

## COCINA INTERNACIONAL

Viaja con el gusto

### **Sholeh zard (arroz dulce amarillo, postre persa)**

1 vaso de arroz, 1,5 vasos de azúcar, 9 vasos de agua, 1 cdta de cúrcuma, 2 cdta de mantequilla, 2 cucharadas de agua de rosas, 1/2 cucharada de agua de azafrán, 1 cdta de cardamomo triturado, 1 cdta de canela, almendras fileteadas y pistachos troceados para decorar. Se lava bien el arroz y se echa en agua hirviendo junto con la cúrcuma. Se deja hervir tapado, a fuego lento, durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Se añade el azúcar y se hierve durante otra media hora, removiendo y procurando que no se pegue. Si hace falta, añadir agua caliente. A continuación añadir, el agua de rosas y la mantequilla, mezclar bien y dejar cocer durante diez minutos más. Incorporar al mismo tiempo el azafrán y el cardamomo. Se pone en una fuente y, ya frío, se decora con la canela en polvo, las almendras y los pistachos troceados de manera que formen rayas alternas blancas, verdes y marrones. Se sirve frío. Observación: el arroz debe estar tan cocido que no se noten los granos.

### **Ab gusht (cocido iraní)**

Para 4 personas, 1/2 Kg. de carne de cordero sin deshuesar, 2 patatas troceadas, 1 cebolla grande troceada, 100 grs. de garbanzos (en remojo desde la noche anterior), 100 grs. de alubias (también remojadas), 1 tomate grande maduro, pelado y troceado, 4 cucharadas de tomate frito, 2 cucharadas de zumo de limón o 2 limas secas, 1 cucharada de cúrcuma, Sal y pimienta al gusto, Se ponen a cocer carne, garbanzos, alubias, cebolla, limas secas, cúrcuma, sal y pimienta durante 1 hora y media. Añadimos las patatas, el tomate fresco cortado, el tomate frito y dejamos cocer una media hora más. Las patatas no deben deshacerse. Si no hemos puesto limas este es el momento de añadir el zumo de limón. Se cuela el caldo. Se deshuesa la carne. Utilizando una mano de almirez, se machaca la carne mezclada con los vegetales. Tiene que quedar una pasta para comer con cuchara. Se pone el caldo aparte muy caliente, y se toma remojando trozos de pan en él.

# *La Hierbas*

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11  
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75  
[lahierbasagranel@hotmail.com](mailto:lahierbasagranel@hotmail.com)