



Recetas
con
tradicción

RECETARIO DIGITAL



≡ Índice gastronómico ≡

≡ Ensaladas, sopa y entremeses ≡

Pág. 3 Ensalada de pescado

Pág. 4 Borshe frío

Pág. 5 Sopa de tomates

Pág. 6 Pepinos dulces ácidos

Pág. 7 Ensalada turca

Pág. 8 Arroz con lentejas

Pág. 9 Tabule, ensalada de trigo

Pág. 10 Rosca para Pésaj

Pág. 11 Calabacitas dulces

Pág. 12 Botana Montefiore

≡ Platos fuertes ≡

Pág. 13 Guefilte fish

Pág. 14 Los Kababi

Pág. 15 Pastel de pescado

Pág. 16 Pollo mexicano

Pág. 17 Tortilla de huevo a la china

Pág. 18 Guefilte fish o pescado molido

Pág. 19 Salmón fresco en escabeche a la oriental

Pág. 20 Cous Cous con calabaza dulce

Pág. 21 Oriza

Pág. 22 Locro criollo

Pág. 23 Humita

Pág. 24 Jalub

Pág. 25 Goulash

Pág. 26 Pescado en jalea de merluza austral

Pág. 27 Pescado ahilado

Pág. 28 Pescado con tahine

Pág. 29 Latkes de papa

Pág. 30 Kashkaricas

Pág. 31 Borrecas

≡ Postres ≡

Pág. 32 Brownies para Pésaj

Pág. 33 Oznei Haman Purim

Pág. 34 Blintzes de queso

Pág. 35 Pastel de manzana para Pésaj

Pág. 36 Albóndigas de Damasco

Pág. 37 Queque de nueces y manzana para Pésaj

Pág. 38 Quequitos de amapola para Purim

Pág. 39 Pastel de dátiles

Pág. 40 Shrab de chabacano

Pág. 41 Galletas Makronen

Pág. 42 Pastel de zanahoria

«Ensalada de pescado»

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 pescado robalo	2 limones
Sal al gusto	2 huevos cocidos
Zanahorias al gusto	2 papas
Hojas de laurel	Mayonesa
1 cebolla	Vinagre
1 ramo de perejil	Aceite
1 lata de chícharos	

«Preparación»

Se cocer el pescado en agua con sal, las zanahorias, hojas de laurel, cebolla, perejil, el jugo de limón, hasta que se cueza bien, aproximadamente de media hora a una hora.

Después se desbarata en pedacitos teniendo cuidado con no dejar espinas.

En una máquina de moler, se muelen los 2 huevos cocidos y las 2 papas, se mezcla todo junto con mayonesa y un poquito de aceite, se ponen en un platón y se adorna con chícharos al gusto.



«Borshe frio»

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

10 betabeles grandes pelados y molidos
2 1/2 de agua
1 cebolla rayada
2 1/2 cucharaditas de sal

2 cucharadas de azúcar
1/4 de taza de jugo de limón
2 huevos

«Preparación»

Se combinan los betabeles, agua, cebolla y sal, se hierva y se baja el fuego durante una hora, se agrega el azúcar y el jugo de limón y se prueba si está bien sazonado.

Se baten los huevos. Se agrega gradualmente el borshe removiendo constantemente para que no se hagan granos, se enfría y se sirve con papas cocidas.



«Sopa de tomates»

por Ana María Wahrenberg

Grupo Javerim del Estadio Israelita de Chile

«Ingredientes»

Caldo de pollo
6 tomates grandes maduros
1/2 cebolla cortada
Un ramo de verdura surtida
1 1/2 cucharada de maicena

Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 cucharada de azúcar
Crema de leche para servir

«Preparación»

Se cocen los tomates, verduras y cebollas por alrededor de media hora.
Se cuele, se le agrega el caldo de pollo, sal, pimienta y azúcar.

Se deshace la maicena en un poco de caldo frío y se agrega a lo demás.
Al momento de servir se coloca un poco de crema a cada plato.



«Pepinos dulce ácidos»

por **Thea Brenner**

Grupo Javerim del Estadio Israelita de Chile

«Ingredientes»

3 pepinos	Una pizca de sal
1 litro de agua	20 gramos de pimienta negra
2 tazas de vinagre blanco	1 cebolla
3 cucharadas de azúcar	

«Preparación»

Pelar y cortar en tiras los tres pepinos.

En una olla poner un litro de agua con dos tazas de vinagre blanco y tres cucharadas de azúcar, un poco de sal y 20 gramos de pimienta negra.

Agregar una cebolla cortada en pluma y dejar hervir 30 minutos hasta que se vea transparente.

Probar y ver si hay que agregar vinagre o azúcar.

Tres pepinos grandes llenan un frasco.



Ensalada turca

por **Lilian Cicuriel**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

Ingredientes

3 Pepinos medianos	1/4 de taza de vinagre blanco
1 cebolla blanca picada	1/4 de taza de aceite de oliva
2 jitomates grandes picados	Queso feta, cortado en cuadritos
1/2 taza de perejil fresco picado	Sal al gusto
3/4 de taza de aceitunas negras griegas	Pimienta al gusto
	Limón al gusto

Preparación

En un recipiente hondo, se ponen los pepinos, los jitomates, el perejil y las aceitunas, se le agrega, el vinagre, el aceite, el limón, la sal y la pimienta, se mezcla todo muy bien, y al momento de servir se agrega, el queso feta.



Arroz con lentejas

por **Lilian Cicuriel**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

Ingredientes

1 taza de lentejas	Sal
1 Taza de arroz	Agua
Ajos	Caldo de pollo o consomé al gusto

Preparación

Se ponen a cocer las lentejas cuando ya están cocidas se le agregan al arroz, dos y media tazas de las lentejas con su caldo.

Cuando hierve se baja a fuego lento y se tapa hasta que se cuece el arroz.



«Tabule ensalada de trigo»

por **Lilian Cicuriel**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

3 tazas de perejil picado
2 tazas de jitomates picados
1 1/2 tazas de hierbabuena
fresca y picada
3/4 de taza de trigo fino lavado
y escurrido

jugo de limón al gusto
1 1/2 tazas de cebolla
de cambray bien picada
1/2 taza de aceite de oliva, sal
y pimienta al gusto

«Preparación»

Poner todo en una ensaladera, agregar y mezclar todos los ingredientes.



«Rosca para Pésaj»

por Tere Alfie

Integrante de Kol Hanizayón

«Ingredientes»

½ taza de agua
½ taza de aceite
½ cucharada de sal

1 pizca de pimienta molida
¾ taza de harina de matzá
3 huevos

«Preparación»

En una olla se pone a hervir el agua, aceite, sal, pimienta y luego se deja enfriar.

En una palangana se vacían los líquidos ya fríos y se agrega harina y huevos y se amasa bien.

Con la masa se hacen bolitas a las que se les hace un hoyo en medio para formar las roscas, se acomodan en una charola previamente engrasada y se hornean durante 30 minutos, hasta que se doren.



Calabacitas dulces

receta para fiestas

por **Chef Esther Meyer Alburquerque**

Socia del Centro Deportivo Israelita

Ingredientes

Centros de calabacitas tiernas
3 cucharadas de aceite
½ taza de azúcar

2 cucharaditas de consomé
1 taza de agua

Preparación

Tomamos una cacerola y la ponemos a la lumbre a fuego bajo, agregamos el aceite y el azúcar hasta que se haga caramelo, enseguida se echan los centros de las calabacitas a que se caramelicen y se mueven con cuidado de no romperlas, moviendo constantemente por 5 minutos y agregamos el agua y el consomé, tapamos y dejamos hervir por 10 minutos checamos el sazón y apagamos.



«Botana Montefiore»

por **Nadia Montefiore**

Socia del Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 pan bimbo grande blanco natural,
sin semillas y no negro
200 gramos de mantequilla con sal

1 pizca de pimienta
500 gramos de queso parmesano
uruguayo, cáscara negra

«Preparación»

Separar las rebanadas de pan sobre una mesa 1 o 2 horas antes de hacer los palitos (es para que el pan se seque un poco y sea más fácil embarrarlo sin que se rompa).

Batir la mantequilla para ablandarla y agregarle 500 gramos de queso parmesano rallado y 1 pizca de pimienta.

Embarrar cada rebanada de pan con esa mantequilla de queso.
Cortar cada rodaja en 5 o 6 palitos y espolvorearlos con ajonjolí.
Acomodarlos en charolas para horno, sin que se toquen entre sí.
Se ponen en horno caliente.

Se doran rápido, mientras se tuesta una charola se prepara la siguiente.
Guardar los palitos de queso en latas bien cerradas.
No cerrar las latas antes que enfríen completamente.

Pueden durar más de 15 días bien crujientes.
Servirse con un dip o solos, con la botana o la comida.

A disfrutarlos.



«Guefitte fish»

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

- | | |
|--|----------------------------------|
| 2 kilos de pescado blanco | 2 cucharadas de sal |
| 1 kilo y medio robalo | 1 cucharada de pimienta blanca |
| medio kilo guachinango | 2 cucharadas de agua fría |
| 2 cebollas medianas | 4 zanahorias peladas y rebanadas |
| 2 panecitos blancos o bolillos
remojuados en agua | |
| 2 huevos grandes o 3 medianos | |

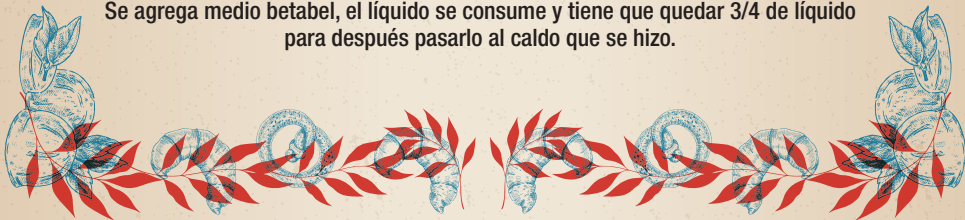
«Preparación»

Comenzamos limpiando muy bien los pescados y se cortan las cabezas y las colas, Se sacan filetes limpios de piel y espinas.

Se muele muchas veces en el molino con 2 cebollas medianas y el pan exprimido, se agregan los huevos, sal y pimienta y un poco de azúcar al gusto y el agua se pica muy bien y se mezcla durante media hora hasta que quede suave y homogenia.

En una olla se hierven 2 litros de agua. Se echan las cabezas de los pescados, las colas y el espinazo de cada pescado. Se rebanan las zanahorias y se sazonan con sal y pimienta, y se preparan bolas ovaladas con el pescado molido se tapa la olla y se deja a un fuego moderado por unas 2 horas.

Se agrega medio betabel, el líquido se consume y tiene que quedar 3/4 de líquido para después pasarlo al caldo que se hizo.



Los Kababi

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 kilo de carne molida	Sal al gusto
1 cebolla chica picada	Pimienta al gusto
2 dientes chicos de ajo picado	250 ml de agua
Perejil	1 cucharita bicarbonato
Paprika	Comino al gusto

«Preparación»

Se revuelve la carne junto con el perejil, la cebolla, el ajo y las especias, en 1/4 de agua se revuelve el bicarbonato de sodio y se le incorpora a la carne.

Se mezcla todo bien y se hacen palitos tipo kababi.



«Pastel de pescado»

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 kilo de robalo o huachinango	1 bollilo duro
4 huevos	1/2 taza de leche
2 cucharadas de perejil picado	Cebollitas de rabo fresco
1 kilo de jitomate	Sal al gusto
1 barra de mantequilla	Pimienta al gusto

«Preparación»

Al comprar el pescado se pide que lo den en dos lomos, quitándole espinas y piel, se pica el pescado en crudo en pedacitos de 2 por 2 centímetros.

El bollilo se pone a remojar en leche, se pican la cebollitas con todo el rabito y el perejil. A los jitomates se les quita la piel, se parten a la mitad, se les quita las semillas y después se pican en pedacitos con los del pescado.

En un recipiente hondo se mezcla el pescado con todos los ingredientes picados, se escurre el pan y se incorpora a lo demás. Se añaden los tres huevos enteros con sal al gusto, y bastante pimienta. Se mueve todo esto con una cuchara de madera, en un molde deberá previamente engrasarse con mantequilla.

Se vierte la mezcla del pescado acomodándolo con una espátula para que quede parejo, se bate un huevo entero y se pone encima.

Se pone a fuego lento mediano durante 20 minutos al horno para comprobar pongan un palillo.



Pollo mexicano

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

Ingredientes

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 3 cucharadas de mantequilla | 1/2 taza de crema de cacahuete |
| 1 pollo cortado en piezas | 1 lata mediana de chícharos |
| 1/2 kilo de jitomates asados | Sal al gusto |
| 1 cebolla molida con el jitomate | Pimienta al gusto |
| 4 cucharadas del caldo de pollo | |

Preparación

El pollo se fríe en la margarina hasta que esté dorada y se coloca en un refractario pyrex agregando el jitomate asado y molido, se pone al horno con una temperatura de 200 grados centígrados hasta que se reseque la salsa, luego se le agrega la crema de cacahuete disuelta en el caldo, sal y pimienta, se baja el horno a 175 grados centígrados.

Se tapa el refractario y se vuelve a honear hasta que el pollo esté tierno.

Se le ponen los chícharos calientes y se sirve inmediatamente.



«Tortilla de huevo» «a la china»

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

6 huevos ligeramente batidos
1 taza de pollo cocido y picado
2 cucharadas de aceite o grasa de pollo
2 tazas de ejotes cocidos o enlatados

1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza apio picado
1 cucharada de perejil picado o pimiento
1 cucharadita de sal
Aceite para hervir

«Preparación»

Se dora ligeramente el pollo con 2 cucharas de aceite, se agregan los ejotes, la cebolla, el apio y el perejil o el pimiento, se deja a fuego lento hasta que se acitronen, se revuelve los vegetales y el pollo con los huevos batidos y los sazónas con sal.

Se calienta en un sartén con un poco de aceite, se echa 1/4 taza de la mezcla para formar una tortilla del grueso de 1 cm se frie a fuego lento por un lado, después se voltea y los fries por el otro lado.

Se sirve bien caliente con salsa de soja, que es lo mismo que la soja.



«Guefille fish» «o pescado molido»

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

Porción para 6 personas

1/2 kilo filetes de carpa u otro pescado	1 zanahoria pelada
1/2 kilo filetes de robalo	2 cebollas medianas
2 panes (bolillo o telera) remojado en agua	2 cucharaditas de sal
2 huevos batidos	1 cucharadita de pimienta
2 huevos cocidos duros y picados	1 tallo de apio

«Preparación»

Se muelen 2 veces los filetes de pescado con el pan exprimido, el apio, la zanahoria y las cebollas y también se agregan los huevos batidos y se sazonan con sal y pimienta. Se mezclan los huevos duros finamente picados y se preparan.

Calentamos el aceite en una cacerola se colocan las bolas o tortas, y se mete al horno, a 350 grados centígrados por 60 minutos hasta que se cuecen y se doran.

Los puedes comer fríos o calientes.

Salen para 6 personas los fríos los puedes hacer en ensaladas. También puedes freír con aceite si al sacarlos del horno no se han dorado.



«Salmón fresco» «en escabeche a la oriental»

por **Michelline Deicas Javnosonaite**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

Porción para 6 a 8 personas

3/4 kilo de salmón fresco
en filetes delgados
1 cebolla mediana finamente picada
2 cucharadas de aceite
3 cucharadas de jerez

2 cucharadas de salsa de soya o salsa
de soja, que es lo mismo
Pizca de jengibre en polvo
Sal al gusto
Pimienta al gusto

«Preparación»

Se mezclan todos los ingredientes con los filetes de salmón.

Se sazona con sal y pimienta al gusto y se dejan reposar 2 o 3 días en la marinando, y se revuelven de vez en cuando, sacamos en parte en trocitos muy chicos y se sirve con palillos de un poco más gruesos.



«Cous Cous con» «calabaza dulce»

Cocina Sefaradi de Marruecos y Melilla

Marisol Bendayan de Benarroch

Caracas, Venezuela / Guatemala

«Ingredientes»

5 cucharadas de aceite	Unos clavitos enteros
2 cebollas grandes cortadas finamente	1/2 taza de ciruelas pasas o más
1 kilo de calabaza bien amarilla cortada en trozos	1/2 taza de apricots (orejones de melocotón)
Sal al gusto	1/2 taza de almendras repeladas y tostadas
1 taza de azúcar o más	1/4 taza de garbanzos cocidos (opcional)
1 ramita de canela	3 tazas de cous cous precocido (una cajita)
2 cucharaditas de canela en polvo (molida)	1 cucharada de aceite oliva
1/4 de cucharadita de clavo molido	3 tazas de caldo de vegetales caliente

«Preparación»

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

En una sartén colocar el aceite y sofreír la cebolla hasta marchitar que comience a dorar. En un pyrex o envase de vidrio para horno grande, colocar la mitad del azúcar hasta cubrir el fondo, espolvorear con la mitad de la canela y mitad de clavo molido y unir con el azúcar, colocar los pedazos de calabaza uno al lado y del otro y rociar con sal, verter las cebollas fritas sobre la calabaza y colocar las ciruelas y apricots, espolvorear con el resto del azúcar hasta cubrir, la canela, el clavo, los clavitos y la ramita de canela, y hornear hasta que se forme un melado, dando vueltas durante la cocción.

Mientras está en el horno, aparte se coloca el cous cous en un envase de vidrio con tapa, se rocía el aceite de oliva y revuelve con un tenedor hasta que todos los granitos absorban el aceite, se le agrega el caldo bien caliente se revuelve con un tenedor y se tapa, unos 5 minutos, se revuelve de nuevo y se tapa por unos 10 minutos más.
Sacar la calabaza del horno y poner las almendras tostadas (y garbanzos).

Servir el cous cous con la calabaza.

Opcional: almendras molidas arriba del cous cous.

Oriza

Marisol Bendayan de Benarroch

Caracas, Venezuela / Guatemala

Ingredientes

½ a ¾ taza de aceite	¼ taza de frijoles blancos o habas de Lima (opcional)
5 cebollas medianas peladas y picadas en tiritas (juliana)	2 cucharadas de pimentón español (paprika)
3 cucharadas de azúcar (o más según su gusto)	½ cucharadas de paprika picante o pimentón rojo picante
½ kilo de carne de pecho o de lagarto sin hueso picada en trozos (briquet)	¼ cucharadita cúrcuma (opcional)
3 cabezas de ajo enteras, lavadas (sin pelar)	2 ½ cucharaditas de sal
2 papas peladas picadas en cuatro	¼ cucharadita de pimienta al gusto
3 batatas (camote) peladas picadas en trozos	Huevos enteros con cáscara lavados (1 por persona)
2 tazas de trigo entero (no. 4)	Agua

Preparación

En una olla grande o caldero, (tipo pesada con tapa y que pueda ir al horno) colocar el aceite a calentar y agregar la cebolla y el azúcar a fuego alto y sofreír hasta marchitar.

Agregar la carne y las cabezas de ajo, revolver y cocinar hasta dorar la carne. Agregar las papas, las batatas (camote), el trigo y los frijoles, revolver bien y agregar el pimentón español, la paprika picante, la sal, la pimienta y revolver de nuevo.

Agregar agua a temperatura ambiente que cubra la mezcla, revolver y probar el agua para rectificar la sal, el azúcar y el picante.

Apagar el fuego y colocar los huevos encima con mucho cuidado.

Tapar bien la olla con papel de aluminio y luego con su tapa.

Llevarlo al horno a 175 ° F (fuego muy bajito) y dejar cocinar toda la noche (si es horno de gas, cuidar que no se apague la llama),

Se prepara en la tarde del viernes y se come el sábado al mediodía.

La preparación debe quedar sin líquido.

Locro criollo

por **Berta Furman**

Grupo Lejaim Cissab de Buenos Aires, Argentina

Ingredientes

300 gramos de maíz blanco partido	100 gramos de chorizo criollo
100 gramos de poroto pallares blanco	100 gramos de pechito de cerdo
150 gramos de tripa gorda	100 gramos de cebolla blanca
100 gramos de panceta	300 gramos de calabaza

Preparación

Remojar los porotos pallares en el maíz blanco 24 horas, antes de preparar el guiso (guardar en recipiente con agua en heladera).

Cortar en cubos todos los ingredientes.

A todas las carnes ya cortadas ponerlas a hervir para desgrasar.

Hervir en otro recipiente los porotos hasta que se ablanden.

Cocinar el maíz en cacerola aparte junto con la calabaza y la cebolla.

Cuando el maíz esté cocido (blanco) incorporar todas las carnes y los porotos.

Cocinar toda la preparación en fuego lento mínimo – revolviendo con cuchara de madera de 15 centímetros – hasta que se transforme en una crema.

Ingredientes

100 gramos de cebolla de verdeo picada	Pimentón al gusto
100 cc de aceite	Ajo molido a gusto

Preparación

Mezclar todos estos ingredientes hasta formar la salsa.

Servir el locro bien caliente en cazuela de barro y la salsa picante en recipiente aparte para incorporar a gusto.

Humita

por Eugenia Plotquin

Grupo Lejaim Cissab de Buenos Aires, Argentina

Ingredientes

10 o 12 choclos	1 litro de leche
1 pimiento rojo cortado en tiritas	1 kilo de zapallo criollo
3 cebollas grandes picadas	Sal al gusto
4 cebollas verdes picadas	2 cucharadas de pimentón
4 cucharadas de aceite	

Preparación

Rallas los choclos.

Remojas las cebollas, agregar el pimiento rojo, una vez realizado esto agregar los choclos con la leche, remover frecuentemente, por último, incorporar el zapallo rallado, pimentón y condimentar al gusto.

Se deja al fuego hasta que en los bordes aparezca grasa colorada.



Jalub

Receta tradicional de Siria que se usa en la primera noche de Pesaj.

por Vicky Hamui

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 kilo de chamberete en trozos
1/2 kilo de chícharos
1 apio grande
3 cabezas de ajo grandes

1 docena de alcachofas medianas
Jarabe de tamarindo
Sal al gusto

«Preparación»

Primero se coce la carne, se le pone agua para que quede caldoso.

Ya que esté en su punto se le ponen chícharos, se echa el apio partido en cuadritos y se agregan las alcachofas partidas en cuatro, se echan los ajos que estén los dientes enteros y previamente fritos.

Se le echa el tamarindo y sal al gusto.

Se acompaña con un arroz blanco y
¡Buen provecho!



«Goulash»

por **Thea Brenner**

Grupo Javerim del Estadio Israelita de Chile

«Ingredientes»

1 kg posta paleta
2 cebollas medianas
3 dientes de ajo
1/2 taza de aceite

Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 cucharada de ají de color
3/4 taza harina blanca

«Preparación»

Lavar la carne y cortarla en cubos y pasarla por la harina.

En una olla pon el aceite con la cebolla, el ajo y el ají de color y de vez en cuando revolver los ingredientes.

Agregar la carne pasada por la harina.

Como se pega rápido, agregar agua para que se forme una salsa.

El tiempo de cocción es de dos horas.



«Pescado en jalea» «de merluza austral»

por Thea Brenner

Grupo Javerim del Estadio Israelita de Chile

«Ingredientes»

1 kg de merluza austral
Perejil
Zanahoria
Vinagre blanco

Gelatina sin sabor
Mayonesa
Ketchup al gusto

«Preparación»

1 kg de merluza austral limpia.

Cortar en 5 pedazos

En una olla con agua hervir la cabeza con perejil, zanahoria, una copa de vinagre blanco, hervir por 10 minutos y luego colar.

Cocinar en el caldo los 5 trozos de pescado y dejar hervir por 8 a 10 minutos.

En seguida sacar las presas y poner en una fuente extendida.

Una vez sacado el pescado, agregar al caldo una gelatina sin sabor, darle un hervor y verter sobre las presas de pescado.

Luego poner en el refrigerador.

Para servir se prepara una mayonesa con un poco de ketchup para servir sobre el pescado.



«Pescado Ahilado»

por **Lilian Cicuriel**

Beyajad Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 kilo de filete lavado y escurrido	Jugo de un limón
Un manojo de perejil picado	Aceite
2 jitomates maduros pelados y picados	Sal al gusto
Cucharada de azúcar	Pimienta al gusto

«Preparación»

En una sartén con aceite se pone el jitomate, el perejil, el azúcar, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

Calentar todo a fuego alto hasta que el jitomate se haga como puré.

Se baja la lumbre y se añade, el pescado se deja cocer por 10 minutos más y se sirve caliente.



«Pescado con tahine»

por **Lilian Cicuriel**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 1/2 kilo de filete de huachinango
Aceite de oliva
Sal de ajo
Jugo de limón al gusto

Tahine
Piñones rosas
Perejil finamente picado

«Preparación»

Se destapa el tahine y con una cuchara se revuelve bien lo que tiene asentado y se pone en un recipiente chico, un poco y con agua poco a poco se va adelgazando con un poquito de limón y un poquito de sal, hasta lograr una salsa cremosa, ni muy espesa ni muy aguada.

Freír el pescado con aceite de oliva, sal de ajo y el jugo de limón al gusto, cubrirlo con tahine y una hilera de piñones rosas de adorno y perejil finamente picado alrededor del platón.

Servir caliente.



Lathkes de papa

por Raquel Aptilon

Socia del Centro Deportivo Israelita

Ingredientes

4 papas
2 huevos
Cebolla rayada

Sal al gusto
Pimienta al gusto

Preparación

Pelar las papas y ponerlas en agua, rallarlas o se puede hacer en una licuadora, exprimir las papas muy bien en un trapo delgado, que queden secas y en una palangana, poner la papa escurrida, con los 2 huevos, sal, pimienta y cebolla, revolver todo para que se integren los ingredientes.

En una sartén grande, calentar aceite y formar tortitas con la mezcla del tamaño al gusto y freírlas bien de los dos lados.

Sacarlas y poner sobre un papel de cocina para absorber el aceite.

Sugerencia: Se pueden comer con el caldo de pollo o dulce añadiendo un poco de azúcar, o puré de manzana



«Kashkaricas»

receta de las abuelas de Turquía

**Dedicada a la bendita memoria de mi mami Maty Meyer
por Chef Esther Meyer Alburquerque**

Socia del Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 kilo de calabacitas baby o muy tiernas
½ cebolla mediana cortada en juliana
3 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de consome en polvo

1 cajita de puré de tomate chica
¼ de vaso de agua al tiempo
½ cucharadita de ajo en polvo o picado
finamente
1 limón solo el jugo

«Preparación»

Se usa un cuchillo mondador y cortamos la parte de arriba y la de abajo y con cuidado se pelan las calabacitas a lo largo, tomamos una cacerola y la ponemos a la lumbre, agregamos el aceite y dejamos calentar un poco y ponemos la cebolla a que se sancoche y agregamos las kashkaricas de la calabaza a que se suden un poco, agregamos el puré de tomate y el consomé con la sal y la pimienta y lo dejamos hervir hasta que el puré cambie de color, para terminar agregamos el jugo de limón lo dejamos hervir por 3 minutos más y lo apagamos.



«Borrecas»

por **Chef Esther Meyer Alburquerque**

Socia del Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1 taza de aceite
1 taza de agua
1 taza de leche

1 cucharadita de Royal
Harina aproximadamente 1 kilo

«Preparación»

Se pone la cazuela o en una olla los líquidos a calentar y se agrega una cucharita de sal, ya que está calentito se agrega el harina y el Royal y se mueve con una pala de madera hasta formar la masa, se debe de ver aguadita y grasosa, se tapa con film o plástico y se deja reposar por 15 minutos, en lo que se prepara el relleno.

Se hacen bolitas, se aplanan se rellenan, se cierran y se ponen en una charola y se mandan al horno a que se vean doraditas.



«Brownies para Pésaj»

por Ruty Lazarov

Socia del Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

1/2 taza de aceite	1/2 taza harina de matza
3/4 taza de azúcar	1/3 taza de cocoa
3 huevos	1/2 taza de nueces

«Preparación»

Los huevos se baten junto con el aceite y el azúcar se cierne la cocoa con la harina, y se agrega a la mezcla anterior se añaden las nueces.

Se acomoda en un pyrex y se puede decorar con nueces, después de horneado (aproximadamente de 20 a 25 minutos) y cortar las orejas en cuadritos en caliente.



Ornei Haman Purim

por **Ruty Lazarov**

Socia del Centro Deportivo Israelita

Ingredientes

Masa:	Relleno:
3 tazas de harina	3/4 frasco de mermelada zarzamora,
200 gramos mantequilla	fresa y frutos rojos
1/2 taza azúcar	1/2 paquete galletas Marías
2 cucharadas de agua	Nuez picada y pasitas (opcional)
2 cucharaditas de vino shabat	
1/4 litro de crema	
1/2 cucharaditas de royal	
2 yemas para barnizar	
rebajadas con agua	

Preparación

Se amasan todos los ingredientes hasta formar una masa suave y uniforme, se refrigera toda la noche.

Para el relleno se muelen las galletas con la mermelada, pasitas y nuez hasta que quede una pasta.

Hacer círculos con un molde mediano y rellenar.
 Juntar los tres extremos para que quede en forma triangular.
 Barnizar y hornear a 180 grados, hasta que doren un poco.

Nota: pueden rellenarse de chocolate también.



«Blintzes de queso»

por **Ruty Lazarov**

Socia del Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

Masa:	Relleno:
5 huevos	1 barra de queso crema
1 taza de leche	Queso cottage
1 taza de harina	Canela
Aceite	Azúcar
Sal	Pasas (opcional)

Preparación

Para la masa: pones en la licuadora 5 huevos, una taza de leche y una taza de harina con un chorrillo de aceite y una pizca de sal.

Relleno: un queso crema lo revuelves con queso cottage, canela, azúcar y pasas (si te gustan) se rellenan y doblan como carterita.

Se acomodan en un pyrex y calientan en el horno, se sirven con crema y mermelada al gusto.



«Pastel de manzana» «para Pesaj»

por **Debby Dunn Hersch**

Socia Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

2 taza azúcar	2 1/2 tazas de cake meal
1 taza margarina (220gramos)	2 1/2 tazas de fecula de papa
o 1 taza de aceite	
4 huevos	Opcional:
2 cucharitas vainilla	1 taza mermelada de chabacano
2 cucharadas agua, leche o jugo	10 a 12 manzanas muy grandes
	la mitad verdes y la mitad tipo Gala

«Preparación»

Pelar las manzanas y guardar las cáscaras para prepararlas después.

Rebanar las manzanas y mezclarlas con algo de azúcar, canela y gotas de limón al gusto.

Se dejan a un lado mientras se prepara la masa.

Van a soltar líquido que se drena antes de usarlas.

En un recipiente mezclar los ingredientes húmedos e incorporar después los secos.

Si se hace en el food processor es mejor mezclar todos los secos primero y agregarles los húmedos.

La masa va a estar algo dura, como si fuera masa de galletas. Se divide en dos.

Se engrasa un pyrex rectangular y se cubre la parte inferior con la mitad de la masa.

Si se utiliza mermelada se extiende la misma sobre la masa en el pyrex.

Se colocan las manzanas ya drenadas sobre la masa.

Se cubren con la otra mitad de la masa. Para facilitar esto puede aplanarse la masa con rodillo, hacer pequeñas tortitas a mano o simplemente cortar rebanadas de la masa con un cuchillo y cubrir las manzanas con ellas. Hornear 180 grados centígrados de 30 a 40 minutos hasta que la superficie esté dorada.

Cáscaras deshidratadas

Extender las cáscaras en una charola de galletas engrasada. Para que formen una sola capa.

Al meter el pastel al horno se coloca la charola en el horno y se cocen con él.

Si cuando el pastel esté listo las cáscaras aún están húmedas se pueden seguir horneando e incluso se pueden dejar en el horno apagado para que se deshidraten completamente y queden crujientes.

Albóndigas de Damasco

por Ana María Wahrenberg

Grupo Javerim del Estadio Israelita de Chile

Ingredientes

1 taza de ricota	Azúcar al gusto
1 taza de harina	Canela al gusto
1 huevo	Pan rallado
50 gramos mantequilla	12 a 15 damascos
Una pizca sal	Un pancito de azúcar por cada damasco

Preparación

Con la ricota, harina y el huevo se hace una masa homogénea.

La noche anterior a la preparación se abre cada damasco sin partirlo totalmente, se le saca el hueso y en su lugar se coloca un pancito de azúcar.

Al día siguiente, cada damasco se envuelve en la masa ya preparada y se colocan en una olla con agua hirviendo.

Se puede agregar una pizca sal o un poco de licor.
Cuando la albóndiga flota, está lista para servirla.

Se sirve con una mezcla de azúcar granulada y canela.

Algunas personas le agregan pan rallado y mantequilla derretida encima.



Queque de nueces y manzana para Pésaj

por Eva Guralnik

Grupo Javerim del Estadio Israelita de Chile

Ingredientes

5 manzanas tamaño regular peladas y
picadas en cuadritos chicos
1 1/2 taza de azúcar granulada
6 cucharadas de harina de matza

Una pizca sal
5 huevos
200 gramos nueces picadas chicas

Preparación

Se baten los huevos juntos.

Se le agrega el azúcar, se continúa batiendo hasta deshacer totalmente el azúcar.

Se agrega la harina, las nueces y las manzanas picaditas.

Se vacía en un molde embarrado en mantequilla y con un velo de harina.

Se coloca al horno regular a 180 grados por 35 a 40 minutos.



Quequitos de amapola para Purim

por **Eva Guralnik**

Grupo Javerim del Estadio Israelita de Chile

Ingredientes

1 taza de mantequilla	1 cucharada de semillas de amapola
100 gramos chocolate dulce	1 1/2 taza de harina
1/2 taza de leche	1 cucharadita de polvos para hornear
1/2 taza de azúcar granulada	1 tacita de pasas Corinto

Preparación

Se remojan las semillas de amapola en leche.

Se bate la mantequilla con el azúcar.

Se agregan los demás ingredientes.

Se ponen en moldecitos enmantequillados.

Se cocina a temperatura media a 170 grados durante 20 minutos .



«Pastel de dátiles»

por **Lilian Cicuriel**

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

Pasta de dátiles	1 cucharadita de canela
200 gramos de dátil sin hueso	2 tazas de harina cernida
90 gramos de margarina ablandada	1 cucharadita de Royal
1 taza de azúcar	1 taza de agua hirviendo
1 huevo	

«Preparación»

Se pican los dátiles muy finitos y en un recipiente hondo se mezclan con el azúcar, la margarina, el huevo, la canela, el Royal, la harina y el agua.

Se amasa hasta que quede todo incorporado, esta masa se estira y se acomoda en una charola de galletas, previamente engrasada con margarina y se hornea a 180 grados por 45 minutos.

Se espolvorea con azúcar glass y se corta en cuadritos.



«Shrab de chabacano»

por **Raquel Kibrit**

Integrante de Kol Hanizayón

«Ingredientes»

1 kg. de chabacano fresco
¼ kg. de chabacano seco
1 litro de néctar de chabacano
1 taza de azúcar

1 taza de agua (o más si es necesaria)
¼ kg. almendra cocida, pelada y picada
¼ kg. piñones

«Preparación»

Los chabacanos se lavan, se desinfectan y se deshuesan.

El chabacano seco se remoja en agua fría durante 2 horas.

Se licua el chabacano fresco con el agua en la que se remojaron los chabacanos secos, el néctar y el azúcar.

Se vacía en una jarra y se añaden los piñones, almendras y los chabacanos secos y se mezclan bien.



«Galletas Makronen»

Mi abuelita, Martha Neuhaus de Stein «Oma» las hacía para vender cuando llegó a México en 1940 procedente de Hamburgo, Alemania.

por Lilian Stein Coss

Socia del Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

4 claras de huevos	70 gramos de chocolate rayado (opcional)
250 gramos de azúcar glass	Un poco de jugo de limón o una pizca de
200 gramos de nueces o almendras	cremor tártaro

«Preparación»

En un bowl sin grasa, batir las claras a punto de turrón, añadir unas gotas de limón o la pizca de cremor tártaro.

Una vez que están las claras a punto de turrón, revolver cuidadosamente con el resto de los ingredientes.

Hacer montoncitos con una cuchara y adornar el centro con una nuez o almendra.

Ponerlas en una charola muy bien engrasada con mantequilla y harina. (Yo uso papel encerado o siliconado para que no se peguen).

Hornear a 200 grados por 20 minutos más o menos.



«Pastel de zanahoria»

Rosa Mustri, con cariño en su memoria

Beyajad, Centro Deportivo Israelita

«Ingredientes»

2 tazas de zanahoria rallada	2 cucharadas de vainilla en polvo
2 barras de mantequilla Gloria	2 cucharaditas de Royal
2 tazas de harina 3 estrellas /Abuelita	1 taza de azúcar morena
3 huevos	1/2 cucharada de bicarbonato
4 cucharadas de frutas secas acitrón, dátil, pasa güera higo, ciruela pasa; bien picadicas	1 pizca de sal
	1 cucharadita de canela
	1 pizca de clavo de olor en polvo

«Preparación»

En un molde con mantequilla derretida mezclamos todos los ingredientes y con la mano se hace una pasta homogénea.

En un molde enharinado (con mantequilla y harina) se vacía la mezcla y se mete al horno a 180° y se sube a 250° o 200° de 15 a 20 minutos.

Meter un palillo que saldrá limpio y listo.





Recetas con tradición

» RECETARIO DIGITAL «