hasta la hora de servir.



Sopa de Espárragos con Limón

Ingredientes

- 500 gramos de espárragos, cortados en pedazos pequeños
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de polvo de sopa de pollo parve
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 1/4 limón, pelado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocinar los espárragos en agua junto con el polvo de sopa hasta que estén tiernos. Derretir la margarina en una olla y agregar la harina. Procesar los espárragos con el limón, el agua y el polvo de sopa. Verter en la olla con la margarina y la harina. Cocinar y revolver, hasta que esté sin grumos y espeso. Rinde para 6 porciones

Sopa de Maíz

Descripción

Esta sopa llena de vegetales crocantes puede ser doblada o triplicada para un público más grande. Rinde para 12-16 porciones.

Ingredientes

- 1/4 taza de margarina
- 1 cebolla chica, picada
- 1 lata (100 gramos) de chiles verdes asados y cortados en cubos
- 1 pimiento rojo (Morrón) en cubos
- 1 pimiento verde en cubos
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena

1/4 taza de harina
 8 tazas de agua
 2 cucharadas de polvo de sopa de pollo parve
 2 tazas de crema parve
 4 latas (400 gramos) de maíz, no escurrido

Preparación

En una olla grande, derretir la margarina a fuego medio. Agregar la cebolla, los chiles, los pimientos y las especias. Saltear hasta que los vegetales estén tiernos. Agregar y revolver la harina. Agregar los ingredientes restantes y dejar hervir. Bajar el fuego, dejar cocinar por poco tiempo para mezclar los sabores y servir

Sopa de Calabaza

Descripción

Puedes darle vida a la presentación de esta sopa sirviéndola en calabazas pequeñas y profundas. Rinde para 12-16 porciones

Ingredientes

1 lata (800 gramos) de calabaza
 1 cebolla en cubos
 12 tazas de agua
 3 cucharadas de polvo para sopa de pollo parve
 1 cucharadita de canela
 1/2 cucharadita de nuez moscada
 1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en una olla grande y dejar hervir. Cubrir, reducir a fuego lento y dejar cocinar por 20 minutos. Procesar hasta hacer puré.
 Nota: Para hacer sopa de zanahorias, sustituir la calabaza por 12 zanahorias peladas y cortadas en cubos.

Increíble Sopa Verde

Descripción

Esta es una sopa fría para un almuerzo en un día caliente. Mi amiga y chef profesional, Dana, me la recomendó. Rinde para 16 porciones

Ingredientes

5 paltas (aguacates) maduras, peladas y cortadas en trocitos
 4 pepinos, pelados y cortados en trocitos
 8 tazas de agua
 2 cucharadas de polvo de sopa de pollo parve
 4 tazas de crema ácida
 2 ramos de cebollín
 4 cucharadas de jugo de lima
 Sal y pimienta a gusto

Preparación

Combinar todos los ingredientes y licuar hasta que esté sin grumos.
 Refrigerar hasta el momento de servir.

Sopa de Hongos y Cebada

Descripción

Una versión fácil de un antiguo favorito.

Ingredientes

30 gramos de hongos secos, hidratados con 1/2 taza de agua hirviendo, y luego escurridos
 10 tazas de agua
 2-1/2 cucharadas de polvo de sopa de pollo parve
 1 taza de cebada perlada
 1 cebolla grande, picada
 4 tallos de apio, picados
 4 zanahorias, peladas y picadas
 2 chirivías, peladas y picadas
 1 cucharada de salsa de soja
 500 gramos de Champiñón de París, en rebanadas
 1 taza de vino blanco
 2 cucharadas de eneldo
 2 cucharaditas de sal
 2 cucharaditas de pimienta negra

Preparación

Colocar todos los ingredientes en una olla grande y dejar hervir. Cubrir, reducir a fuego lento y dejar cocinar por 1 hora aproximadamente. Agregar más líquido si es necesario. Rinde para 12 porciones.
 Puedes enriquecer este plato agregándole 1.5 kg. de costillas de carne.

Sopa de Pimientos Rojos

Descripción

Sabrosa y colorida. De la cocina de Tzipora. Puedes servirla fría o caliente. Rinde para 12-16 porciones

Ingredientes

6 cucharadas de margarina
 2 cucharadas de aceite de oliva
 8 pimientos (morrón) rojos, en cubos
 4 zanahorias, en cubos
 3 chalotes, en cubos
 2 dientes de ajo, molidos
 2 peras, picadas
 12 tazas de agua
 3 cucharadas de polvo de sopa de pollo parve
 4 tiras grandes de pimiento rojo asado
 1 cucharadita de pimiento rojo machacado
 Pizca de pimienta de cayena
 Sal y pimienta negra a gusto

Preparación

En una olla grande, calentar el aceite y la margarina. Agregar los vegetales y saltear a fuego medio por 8-10 minutos. Agregar los ingredientes restantes y dejar hervir. Cubrir y bajar a fuego lento. Dejar cocinar por 1/2 hora. Hacer puré.

Sopa Fría de Tomate y Hierbas con cítricos y especias

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
 5 Latas de tomates (400 gramos) en su jugo, en cubos
 1/2 taza de chalotes picados
 2 cucharadas de limoncillo molido (lemon grass)
 1 cucharada de jengibre fresco molido
 1 cucharada de ajo picado
 2 cucharadas de miel
 2 tazas de caldo de pollo
 1 taza de vino seco
 1/2 taza de jugo de lima fresco
 1/4 taza de cilantro fresco, picado
 2 cucharadas de menta fresca, picada
 2 cucharadas de ralladura de lima
 2 cucharadas de jugo de limón fresco

2 cucharadas de aquavit o vodka

1/2 taza de rúcula fresca y finamente rebanada

Preparación

Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio-bajo. Agregar los tomates con su jugo, chalote, limoncillo, jengibre y ajo. Dejar cocinar hasta que el líquido se evapore (12 minutos aprox.). Agregar la miel y dejar cocinar hasta que la mezcla esté espesa, revolver frecuentemente, 8 minutos aprox. Agregar la sopa de pollo y los 5 ingredientes que le siguen. Hervir a fuego bajo por 30 minutos.

Trabajando en porciones, colar la sopa en un recipiente grande, presionando sobre los sólidos para extraer el jugo. Descartar los sólidos. Sazonar la sopa con sal y pimienta. Poner en el refrigerador por lo menos 8 horas.

Revolver el jugo de limón con el aquavit y agregarlo a la sopa. Adornar con rúcula.

Rinde para 6 porciones.

Sopa de Lentejas

Ingredientes

12 tomates frescos picados
 2 cucharadas de vino tinto
 2 cucharadas de jugo de limón
 2 cucharadas de azúcar morena
 1 cucharada de vinagre
 1 zanahoria, picada
 1 cucharada de aceite de oliva
 1/2 cucharadita de semillas de comino
 1 cebolla mediana, picada
 2 dientes de ajo, machacados
 2 tallos de apio, picados
 1/2 cucharadita de paprika
 1/2 cucharadita de cúrcuma
 1 cucharadita de cilantro molido
 200 gramos de lentejas rojas, lavadas
 5 tazas de polvo de vegetales o de pollo
 1 hoja de laurel
 Sal y pimienta al gusto

Preparación

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Agregar las semillas de comino y cuando empiezan a reventar, agregar la cebolla y cocinar hasta que se dore. Agregar el ajo, las zanahorias, el apio, y dejar cocinar por 10 minutos. Agregar los ingredientes restantes y cocinar por 1 minuto, después agregar las lentejas.

En el momento de servir, se puede adornar con aros de cebolla fresca o con cebollín finamente picado.

Rinde para 6 porciones.



Salmón Grillado y Ensalada de Maíz

Descripción

Esta receta sirve como entrada y también como plato principal. Viene del repertorio de mi amiga Karen.

Ingredientes

- 2 filetes de salmón grandes (aprox. 500 gramos cada uno)
- 1/4 taza de salsa barbacoa
- 2 mazorcas de maíz fresco (Choclo, elote, jojoto)
- 1 Palta (aguacate)
- 1/4 cebolla morada cortada en cubos
- 1 cabeza de lechuga verde (bien lavada) cortada en pedazos
- 1 cabeza de lechuga morada (bien lavada) cortada en pedazos
- 1 taza de aceite de oliva
- 2/3 taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

Preparación

Precalentar el grill. Cubrir el salmón con la salsa barbacoa y asarlo en el grill hasta que no quede nada rojo (8 minutos aprox.).

Retirar del grill y cortar en pedazos pequeños. Remover los granos de maíz de la mazorca y asarlos hasta que estén tostados. Sacarlos del fuego. Revolver el salmón, el maíz, la palta, la cebolla y la lechuga. Combinar todos los ingredientes para el aderezo y agregarlos a la ensalada. Rinde para 16 porciones.

Salmón a la Mostaza y Miel

Ingredientes

- 1 salmón de 4 kilos, cortado en mariposa y fileteado
- 2 cucharadas de mostaza dijon
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de ajo granulado
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- 1/2 cucharadita de polvo de curry
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena

Preparación

Precalentar el grill del horno. Aceitar una placa grande para hornear galletas y colocar los pedazos de pescado uno al lado del otro sobre la placa. Untar la mostaza y la miel sobre el pescado. Agregar las especias. Asar por 5 minutos. Reducir la temperatura del horno a 200 grados C (400 F) y hornear por 15 minutos. Se puede servir de inmediato, a temperatura ambiente o frío. Rinde para 18 porciones.

Pescado con Salsa de Eneldo

Descripción

La salsa de eneldo es una cortesía de mi amiga y cocinera Holly. Es el secreto en el plato. Rinde para 14 porciones

Ingredientes

3 filetes de salmón (de 500 gramos cada uno)
1 taza de vino blanco
1 cebolla cortada en cuartos
2 zanahorias
1 cucharadita de granos de pimienta

Salsa de eneldo:

1 huevo y 1 yema de huevo más
1 cucharadita de mostaza dijon
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de eneldo
1 taza de aceite de canola

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Colocar el salmón en una bandeja de asar y cubrirlo con el vino. Agregar la cebolla, las zanahorias y los granos de pimienta. Cubrir con papel aluminio y hornear por 1 hora. Dejar enfriar. Mientras tanto, combinar el huevo, la yema extra, la mostaza, el vinagre y el eneldo en un recipiente chico. Batir (yo uso una batidora manual) y agregar el aceite hasta emulsionar (debe tener una consistencia espesa). Refrigerar el pescado y la salsa hasta el momento de servir.

Ensalada de Pescado Ahumado

Descripción

Esta receta es simple y muy rica. Puedes darle la forma de un pescado usando una aceituna para los ojos y rodajas de limón para las aletas. Esto es lo que comemos cuando le pedimos a Dios que nos haga fructíferos como los peces. No da la misma impresión que una cabeza de pescado auténtica, pero se ve y tiene un sabor mucho mejor.

Ingredientes

1 pescado blanco ahumado fileteado (1.5 kg. aprox.), sin escamas ni piel
3 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de jugo de limón
1/4 cebolla morada, picada finamente

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. En caso de desearlo, darle la forma de pescado. Refrigerar hasta el momento de servir.

Ensalada de Atún con Garbanzos

Descripción

Esta ensalada ligera, preparada con atún fresco puede usarse como entrada o como plato principal en un almuerzo. Rinde para 12-16 porciones.

Ingredientes

1 kg. de atún fresco
2 cucharadas de mostaza dijon
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharaditas de jugo de limón
1 taza de aceite de oliva
1 taza de aceitunas kalamata (o aceitunas negras) en aceite de oliva
1 lata (400 gramos) de garbanzos, escurridos
2 cucharaditas de romero

Preparación

Tomar una sartén grande y rociarla con spray de cocinar. Dorar el atún a fuego medio, durante 5 minutos de cada lado. (El centro debe estar húmedo pero no rosado). Remover del calor, dejar enfriar y sacar las escamas.

En un recipiente grande, combinar la mostaza, las especias, el vinagre y el jugo de limón. Agregar el aceite de oliva y batir hasta que quede bien mezclado. Agregar el atún, las aceitunas, los garbanzos y el romero. Mezclar

hasta que quede todo cubierto de salsa. Refrigerar y servir a temperatura ambiente.

Huevos Rellenos con Salmón Ahumado y Cebollín

Descripción

El salmón ahumado recrea esta nueva versión de un clásico. La papa viene a cortar la grasa y el colesterol de las yemas de huevo.

Ingredientes

1 papa roja de 250 gramos aprox., pelada y cortada en pedazos de 1 cm.
6 huevos grandes
1 cucharada de aceite de oliva (preferiblemente extra virgen)
1 cucharada de jugo de limón fresco
2 cucharadas de mostaza dijon
4 cucharadas de salmón ahumado molido (30 gramos aprox.)
3 cucharadas de cebollín (cebolla de verdeo, cebolleta) finamente picado

Preparación

Hervir la papa en una olla con agua y sal hasta que esté bien tierna, 10 minutos aprox. Escurrir y dejar enfriar.

Mientras tanto, colocar los huevos en una olla, cubrir con agua y llevar a hervor. Sacar del fuego, tapar la olla y dejarlos reposar en el agua por 15 minutos. Escurrir. Lavar los huevos con agua fría hasta que se enfríen. Quitarles la cáscara. Cortarlos por la mitad a lo largo. Guardar 3 yemas de huevo. Mezclar las 3 yemas de huevo restantes con la papa, el aceite, el jugo de limón y la mostaza en un recipiente mediano. Hacer puré la mezcla con un tenedor hasta que quede homogénea. Agregar 2 cucharadas del salmón y 1 1/2 cucharada de cebollín. Condimentar a gusto con sal y pimienta.

Dividir la mezcla de papas y yema de huevo, y usarla como relleno para las mitades blancas de huevo duro. (Se puede preparar los huevos el día anterior, cubrir con film plástico y refrigerar).

Decorar los huevos con las 2 cucharadas de salmón y con 1 1/2 cucharada de cebollín restantes.

Rinde para 12 porciones

Filete de Lengado

Ingredientes

2 filetes de lenguado (1 kg. en total), cada uno cortado por la mitad
1 limón en rebanadas finas
1/4 taza de vino blanco seco
3/4 cucharadita de sal
1 huevo grande, ligeramente batido
1/4 taza de leche parve
3/4 taza de pan rallado
1 diente de ajo grande, finamente picado
2 cucharadas de perejil fresco, picado
1/4 cucharadita de pimienta negra
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de mantequilla sin sal

Preparación

Poner la bandeja del horno en los rieles del medio y precalentar el horno a 90 grados C (200 F). Mezclar el pescado, la mitad de las rebanadas del limón, el vino y 1/4 de cucharadita de sal en un plato hondo. Marinar, cubierto, a temperatura ambiente por 30 minutos.

Batir el huevo, la leche y 1/4 cucharadita de sal en otro plato hondo. En otro recipiente profundo, mezclar el pan rallado, el ajo, el perejil, la pimienta y el resto de la sal.

Sumergir los pedazos de pescado, de a uno, en la mezcla de huevo, permitiendo que caiga todo el exceso que tenga, después empanar en la mezcla de pan rallado, moviéndolo un poquito para eliminar el exceso. Colocar en una lámina de papel film.

Calentar 2 cucharadas de aceite y 1/2 cucharada de mantequilla en una sartén de teflón de 30 cm. a fuego alto moderado; hasta que esté caliente pero no humeando. Luego, freír 2 pedazos de pescado a la vez, dándolos vuelta cuando estén dorados (4 a 5 minutos en total).

Colocarlos en una bandeja de horno y mantenerlos calientes en el horno mientras se cocinan los dos pedazos restantes en dos cucharadas de aceite y en la 1/2 cucharada de mantequilla restantes. Servir el pescado con las rodajas de limón restantes. Rinde para 4 porciones.



Kugel de Manzana

Descripción

Las manzanas son otro alimento simbólico de Rosh Hashaná, y en este kugel son totalmente dulces y extraordinarias.

Ingredientes

Pastel:

- 3 Tazas de harina integral
- 1 Frasco de comida para bebé sabor banana
- 1 Taza de aceite de oliva de sabor ligero
- 4 Huevos
- 1 1/4 Cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 Taza de jugo de naranja

Relleno:

- 10 Manzanas rojas, ralladas con cáscara
- 1/2 Cucharadita de canela
- 1 Cucharadita de vainilla

Preparación

Mezclar todos los ingredientes muy bien.

Extender la mitad de la mezcla de pastel en una fuente engrasada de 23x33 cm. Verter el relleno de manzana sobre ella. Extender la mezcla de pastel restante sobre el relleno de manzana y repartir uniformemente. Hornear a 180 grados C (350 F) por 1 hora y 15 minutos.

Opcional: Poner la mitad de la mezcla de pastel en el fondo de la fuente, 3/4 del relleno de manzana, la mezcla de pastel restante y luego el 1/4 de mezcla de manzana encima.

Kugel de Brócoli

Descripción

Rinde para 16 porciones.

Ingredientes

- 1.5 kg. de brócoli picado congelado, descongelado
- 1/2 Taza de margarina
- 1/2 Taza de harina
- 1 Taza de agua
- 1 Cucharada de polvo para sopa de pollo parve
- 1 Taza de mayonesa
- 2 Cucharadas de polvo para sopa de cebolla
- 6 Huevos
- 1/2 Cucharadita de pimienta

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Derretir la margarina y agregar la harina. Agregar el agua, el polvo de sopa de pollo y la mayonesa y mezclar hasta que espese. Retirar del fuego y agregar los demás ingredientes. Verter en una fuente de 23x33 cm. y hornear aproximadamente 1 hora, hasta que el centro ya no se mueva.

Cacerola de Calabaza

Descripción

Otra delicia de Elizabeth. Rinde para 12 porciones.

Ingredientes

8 Frascos de comida para bebé de calabaza
 1/2 Taza de aceite de canola
 3/4 Taza de crema no láctea
 2 Cucharadas de harina
 1/2 Cucharadita de canela
 1/2 Cucharadita de nuez moscada
 1/4 Cucharadita de clavos de olor molidos
 1 Taza de azúcar
 3 Huevos
 1/2 Cucharadita de extracto de coco o de vainilla
 1/2 Taza de migajas de galletas de vainilla (aproximadamente 15 galletas)
 1/4 Taza de azúcar rubia
 2 Cucharadas de margarina

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). En un recipiente grande, combinar todos los ingredientes excepto las migajas de galleta de vainilla, el azúcar rubia y la margarina. Verter en una fuente para horno de 23x23 cm. y hornear por 50 minutos. Combinar las migajas de galleta, el azúcar rubia y las 2 cucharadas de margarina. Rociar sobre el kugel y hornear por otros 20 minutos.

Kugel de Zanahoria

Descripción

Esta fácil receta es de mi amiga Shari. Una vez que superan el hecho de usar comida para bebés, es fácil para los niños hacer esta receta. Rinde para 12-16 porciones.

Ingredientes

4 Frascos de comida para bebés de zanahoria
 1/2 Taza de aceite de canola
 2 Tazas de azúcar
 4 Huevos
 3 Cucharadas de polvos de hornear
 2 Cucharadas de vainilla

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Combinar bien todos los ingredientes, asegurarse de que no hayan grumos. Verter sobre una fuente de 23x33 cm. y hornear por 1 hora. Enfriar en una rejilla. Esto es delicioso tibio o a temperatura ambiente.

Kugel de Fideos y Chips de Chocolate

Descripción

Este es muy dulce. Encaja con el tema del año nuevo. Apto para un almuerzo lácteo. Rinde para 12-16 porciones.

Ingredientes

350 gramos de fideos de huevo anchos, cocinados y colados
 1 Taza de chips de chocolate semi-amargo
 2 Huevos
 1/4 Taza de azúcar
 1 Taza de queso ricota
 1 Taza de crema ácida

Cobertura:

1/2 Taza de harina
 1/2 Taza de avena
 1/2 Taza de azúcar rubia
 2 Cucharaditas de canela
 1/4 Taza de mantequilla, derretida

Preparación

Precalear el horno a 180 grados C (350 F). En un recipiente grande combinar todos los ingredientes excepto los de la cobertura. Verter sobre una fuente de 23 x 33 cm. ligeramente aceitada. Combinar los ingredientes de la cobertura y desmenuzarlos sobre la mezcla de fideos. Hornear durante 1 hora.

Budín de Maíz

Descripción

Este es realmente bueno, lo harás una y otra vez. Es muy rico para Sucot, y cualquier otro momento. Rinde para 16 porciones.

Ingredientes

- 1 Taza de margarina
- 1 Taza de azúcar
- 1 Taza de harina
- 2 Cucharaditas de polvos de hornear
- 3 Huevos
- 1 1/2 Taza de crema no láctea
- 1/2 Taza de agua
- 2 Cucharaditas de vainilla
- 4 Latas de maíz

Preparación

Precalear el horno a 180 grados C (350 F). Batir juntas la margarina y el azúcar. Agregar todos los otros ingredientes y mezclar bien. Verter en una fuente profunda de 23 x 33 cm. y hornear por 1 hora y 15 minutos hasta que esté dorado por arriba.

Kugel de Champiñones

Descripción

Este popular acompañamiento es de la cocina de mi amiga Andrea. Esta receta es para 8-10 porciones. Las cantidades pueden doblarse.

Ingredientes

- 350 gramos de fideos de huevo, cocinados y cocidos.
- 1 Cebolla mediana, picada
- 500 gramos de champiñones, trozados
- 3 Huevos
- 1/4 Taza de salsa de soja
- 1/4 Taza de aceite de canola
- 1/4 Taza de harina
- 1/2 Cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

Precalear el horno a 180 grados C (350 F). Saltear los champiñones y la cebolla en una pequeña cantidad de aceite hasta que estén blandos (aproximadamente 8 minutos). Agregar a los fideos. Combinar los huevos, la salsa de soja, el aceite, la harina y la pimienta. Mezclar bien y agregar a la mezcla de fideos. Verter sobre una fuente de 23 x 23 cm. y hornear por 45 minutos.



Los Tzimmes de Adi

Descripción

Aunque los tzimmes de zanahoria con forma de moneda son un plato tradicional de Rosh Hashaná, debo admitir que nunca he sido muy aficionada a ellos. Nuestra amiga Adi inventó estos tzimmes sin zanahoria para gente como yo. Es una forma diferente y refrescante de la versión original, su sabor dulce y rico los hace un excelente agregado a cualquier menú de Rosh Hashaná. Adaptado de The Essential Book of Jewish Festival Cooking (El Libro Esencial de la Cocina Festiva Judía) por Phyllis Glazer y Miriyam Glazer.

Ingredientes

Rinde para 8 porciones

- 1 kilo de batatas (papa dulce, camote), peladas y cortadas en trozos
- 500 gramos de Calabaza, pelada, sin semillas y cortada en trozos
- 1/2 Taza de arándanos secos
- 1/2 Taza de damascos secos, cortados en mitades
- 1/2 Taza de dátiles, sin huesco y cortados en mitades
- 1 Taza de jugo de naranja fresco
- 1/2 Taza de miel o azúcar rubia
- 1 Palo de canela
- 1/4 Cucharadita de licor de cereza, aguardiente Calvados o un licor de su elección

Preparación

Precalentar el horno a 180° C (350° F).

Cocinar las batatas y la calabaza en agua hirviendo ligeramente salada, (que apenas las cubra) hasta que estén tiernas. Colar y guardar el líquido de cocción.

Transferir las batatas y la calabaza a una fuente para horno aceitada. Agregar la fruta seca, el jugo de limón y el azúcar rubia. Mezclar bien. Agregar el palo de canela en el medio, cubrir y poner en el horno precalentado. Hornear cubierto por 1 hora.

Bajar la temperatura a 100° C (200° F), quitar la tapa y continuar horneando por 30 minutos. Retirar el palo de canela y agregar el licor 15 minutos antes de terminar el horneado. Si los tzimmes se ven secos, agregar un poco del líquido de cocción guardado.

Repollo Morado y Manzanas Estofados

Descripción

De la cocina de Jyl.

Ingredientes

- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 2 Cebollas medianas, finamente rebanadas
- 2 Manzanas medianas, peladas, sin corazón y finamente rebanadas
- 1 Repollo morado mediano, cortado en tiritas
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1/2 Taza de vino tinto
- 1/2 Taza de vinagre de vino tinto

Preparación

Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego mediano. Agregar las cebollas y las manzanas. Mezclarlas hasta cubrir con aceite, y cocinar por 5 minutos. Agregar el repollo, la sal, el vinagre y el vino, mezclar nuevamente. Reducir el calor y dejar hervir a fuego lento, tapado, por 50-60 minutos, revolviendo ocasionalmente. Rinde para 6 porciones.

Tarta de Puerros

Ingredientes

Masa:

- 2/3 Taza de margarina, suavizada
- 1/2 Taza de azúcar
- 2 Huevos
- 1 1/2 Tazas de harina
- 1 1/2 Cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 Taza de crema no láctea
- 2 Cucharadas de crema ácida de tofu

Relleno:

- 6 Puerros grandes
- 1/4 Taza de harina de matzá
- 2 Huevos
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1/4 Cucharadita de pimienta

Preparación

Precalentar el horno a 190 grados C (375 F). Batir la margarina con el azúcar. Agregar los huevos, uno a la

vez. Cernir juntos la harina y el polvo para hornear. Agregar a la mezcla la crema no láctea alternando con la crema ácida. Dividir la mezcla en dos y ponerla al fondo y en los bordes de dos fuentes para tarta de 10 x 28 cm. Poner las partes blancas de los puerros limpiados en una cacerola profunda con agua hasta cubrir. Tapar y hervir hasta que estén tiernos, aproximadamente 45 minutos. Colar y separar hasta que estén fríos. Apretarlos para sacar la mayor cantidad de líquido posible y mezclar con la harina de matzá, los huevos, la sal y la pimienta. Verter sobre la masa de tarta. Rociar arriba de la mezcla sal, pimienta, 1 cucharada de harina de matzá y 1 cucharada de aceite de oliva. Hornear por 25-30 minutos o hasta que estén doradas.

Papas en su Mejor Forma

Ingredientes

1 kilo de papas rojas de tamaño mediano, en rodajas
 1/2 Cucharadita de ajo granulado
 1/2 Cucharadita de sal casher
 1/4 Cucharadita de pimienta negra molida
 1 Cucharadita de romero
 2 Cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Hornear por 1/2 hora. Cubrir y hornear por otra hora. Rinde para 10-12 porciones.

Burekas de Calabaza

Descripción

Estas burekas son una verdadera delicia. Si quieres hacer trampa, puedes utilizar masa de hojaldre (de hoja) para la masa. Descongelar antes de usar.

Ingredientes

Relleno:

1 Lata (500 gramos) de puré de calabaza

1 Huevo, batido
 1 Cucharada de harina
 1 Cucharadita de canela
 1/3 Taza de azúcar rubia

Masa:

1 Taza de aceite de canola
 2/3 Taza de agua
 1 Cucharadita de sal
 4 1/2 Tazas de harina
 1 Clara de huevo combinada con 1 cucharada de agua

Preparación

Precalentar horno a 190 grados C (375 F). En un recipiente mediano, mezclar los ingredientes del relleno y dejar aparte. En un recipiente grande, combinar el aceite, el agua, la sal y la canela. Agregar harina, 2 tazas a la vez, mezclando bien después de cada adición. Agregar la 1/2 taza de harina restante sólo si es necesario para prevenir que se pegue. Formar la masa en bolas de 5 cm. de diámetro. Aplastar cada bola para formar un círculo de 10 cm. Poner una cucharada de relleno cerca del centro de cada círculo. Doblar el círculo por la mitad, sellar los bordes presionando con un tenedor. Mezclar la clara de huevo con el agua. Pincelar sobre la masa. Rociar con una mezcla de canela y azúcar si lo desea. Hornear en placas de hornear aceitadas por 20-25 minutos. Dato: si tiene masa sobrante, rellenar con relleno para tarta de manzana o una combinación de frutas, azúcar, canela y harina a su elección.

Vegetales Asados

Ingredientes

2 Batatas (papas dulces o camote), peladas y cortadas en trozos
 2 Nabos, pelados y cortados en trozos
 6 Papas pequeñas, peladas y cortadas en trozos
 2 Colinabos (rutabaga, nabicol), pelados y cortados en trozos
 2 Chirivías, peladas y cortadas en trozos
 4 Zanahorias, peladas y cortadas en trozos

2 Remolachas (betarragas), peladas y cortadas en trozos
 1 Cebolla morada, rebanada
 4 Cucharadas de aceite de oliva
 2 Cucharadas de sal casher
 2 Cucharadas de pimienta negra molida
 1 Cucharada de vinagre balsámico (opcional)

Preparación

Precalentar el horno a 220 grados C (425 F). Poner todos los vegetales en una fuente para horno grande y rociarla con aceite de oliva, sal y pimienta. Asar por 1/2 hora. Revolver y asar por otra 1/2 hora. Mezclar con aceite balsámico, si se desea, y servir. Rinde para 10-12 porciones.

Habichuelas Sichuan

Descripción

Le da un sabor crujiente a tu mesa.

Ingredientes

500 gramos de habichuelas (ejotes, porotos verdes, vainitas, chauchas) frescas, sin las puntas y partidas por la mitad
 1 Cucharada de jengibre fresco rallado
 1 Cucharada de salsa de soja
 2 Cucharaditas de aceite de pimienta picante
 Pizca de pimienta rojo aplastado
 1 Cucharada de azúcar
 1 Cucharada de vinagre de arroz
 2 Cucharaditas de aceite de sésamo tostado
 Semillas de sésamo para decorar

Preparación

Combinar todos los ingredientes y marinar toda la noche. Cocinar al vapor y saltear brevemente las habichuelas. Rociarlas con semillas de sésamo y servir. Puede servirse tibio o a temperatura ambiente. Rinde para 8 pociones.

Puré de Papas con Cilantro y Pimientos Asados

Ingredientes

6 Pimientos (morrones) asados – 2 verdes, 2 rojos, 2 amarillos
 2 kilos de papas rojas (aproximadamente 6 grandes), peladas y cortadas en cuartos
 3 Dientes de ajo, pelados y machacados
 1 Taza de crema parve tibia
 1/4 Taza de margarina, a temperatura ambiente
 1/4 Taza de cilantro picado fino

Preparación

Asar los pimientos directamente sobre la llama del gas o en una parilla hasta que estén negros por todos sus lados. Envolverlos en una bolsa de papel y dejarlos reposar 10 minutos. Pelar y sacar las semillas; cortar en trozos grandes.

Cocinar las papas y el ajo en una cacerola grande con agua y sal, hasta que estén tiernos; aproximadamente 35 minutos. Colar. Transferir las papas y el ajo a un recipiente. Utilizando una batidora eléctrica, batir hasta que la mezcla esté suave. Agregar gradualmente la crema. Agregar margarina y batir hasta que se derrita. Añadir los pimientos y el cilantro. Sazonar con sal y pimienta.

Rinde para 8 porciones.

Papas al Sartén con Cebolla Morada y Cebollines

Ingredientes

1 kilo de papas rojas pequeñas, sin pelar
 5 Cucharadas de aceite de oliva
 1 Taza de Cebolla morada picada
 1/4 Taza de Cebollines frescos picados

Preparación

Cocinar las papas en una cacerola grande de agua hirviendo con sal hasta que estén casi tiernas, aproximadamente 15 minutos. Colar bien. Cubrir y dejar

enfriar, al menos 3 horas o toda la noche. Cortar las papas en trozos de 1 a 2 cm.

Calentar aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto. Agregar las papas y la cebolla morada y saltear hasta que las papas estén doradas y crocantes, moviéndolas ocasionalmente, por aproximadamente 35 minutos. Sazonar a gusto con sal y pimienta. Transferir la mezcla de papas a una fuente para la mesa. Rociar con cebollines.

Rinde para 6 porciones.



por Tamar Ansh

Una de mis costumbres favoritas en esta época del año es hornear las redondas y dulces jalot que usamos en esta temporada. La primera receta de aquí está extraída de mi libro "A Taste of Challah", y la he hecho varias veces con excelentes resultados. Ahora, quisiera compartirla con ustedes:

Jalá Integral

Esta gran cantidad es suficiente masa para cumplir con la mitzvá de hafrashat jalá, es decir, separar jalá con una bendición. Alcanza para 6 jalot grandes, o 8-9 jalot de tamaño mediano.

21-22 tazas de harina / 3 kilos de harina integral finamente molida
 5-6 tazas de agua tibia
 3 huevos
 1 cucharada de sal
 1 ¼ tazas de azúcar rubia liviana

1 ½ tazas de aceite de canola
 100 gramos de levadura fresca en cubo o 3 y ½ cucharaditas de levadura seca
 Huevos y semillas para decorar

Para aquellos de ustedes que quieren una receta más pequeña (sin hafrashat jalá con brajá), aquí hay cantidades más pequeñas:

7 tazas de harina integral finamente molida
 2-2 ½ tazas de agua tibia
 1 huevo
 1 cucharadita de sal
 1/3 de taza + 2 cucharadas de azúcar rubia liviana (si te gustan las jalot menos dulces, no uses las dos cucharadas).
 1 Cucharada de levadura seca

2 huevos adicionales para barnizar mas adelante

Pon la levadura fresca en el fondo de un recipiente para mezclar grande; desmenúzala un poco con tus manos. Si estás usando levadura seca, simplemente ponla en el recipiente. Vierte ¼ de taza de azúcar sobre ella. Agrega parte del agua tibia para cubrirla; luego tapa el recipiente y deja que descansa durante 5-8 minutos. (Si usaste levadura seca, no tienes que esperar; solamente continúa). Agrega la mitad de la harina, el aceite, azúcar y huevos. Comienza a mezclar mientras agregas un poco más de agua. Agrega la sal y continúa amasando. Debería parecerse a una mezcla espesa a estas alturas.

Apaga la batidora y tapa nuevamente el recipiente. Deja descansar la mezcla por 10 minutos. Enciende nuevamente la batidora y agrega lentamente la harina restante mientras mezclas y agregas agua al mismo tiempo, hasta que se forme una masa suave y ligeramente pegajosa. Esto puede hacerse con la mano tanto como con batidora. Continúa revolviendo hasta que la masa esté uniformemente mezclada. Agrega pequeñas cantidades de agua y aceite si es necesario para completar la textura de la masa. Cuando esté lista, transfiere la masa a un recipiente muy grande aceitado para leudar. Da vuelta la masa una o dos veces para que

se cubra un poco con aceite. Luego cubre la masa con papel plástico y una toalla, y déjala leudar por 45 minutos.

Separa jalá con brajá, (importante: sólo si es que hiciste la cantidad grande).

Si vas a darle forma a las jalot mucho más tarde en el día o a la mañana siguiente, engrasa tus manos con aceite, pégale a la masa por todos lados y ponla dentro de una bolsa de basura grande. Saca todo el aire y séllala con un nudo fuerte. Ponla en el refrigerador hasta que vayas a darle forma. Cuando quieras darle forma, sácala del refrigerador al menos una hora antes para que se entibie primero a temperatura ambiente.

Forma y hornea como se indica en los capítulos 2-4. La costumbre es formar las jalot redondas en esta época del año, para simbolizar que el año judío nunca termina; se completa el círculo y luego comenzamos de nuevo. También nos recuerda que le rezamos a Hashem para que nuestras vidas continúen... así como el círculo continúa. Muchas también hacen sus jalot más dulces, para simbolizar nuestra esperanza y rezos de que seamos inscritos para un año nuevo dulce. A mi me gusta hacer eso rociando una mezcla de canela y azúcar sobre las jalot cuando han terminado de leudar y justo después de glasearlas con huevo. En vez de rociarles semillas, las rocío con la mezcla de azúcar y canela.

Aquí tienen unas cuantas recetas más que incorporan algunos de los alimentos simbólicos de Rosh Hashaná utilizados en esta época del año. Esta receta tiene zanahorias y manzanas en ella...

Kugel de zanahoria y manzana

5 huevos
 ½ taza de aceite
 ½ taza de azúcar (a mi me gusta usar azúcar rubia liviana)
 1 ½ taza de zanahorias, ralladas
 2 manzanas, peladas y ralladas
 ¾ taza de pasas
 ¾ taza de harina
 ½ taza de harina de matzá, o si no tienes, usa más harina

3 cucharadas de jugo de limón fresco
 2 cucharaditas de canela

Mezcla todos los ingredientes. Hornea en una fuente a 180°C durante 40 minutos. Trozar y servir.

La siguiente receta incluye espinaca, llamada tered en hebreo, y es otro de los alimentos simbólicos que muchos tienen la costumbre de servir en Rosh Hashaná...

Panqueques de espinaca y papa

Para aproximadamente 20 "latkes" o panqueques

6 a 8 papas peladas
 1 cebolla mediana
 3 huevos
 2 dientes de ajo, picados
 3 tazas de espinaca picada
 ¼ taza de harina de matzá
 ¼ taza de harina
 1 cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de pimienta negra molida
 4 cucharadas de aceite de oliva

Ralla las papas y la cebolla. Ponlas en un recipiente grande. Agrega el ajo y la espinaca. No necesitas cocinar la espinaca. Solamente descongélala y estrújala con tus manos un poco antes de agregarla a las papas.

Mezcla bien y saca el exceso de líquido. Agrega los huevos, la harina de matzá, la harina normal y los aliños. Si la mezcla está muy líquida, agrega un poco más de harina. Deja descansar la mezcla (o refrigérala) por 5 minutos mientras se está calentando el aceite en un sartén de teflón.

Vierte cucharadas grandes de esta mezcla en el sartén y aplasta cada una hasta más menos ½ pulgada de espesor. Cocina hasta que estén dorados y luego gíralos y continúa cocinando hasta que el segundo lado esté dorado.

Disfruta y que tengas un significativo, saludable y ¡dulce Año Nuevo!

Deseándoles lo mejor,
Tamar Ansh



por Sara Finkel

Jalá Redonda de Miel

Aquí hay una jalá fabulosa que es perfecta para un dulce año nuevo. La pequeña trenza extra en el centro del pan en forma de escalera, es un símbolo para que podamos escalar hacia arriba en el año nuevo.

- 2 paquetes de levadura seca, o 2 panes de levadura fresca comprimida.
- 1 cucharita de azúcar.
- 2 tazas de agua tibia.
- 8-9 tazas de harina, cernida.
- ¾ taza de miel.
- 1/3 taza de azúcar.
- 1 cucharada de sal.
- 1 cucharita de polvos de hornear (opcional).
- ¾ taza de margarina, a temperatura ambiente.
- 3 huevos, batidos.
- 1½ cucharitas de extracto de vainilla.
- 1/8 de cucharita de nuez moscada.
- ½ taza de pasas.

Glaseado

- 1 yema de huevo, batida con 1 cucharita de agua.
- Semillas de sésamo o de amapola (opcional).

En un recipiente grande para mezclas, disolver la levadura y la cucharita de azúcar en ½ taza de agua tibia.

Cubrir y dejar estar por 5-10 minutos hasta que se forme espuma. Agregar batiendo las 4 tazas de harina y los ingredientes restantes, excepto las pasas, hasta que esté suave – unos 5 minutos. Agregar las 2 tazas de harina restantes al mismo tiempo, batiendo bien después de cada adición. Agregar las pasas. Amasar con un gancho para masa o con la mano durante 10 minutos. Poner en un recipiente engrasado y voltear la masa para engrasarla por todos lados. Cubrir con un paño húmedo y dejar leudar hasta que doble su volumen – entre 1½ y 2 horas. Dividir la masa en 3 partes iguales (dejando un puñado aparte para la escalera). Estirar cada parte para formar una cuerda de 50 centímetros de largo. Reducir los bordes. Enrollar la cuerda en si misma (no debe haber ningún hoyo en el centro) y meter las puntas abajo. Poner en una fuente redonda de fondo desmontable de 30 centímetros.

Para hacer la escalera, cortar 2 tiras del grosor de un lápiz, de 12 centímetros de largo (para los costados de la escalera); y 4 tiras delgadas, de 5 centímetros de ancho (para los peldaños). Fijar con seguridad en el centro de cada jalá. Cubrir y poner en un lugar tibio por 50 minutos para que leude nuevamente. Pincelar con el glaseado. Rociar con sésamo o semillas de amapola, si lo deseas. Hornear en horno precalentado a 180°C por 40-45 minutos. Cuando la jalá está lista, hace un sonido hueco cuando la golpeas en el fondo.

Rinde para 3 jalot.

* * *

Rollo de Pescado con Aros de Pimentón

Un rollo de pescado decorativo. Cuando el rollo es invertido, coloridos aros de pimentón verde, zanahoria y cebolla aparecen arriba.

- 1 kilogramo de pescado molido (carpa, pescado blanco, lucio, o una combinación).
- 1 cebolla española grande, en cubos (más o menos 1½ taza).
- 1 cucharada rasa de sal.
- 4-5 cucharadas de azúcar.

½ cucharita de pimienta.
3 huevos.
2 cucharadas de harina de matzá o pan rallado (opcional).

Combinar los ingredientes. Con las manos húmedas, y formar una hogaza.

Para la decoración en la fuente

1 pimentón verde, cortado en aros.
1 cebolla pequeña, cortada en aros.
1 zanahoria, rebanada delgada.

Poner papel mantequilla en el fondo y en los lados de una fuente en forma de hogaza engrasada de 30x10 centímetros y rociar 2 cucharadas de aceite. Hacer un diseño decorativo poniendo los aros de pimentón verde sobre el papel mantequilla, los aros de cebolla dentro del pimentón, y una pequeña rebanada de zanahoria al centro. Traspasar el gefilte fish a la fuente sobre la decoración, aplastándolo bien. Cubrir con papel aluminio o con papel mantequilla engrasado. Hornear en horno precalentado a 180°C durante 1 hora. Para servir, invertir la fuente sobre una bandeja. El diseño quedará arriba. (También puede congelarse).

Sirve con raíz picante y mayonesa.

Para 6-8 porciones.

* * *

Trifle de Verduras

Una hermosa y atractiva forma de servir verduras en una mesa de Shabat o en una reunión formal. Utiliza cuatro o cinco de los vegetales enumerados.

5-6 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiras.
2 tazas de lechuga en tiras.
1½ taza de repollo morado en tiras.
1 taza de repollo blanco en tiras.
1½ taza de arvejas congeladas, descongeladas y cocidas.
1½ taza de granos de choclo (maíz), en lata o congelados.

3 tomates, cortados.

Aderezo

1 taza de mayonesa.
2 cucharitas de jugo de limón.
¼ cucharita de sal.
1/8 cucharita de pimienta.
½ cucharita de ajo en polvo.
2-3 cucharadas de agua.

Decoración

Tomates cherry (opcional).
Pimentones rojo, verde y amarillo (opcional).
2-3 champiñones crudos, cortados por la mitad o rebanados (opcionales).

En una fuente grande para ensalada poner una capa con las verduras en tiras, el choclo (maíz), arvejas y rebanadas de tomate. (Se puede utilizar una combinación de cuatro o cinco de las verduras sugeridas). Combinar los ingredientes del aderezo y verter en forma circular sobre la capa de arriba. Decorar con tomates cherry, tiras de pimentón, y rebanadas de champiñones crudos, si lo deseas. Servir inmediatamente.

Para 8-10 porciones.

* * *

Pavo Asado

El pavo asado es un platillo popular cuando tienes muchos invitados para una cena especial. El tiempo de asado es 25 minutos por cada 500 gramos para un pavo relleno, o 20 minutos por cada 500 gramos para un pavo no relleno.

1 pavo de 5 kilogramos.
2 dientes de ajo, picados, o 1½ cucharita de ajo en polvo.
Sal, a gusto.
½ cucharita de pimienta.
1 cucharita de páprika.
½ cucharita de canela.

Aceite (para pincelar el pavo).
2 tazas de agua.

Glasé (opcional)

1/3 taza de mermelada de naranjas.
4 cucharadas de jugo de limón.
1 cucharada de salsa tamari.

Decoración

Rebanadas de naranja y uvas.

Combinar los aliños y frotar por dentro y por fuera del pavo. Refrigerar al menos por 2 horas o toda la noche para que los aliños penetren. Atar las patas del pavo y atar las alas a los lados. Pincelar el pavo con aceite. Asar el pavo, con la pechuga hacia arriba, destapado, en horno precalentado a 180°C por 1½ horas. Combinar los ingredientes para el glasé y pincelar sobre el pavo. Agregar 2 tazas de agua a la fuente (con una parte de jugo de naranja si lo deseas). Asar por 2½-3 horas adicionales, mojando el pavo 3-4 veces. Cuando las patas se desprendan fácil del cuerpo, el pavo está listo. Si el pavo se dora demasiado, cubrir con una capa de papel aluminio durante la última ½ hora. Retirar el pavo del horno y dejar estar por 20 minutos antes de rebanarlo.

Para 14-16 porciones.

* * *

Rosbif con Miel y Batatas (Papas Dulces)

En nuestra casa, este rosibif era un platillo habitual de Iom Tov, servido en Rosh Hashaná, Sucot, y Simjá Torá cuando es costumbre comer comidas dulces.

1 rosibif de 2,5 kilogramos.
½ cucharita de pimienta.
½ cucharita de ajo en polvo.
½ cucharita de nuez moscada.
1 cebolla grande, rebanada.
4-5 zanahorias, cortadas en pedazos.
3 batatas (papas dulces), peladas y en rodajas.

10-12 ciruelas sin hueso, revisadas.
½ taza de miel.
1 taza de agua.

Combinar la pimienta, el ajo en polvo, la nuez moscada y frotar sobre la carne. Refrigerar 1-2 horas para permitir que los sabores penetren. Repartir las rebanadas de cebolla en el fondo de la fuente para asar. Poner el rosibif sobre ellas. Asar en horno a 200°C durante 45 minutos. Agregar zanahorias, batatas (papas dulces) y ciruelas. Verter la miel encima de todo. Agregar agua a la fuente y continuar asando a 180°C por unas 2-3 horas hasta que la carne esté blanda. Dejar enfriar antes de rebanar.

Para 10-12 porciones.

* * *

Popurrí Escandinavo

Una variedad de verduras con una delgada capa de arroz.
¡Un verdadero favorito!

1 berenjena mediana.
2 pimentones verdes.
2 zapallitos (calabacines).
2 cebollas grandes.
2 zanahorias.
2 papas medianas.
2/3 taza de arroz crudo.
½ taza de agua.
1/3 taza de aceite.
3 cucharitas de sal.
½ cucharita de pimienta.
2 cucharadas de vinagre de vino.
2 cucharadas de perejil.
1-2 cucharitas de eneldo (opcional).
4 tomates medianos, rebanados.

Cortar todas las verduras (excepto los tomates) en trozos de 3 centímetros y mezclarlas bien. Poner la mitad de ellas en una fuente para horno de 30x45 centímetros. Rociar el arroz encima. Cubrir con las verduras restantes. Combinar el agua, aceite, sal, pimienta, vinagre, perejil y eneldo, y verter equitativamente sobre las verduras.

Poner las rebanadas de tomates encima. Cubrir la fuente con una tapa o con papel aluminio. Hornear en horno precalentado a 180°C por 1 hora. Servir caliente.

Para 10-12 porciones.

* * *

Kugel de Manzana

Este kugel se prepara como una torta, pero tiene una consistencia de kugel. Sirve como acompañamiento para un rosbif o pavo. Agrega pasas o nueces pecan para darle un toque especial.

- 4 huevos, batidos.
- 1 taza de azúcar.
- 2 cucharitas de canela.
- ½ taza de aceite.
- 1 taza de harina.
- 1 cucharita de polvos de hornear.
- 6 manzanas, peladas y rebanadas.
- ½ taza de pasas (opcional).
- ½ taza de nueces pecan picadas (opcional).

Combinar los huevos, el azúcar, la canela y el aceite. Agregar la harina y los polvos de hornear. Incorporar las rebanadas de manzana, las pasas y las nueces. Verter la mezcla en una fuente de 30x45 centímetros bien engrasada y hornear en horno precalentado a 180°C durante 45-50 minutos.

* * *

Torta de Miel

Esta torta es particularmente deliciosa cuando está decorada con el glasé de la receta siguiente.

- 6 huevos, a temperatura ambiente, separados.
- ¾ taza de azúcar blanca.
- ¾ taza de azúcar rubia (o blanca si lo prefieres).
- 6 cucharadas de miel.
- ¾ taza de aceite.
- ¾ taza de café fuerte.

- 2 cucharadas de coñac o brandy.
- Jugo y cáscara finamente rallada de ½ limón.
- Cáscara finamente rallada de 1 naranja.
- ½ cucharita de sal.
- 1½ cucharita de canela.
- ½ cucharita de clavos de olor molidos.
- ½ cucharita de jengibre.
- 2½ tazas de harina, cernida.
- 2½ cucharitas de polvos de hornear.
- 1 cucharita de bicarbonato de sodio.
- ½ taza de pasas (opcional).

Batir las claras de huevo hasta que estén espumosas. Agregar el azúcar blanca gradualmente y batir con batidora a velocidad alta hasta que se formen montañitas. Dejar aparte. Batir las yemas de huevo y el azúcar rubia hasta que estén suaves y esponjosas. Agregar los demás ingredientes en el orden en que aparecen. Por ultimo, agregar las claras de huevo a la mezcla. Verter en un molde con orificio al medio de 30 centímetros engrasado y hornear en horno precalentado a 180°C por 1 hora.

Decorar con el Glasé Beige Sedoso (ver receta a continuación).

* * *

Glasé Beige Sedoso

- ½ taza de azúcar rubia.
- 1/3 taza de agua.
- 1 cucharada de jarabe de maíz.
- 2 claras de huevo.
- 1 cucharita de extracto de vainilla o almendra.
- Pizca de sal.

En una sartén, hervir el azúcar, el agua y el jarabe de maíz. Bajar el fuego y cocinar hasta que la mezcla forme un hilo cuando la levantas con una cuchara. No revolver. Por mientras, batir las claras de huevo hasta que estén espumosas. Despacio, de a chorros delgados y constantes, verter el jarabe caliente a las claras de huevo batidas. Continuar batiendo hasta que la mezcla esté espesa y mantenga su forma.

* * *

Postre de Cristal de Frutas Helado

Un ligero y refrescante postre, perfecto para después de una comida pesada.

2 tazas de agua.

2/3 taza de azúcar.

3/4 taza de jugo de naranja.

1/4 taza de jugo de limón.

Frutillas, naranjas en rebanadas, o uvas negras para decorar.

En una sartén, hervir el agua y el azúcar. Retirar del fuego y agregar el jugo de naranja y el jugo de limón. Verter en un recipiente mediano y congelar. Sacar del congelador, raspar con una cuchara grande, y separar en cristales. Verter los cristales helados en copas de postre y cubrir con una frutilla fresca, una rebanada delgada de naranja enroscada, o una uva negra grande.

El primer libro de cocina de Sara Finkel, Classic Kosher Cooking, ha sido un record de ventas y favorito en la casas judías de todo el mundo. En su ultima colección culinaria, The Complete Yom Tov Cookbook: Winning Recipes for Rosh Hashanah, Yom Kippur, and Sukkos, ella nos presenta una chispeante selección de recetas para las festividades seleccionadas de sus libros de cocina previos, además de un surtido de fabulosos nuevos platillos para Iom Tov. Presentando menús completos para cada día de Iom Tov y suntuosos y tradicionales platillos para las festividades, este es el único libro de cocina que necesitaras este Iom Tov.



Un Substituto Grandioso para el Pastel de Miel

Ingredientes

- 1 Taza de Margarina, suavizada
- 1 Frasco de comida para bebé sabor banana
- 2 Huevos
- 1 Frasco de 900 gramos de compota de manzana natural
- 4 Tazas de harina integral
- 1 Cucharada de bicarbonato de sodio
- 2 Cucharaditas de canela
- 1 Cucharadita de clavos de olor molidos
- 1/2 Cucharadita de sal
- Almendras a gusto

Preparación

Precalentar el horno a 160 grados C (325 F). Batir la margarina junto con las bananas. Agregar los huevos y mezclar bien. Verter la compota de manzanas, batiendo bien, y luego agregar todos los ingredientes secos. Incorporar las almendras.

Verter la mezcla en una fuente aceitada de 22 x 33 cm. y hornear por aproximadamente 1 hora o hasta que un mondadientes insertado en el medio salga limpio.

Nota: Puede sustituir las almendras por coco o por avellanas, u omitirlas por completo.

El Mejor Pastel de Miel

Descripción

Haciendo una encuesta entre todos nuestros amigos y conocidos, encontramos que a nadie que conozcamos le

gustaba realmente el tradicional pastel de miel oscuro, hecho en casa o comprado. A nadie le gustaba el sabor. Desafiados, lo probamos con café expreso. Lo probamos con brandy. Incluso lo probamos con té. Pero siempre parecía salir pesado y seco – hasta este. Inspirados por el pastel de miel judío rumano – el cual es claro – esta versión es liviana como una pluma y realmente deliciosa. Es con certeza el mejor pastel de miel que hemos probado. Adaptado del libro The Essential Book of Jewish Festival Cooking (El Libro Esencial de la Cocina Festiva Judía) por Phyllis Glazer con Miriyam Glazer.

Ingredientes

Para una hogaza de 30 cm. o 2 hogazas de 23 cm.

- 1 Taza de avellanas o pecanas, picadas
- 1/2 Taza de aceite vegetal
- 1 - 1/4 Taza de miel
- 6 Huevos grandes, separados
- 1/4 Cucharadita de canela
- 1/4 Cucharadita de jengibre
- Una pizca de cardamomo
- 2 Tazas de harina para todo uso, sin blanquear
- 1 Cucharada de polvo de hornear
- 1/2 Taza de azúcar

Preparación

Precalentar el horno a 190 grados C (375º F). Aceitar ligeramente una fuente de 30 cm. o dos de 23 cm. y cubrir el fondo y los lados con papel mantequilla para facilitar la remoción. Dejar aparte.

Poner las avellanas o pecanas en una fuente para horno y tostarlas por 10 minutos, moviendo la fuente ocasionalmente. Retirar del horno y dejar enfriar. Bajar la temperatura a 150º grados (300º F). En el recipiente de una batidora, batir el aceite, la miel, las yemas de huevo y las especias. Cernir la harina y el polvo de hornear y agregarlos a la mezcla de miel hasta que esté homogéneo. En un recipiente aparte, batir las claras de huevo hasta que estén espumosas. Agregar el azúcar gradualmente, batiendo hasta que las claras de huevo estén duras. Incorporar una pequeña cantidad de las

claras de huevo a la mezcla de miel, luego incorporar el resto gradualmente, mezclando ligeramente cada vez hasta que se incorpore bien. Agregar las avellanas o pecanas. Cuidadosamente verter la mezcla en la fuente (o fuentes) preparada. Hornear en el estante intermedio del horno precalentado por 60-75 minutos o hasta que al insertar un mondadientes en el medio salga casi seco (tendrá finas migajas pegadas a él). Poner la fuente (o fuentes) en una rejilla y dejar enfriar por 20 minutos antes de desmoldar, para luego terminar de enfriar sobre una rejilla.

Variaciones: Agregar 1/2 taza de jengibre cristalizado finamente picado a la mezcla en vez de las avellanas o pecanas. Agregar 1/2 taza de cidro (toronja) endulzado, finamente picado a la mezcla, en vez o en adición a las avellanas o pecanas.

Pastel de Manzana

Descripción

Todo libro de cocina tiene una receta de pastel de manzana. Esta es típica, pero buena.

Ingredientes

- 4 Tazas de manzanas verdes
- 3 Cucharadas de canela
- 5 Cucharadas de azúcar
- 4 Huevos
- 1 Taza de aceite
- 1/4 Taza de jugo de naranja
- 1 Cucharada de vainilla
- 3 Tazas de harina
- 2 Tazas de azúcar
- 3 Cucharaditas de polvo de hornear

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Mezclar las manzanas, la canela y el azúcar y dejar aparte. Batir juntos los huevos, el aceite, el jugo de naranja y la vainilla. Agregar los ingredientes secos. Verter 1/3 de la mezcla en una fuente para pasteles aceitada. Agregar la

mitad de las manzanas, el 1/3 de mezcla, luego las manzanas restantes y después el 1/3 restante de la mezcla. Hornear entre 1 hora y 1 hora y 15 minutos, o hasta que esté listo. Dejar enfriar por 10 minutos antes de retirarlo de la fuente.

Compota de Manzana Horneada

Descripción

Fácil y rico. Una leve adaptación de la receta de mi amiga Debbie.

Ingredientes

2 kilos de manzanas para cocinar, peladas y cortadas en trozos.

1/2 Taza de azúcar

1 Cucharada de vainilla

1 Cucharadita de canela

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). En una fuente de vidrio grande, mezclar los trozos de manzana con el azúcar, la vainilla y la canela. Cubrir la fuente con papel de aluminio y hornear por 40 minutos. Descubrir y hornear 20 minutos más. Aplastar con un tenedor o hacerlas puré con el procesador de alimentos. Es deliciosa tibia o fría, suave o con trocitos. Para variar, puede incluir algunas peras.

Galletas de Canela y Chips de Chocolate

Descripción

O Mandelbroit, si prefiere el nombre más tradicional. Son deliciosos después de cualquier comida, ¡y en cualquier otro momento del día! Son muy fáciles y cualquiera querría la receta. (Gracias Holly).

Ingredientes

1 Taza de aceite de canola

1 Taza de azúcar

3 Huevos

3 Tazas de harina

2 Cucharaditas de polvo de hornear

1 Taza de pecanas finamente picadas (opcional)

1 Taza de Chips de Chocolate semi-amargo

1 Cucharada de azúcar mezclada con 1 cucharada de canela

Preparación

Precalentar el horno a 190 grados C (375 F). Batir el aceite, el azúcar y los huevos. Agregar la harina y el polvo de hornear y mezclar bien para combinarlos. Agregar las pecanas, si va a usarlas, y los chips de chocolate. Dividir la masa en 4 hogazas y ponerlas en papel para hornear ligeramente aceitado. Rociar con la mezcla de canela y azúcar. Hornear por 20 minutos. Cortar en porciones de 1 cm. y hornear por 15 minutos más. ¡Esconda un poco para usted!

Cuadrados de Dátiles

Ingredientes

2 - 1/2 Tazas de dátiles sin hueso (aproximadamente 650 gramos)

2/3 Taza de azúcar rubia

1 Taza de agua

1 Cucharadita de vainilla

1 - 1/2 Taza de harina

1 - 1/2 Taza de avena

1 Taza de azúcar rubia

1/2 Cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 Cucharadita de canela

1 Taza de margarina, fría y cortada en trozos

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Combinar los dátiles, 2/3 de taza de azúcar rubia, el agua y la vainilla en una cacerola pequeña. Llevar a hervor sobre fuego mediano. Cocinar hasta que la mezcla esté homogénea, aproximadamente 3 minutos. Poner la harina, la avena, 1 taza de azúcar rubia, el bicarbonato de sodio y la canela en el recipiente de un procesador de

alimentos. Mezclar. Agregar los trozos de margarina, batiendo hasta que la mezcla se desmigaje con facilidad. Esparcir la mitad de la mezcla en el fondo de una fuente para horno cuadrada de 23 cm. ligeramente aceitada. Cubrir con la mezcla de dátiles, esparciendo uniformemente. Cubrir con la mezcla de migajas restante. Hornear hasta que esté dorado, 30 o 40 minutos. Enfriar y luego refrigerar.

Crocante de Frutas

Descripción

Este es un rico postre de otoño que evoca la cosecha. Es delicioso si se lo sirve tibio con helado, frío con helado o solo. La receta pide manzanas pero puede sustituirlas por cualquier fruta. Yo la he hecho con duraznos, con duraznos y arándanos combinados, con frutillas y ruibarbos combinados... las posibilidades son infinitas.

Ingredientes

10 Manzanas verdes grandes (alrededor de 2.5 kilos), cortadas en lonjas
 3/4 Taza de azúcar
 1 Cucharada de fécula de maíz
 1 – 1/2 cucharadita de canela
 1/2 Cucharadita de nuez moscada
 5 Cucharadas de margarina, suavizada
 1 Taza de azúcar
 1 Clara de huevo grande
 1 Cucharadita de vainilla
 1 Taza de harina
 3/4 Taza de avena
 1 Cucharadita de canela

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Combinar las manzanas, 3/4 de taza de azúcar, la fécula de maíz, la canela y la nuez moscada y esparcir la mezcla en el fondo de una fuente profunda de 23x33 cm. Batir la margarina con el azúcar. Agregar la clara de huevo y la vainilla. Agregar la harina, la avena y la canela y desmenuzar sobre la mezcla de manzana. Hornear durante 1 hora.

Pastel de Miel

Descripción

He experimentado mucho. He preparado un pastel de miel con chips de chocolate, pastel de miel con chocolate, pastel de miel con café, pastel de miel con té, etc., etc., en busca del mejor pastel de miel. Creo que esta simple receta es la mejor.

Ingredientes

4 Huevos
 1 Taza de azúcar
 2 - 1/2 Tazas de harina
 1/2 Cucharadita de bicarbonato de sodio
 3 Cucharaditas de polvo de hornear
 1 Cucharadita de canela
 1/2 Cucharadita de Pimienta de Jamaica
 1/2 Cucharadita de jengibre
 1/2 Cucharadita de clavos de olor molidos
 1/2 Cucharadita de aceite
 1 Taza de miel
 1 Taza de jugo de naranja

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Aceitar una fuente para pasteles de 25 cm. Batir los huevos con el azúcar. Combinar los ingredientes secos. Agregar el aceite, la miel y el jugo de naranja. Agregar los ingredientes secos y la mezcla de aceite a los huevos alternadamente, comenzando y terminando con ingredientes secos. Verter en la fuente preparada. Hornear por 50 minutos. Dejar enfriar en la fuente por 10 minutos y luego desmoldar.

Pastel de Hoja Mexicano

Descripción

Esta receta viene de mi buena amiga Jyl. No estoy segura de cual es la conexión con Iom Tov, excepto que es un postre delicioso con un giro interesante.

Ingredientes

- 1/2 Taza de margarina
- 1/4 Taza de cacao en polvo
- 1 Taza de agua
- 2 Tazas de harina
- 2 Tazas de azúcar
- 1/2 Taza de crema no láctea con 1 cucharadita de vinagre blanco
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1 Cucharadita de canela
- 1 Cucharadita de café instantáneo

Preparación

Precalentar el horno a 200 grados C (400 F). Mezclar la margarina, el cacao y la taza de agua en una cacerola pequeña. Llevar a hervor y retirar del fuego. Combinar la harina y el azúcar y luego agregar la mezcla de cacao. Agregar el resto de los ingredientes. Verter en una fuente aceitada de 22x33 cm. y hornear por 20 minutos.

Glaseado:

- 500 gramos de azúcar impalpable (azúcar flor)
- 1/2 Taza de margarina derretida
- 1/2 Taza de cacao en polvo
- 1/4 Taza de crema no láctea
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1 Cucharadita de café instantáneo
- 1 Cucharadita de canela

Mezclar bien todos los ingredientes. Cubrir la torta con el glaseado mientras está todavía caliente.

Galletas de Avena con Chips de Chocolate y Cerezas Secas

Descripción

En el espíritu de Sucot, estamos intentando presentar una amplia variedad de frutas y vegetales. Las cerezas secas le agregan color a estas ya deliciosas galletas.

Ingredientes

- 1 Taza de margarina, suavizada
- 1 - 1/4 Tazas de azúcar rubia
- 2 Huevos
- 2 Cucharaditas de vainilla
- 1 - 3/4 Taza de harina para todo uso
- 1 Cucharada de bicarbonato de sodio
- 2 - 1/2 Tazas de avena, instantánea o la clásica
- 2 Tazas (1 paquete) de chips de chocolate semi-amargo
- 1 Taza de cerezas secas

Preparación

Precalentar el horno a 190 grados C (375 F). Batir la margarina con el azúcar. Agregar los huevos y la vainilla, batir bien. Añadir la harina y el bicarbonato de sodio. Luego agregar la avena, los chips de chocolate y las cerezas mezclando bien. Verter de a cucharadas llenas sobre una placa para galletas aceitada. Hornear por aproximadamente 10 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos en la placa para galletas, luego retirar a una bandeja para que terminen de enfriarse.

Sorbete Especial

Descripción

Este postre es hermoso, fácil y refrescante.

Ingredientes

- 2 Tazas de migajas de galletas dulces
- 1/4 Taza de margarina derretida
- 500 ml de sorbete de frutillas
- 500 ml de sorbete de limón
- 500 ml de sorbete de durazno

Preparación

Combinar las migajas de galletas dulces con la margarina. Esparcir sobre el fondo de una fuente de fondo desmontable de 25 cm. y refrigerar por 1 hora. Dejar que el sorbete se suavice ligeramente. Cubrirse una mano con

plástico (una bolsa pequeña funciona muy bien) y aplastar el sorbete de frutilla sobre la corteza, esparciendo hacia los bordes. Repetir el proceso con los otros sabores. Congelar. Quitar los bordes de la fuente antes de servir. Adornar con fruta fresca si lo desea. Se puede también cambiar los sabores de sorbete o puede usar helado y hacerlo lácteo.

Pastel para el Café de Crema Ácida

Descripción

Ninguna festividad está completa sin un buen pastel para el café. Si quiere hacer este para una cena con carne, utilice margarina en vez de mantequilla y crema acida de tofu en vez de la láctea. Quedará delicioso, pero un poco menos espeso.

Ingredientes

- 1 Taza de mantequilla
- 1 Taza de azúcar
- 4 Huevos
- 1 Cucharadita de vainilla
- 3 Tazas de harina
- 4 Cucharaditas de polvo de hornear
- 1 Cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 Taza de crema ácida

Cobertura:

- 1/2 Taza de azúcar
- 1/2 Taza de azúcar rubia
- 1 Cucharadita de canela

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté esponjosa. Agregar los huevos y mezclar bien. Añadir la vainilla. Mezclar el bicarbonato de sodio con la crema ácida. Combinar todos los ingredientes secos. Agregar la mezcla de harina y de crema ácida alternadamente a la mezcla de huevo, comenzando y terminando con los ingredientes secos. No batir demasiado. Verter la mitad de la mezcla

en una fuente aceitada de 25 cm. Combinar los ingredientes de la cobertura y verter 3/4 de la mezcla sobre la masa en la fuente. Agregar el resto de la mezcla y cubrirla con el resto de la cobertura. Hornear por 50 minutos o hasta que el pastel esté listo. Dejar enfriar en la fuente por 10 minutos antes de sacarla.

El Mejor Pastel de Chocolate

Descripción

Todo el mundo tiene un pastel de chocolate favorito. Este, de mi amiga Elizabeth, es definitivamente el mejor (¡desde mi imparcial perspectiva!).

Ingredientes

- 1 Caja de mezcla para pasteles
- 1 Caja (150 gramos) de pudín de chocolate instantáneo
- 1/2 Taza de café preparado
- 4 Huevos
- 1 Taza de crema ácida de tofu
- 1/2 Taza de aceite de canola
- 1/2 Taza de Kahlúa
- 2 Tazas de chips de chocolate semi-amargo, para los que les gusta con mucha consistencia.

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Mezclar todos los ingredientes, agregando al final los chips de chocolate en caso de ser deseado. Verter en una fuente aceitada y hornear por unos 55 minutos. Dejar enfriar en la fuente por 10 minutos antes de sacarlo. Esperar a que el pastel se enfríe totalmente y luego poner el glaseado.

Glasé:

- 500 gramos de azúcar impalpable (azúcar flor)
- 1/3 de Taza de cacao en polvo
- 1 Cucharadita de vainilla
- 2 Cucharadas de margarina, suavizada
- 1/3 o 1/2 Taza de café preparado

Mezclar todos los ingredientes, agregando más café si es que el glaseado está muy espeso. Verter sobre la torta. ¡A Disfrutar!

Galletas de Chips de Chocolate Blanco y Arándanos

Descripción

Estas galletas son muy coloridas y agradables para un almuerzo lácteo, especialmente en la época de Sucot.

Ingredientes

1/2 Taza de margarina, suavizada
 1 - 1/2 Taza de azúcar
 2 Huevos
 1/2 Cucharadita de vainilla
 2 - 1/2 Taza de harina
 1 Cucharadita de bicarbonato de sodio
 1 - 1/2 Taza de arándanos secos
 1 Taza de chips de chocolate blanco

Preparación

Precalentar el horno a 180 grados C (350 F). Batir la margarina con el azúcar. Agregar los huevos y la vainilla batiendo bien. Mezclar la harina y el bicarbonato de sodio, luego añadir los arándanos y los chips de chocolate. Amasar para formar 3 troncos y ponerlos en placas para horno levemente aceitadas. Pintar con clara de huevo batida. Hornear hasta que los troncos estén dorados, aproximadamente 1/2 hora. Dejar enfriar un poco en la placa y luego cortar en trozos de 0.5 o 1 cm. Ponerlos hacia abajo en una placa para horno y hornear 10 minutos más. Transferirlos a una bandeja para enfriar.

Granizado de Café y Crema de Chocolate Blanco

Descripción

En Italia, el granizado de café es servido en vasos altos llenos hasta la mitad con granizado y cubiertos con crema batida. Le hemos agregado un poco de chocolate blanco y licor de anís.

Ingredientes

4 Tazas de café fuerte preparada (hecho de 6 tazas de agua y 2 - 1/2 tazas de café tostado molido)
 1 Taza de azúcar
 1 Cucharada de ralladura de cáscara de limón
 1 Cucharadita de extracto de vainilla
 1 Cucharada de Sambuca u otro licor de anís

Preparación

Mezclar los primeros 4 ingredientes en un recipiente hasta que el azúcar se disuelva. Verter en una fuente de metal de 33x22x5 cm. Dejar enfriar por 2 horas; agregar la Sambuca.

Congelar la mezcla de café hasta que haya hielo en el borde de la fuente, aproximadamente 45 minutos. Batir para distribuir las porciones congeladas uniformemente. Congelar nuevamente hasta que haya hielo al borde de la fuente y que la textura de todo esté medio derretida, aproximadamente 45 minutos. Batir para distribuir las porciones congeladas uniformemente. Luego congelar hasta que esté sólido, aproximadamente 3 horas. Utilizando un tenedor, raspar el granizado a lo largo de la fuente, formando copos helados. Congelar al menos 1 hora. (Puede hacerse 1 día por adelantado, cubrir y mantener congelado).

Cubrir con 2 tazas de crema para batir parve.

Rinde para 8 porciones.



Comemos dátiles, tamari en arameo, y le pedimos a Dios que “nuestros enemigos sean consumidos” (yetamú).

Comemos granada y pedimos que “nuestros méritos sean tan numerosos como las semillas de la granada”.

Untamos manzanas en miel, para simbolizar nuestro deseo de un año dulce.

Comemos diferentes vegetales cuyos nombres aluden a lo bueno:

Comemos zanahorias (guezzer) y pedimos a Dios que destruya cualquier decreto (guezzerá) malo contra nosotros.

Comemos puerros, karsi en arameo, que también significa “cortar”. Le pedimos a Dios que corte a nuestros enemigos.

Comemos remolacha (betarraga), silka en arameo, que también significa “remover”, y rezamos que nuestros adversarios sean removidos.

Comemos calabaza, kara en arameo, y pedimos a Dios que rompa (kara) cualquier juicio negativo de nosotros, y que proclame (kara) nuestros meritos.

Comemos pescado con una petición de “ser fructíferos y multiplicarnos como los peces”.

Comemos (o al menos mencionamos) la cabeza de un pescado o un cordero, con el deseo de ser como líderes (cabeza) y no “cola”.

Quiera Dios que tengamos todos un año de buena salud, trabajo y mucho crecimiento espiritual.

Shaná Tová

El equipo de www.AishLatino.com