

ENTRADA

# Mezze



# Una selección de entradas árabes

Las Mezze son una selección de entradas fáciles de preparar, muy difundida en todo el Medio Oriente.

En un almuerzo típico, antes del plato principal, siempre hay una serie inmensa de entradas servidas con el pan pita y ¡es frecuente correr el riesgo de comer demasiado y no terminar los demás platos!

Ahora prepararemos tres de las entradas más comunes.



1. TABBOULEH



2. FATTOUSH



3. BABAGANOUSH

# Tabbouleh



Fácil



30 minutos



4 personas

## Ingredientes

- 100 gramos de Bulgur (o Bourghol)
- 750 gramos de tomates
- Una cebolla dorada
- 100 gramos de perejil
- 5 cucharas de aceite de oliva extra virgen
- El jugo de un limón
- Un poco de sal

## Preparación

El tabbouleh es una típica ensalada libanesa, muy fresca, perfumada, y muy difundida en todo el Medio Oriente. Se trata de un plato frío, sencillo, fácil de preparar, y muy bueno para el verano. La preparación es muy simple, la única parte que requiere más tiempo es la cocción del burghul.

1. Lava y deja inflar el burghul por una media hora en una olla cubierta con una tapa que contenga medio litro de agua salada. Cuando el burghul esté listo, desgranalo con el tenedor.
2. Corta los tomates y la cebolla en cubitos, y termina picando el perejil.
3. Mezcla todo agregando aceite y limón.



# Fattoush



Fácil



20 minutos



4 persone

## Ingredientes

- ·Lechuga a gusto
- ·Un pan pita
- ·2 tomates
- ·2 cebollas doradas
- ·2 pepinos
- ·Menta a gusto
- · 2 cucharas de aceite de oliva extra virgen
- ·Jugo de limón a gusto
- ·Sal fina a gusto

## Preparación

El fattoush, una de las guarniciones más clásicas de la cocina del Medio Oriente, ¡es un plato ligero y sabroso, cuya preparación es muy sencilla!

1. Corta las verduras en trozos pequeños. Pica la lechuga, el perejil y las hojas de menta.

Corta el pan pita en cubitos para formar picatostes. Si prefieres, puedes también cocinar los picatostes al horno. Agrega los picatostes a la ensalada, y condimentala con jugo de limón, sal y aceite de oliva extra virgen.



# Babaganoush



Fácil



90 minutos



4 persone

## Ingredientes

- ·Dos berenjenas
- ·50 gramos de Tahina, (crema de sésamo)
- ·Un diente de ajo
- ·Menta a gusto
- ·Aceite de oliva extra virgen (lo necesario)
- ·Pimienta negra (lo necesario)
- ·Sal fina (lo necesario)

## Preparación

**Babaganoush** es una crema de berenjenas ahumadas que se consume como entrada fría, juntada en un trozo de pan pita!

1. Empieza lavando y secando cuidadosamente las berenjenas. Entonces ponlas en una placa para hornear cubierta de papel pergamino y cocínalas al horno previamente calentado a 180 grados por 90 minutos, (con el horno ventilado, cocínalas a 160 grados por 80 minutos), dándoles la vuelta un par de veces por cada lado durante la cocción. Puedes alternativamente cocinarlas directamente en las llamas del hornillo o a la parrilla. Cuando la cáscara esté arrugada y la consistencia esté blanda, saca las berenjenas del horno y déjalas enfriar.

2. Abre las berenjenas y saca la pulpa, luego aplástala en un tazón grande. Échale sal y pimienta a gusto.

3. Échale al aceite de oliva extra virgen y agrega el diente de ajo picado o aplastado, el jugo de limón y por último la tahina.

4. Mezcla bien todos los ingredientes, y termina agregando la menta picada.

