



Galet' Trotteurs



El libro de las recetas



Encuentra todas las recetas galet'trotteurs en
www.enroutepourlemonde.org

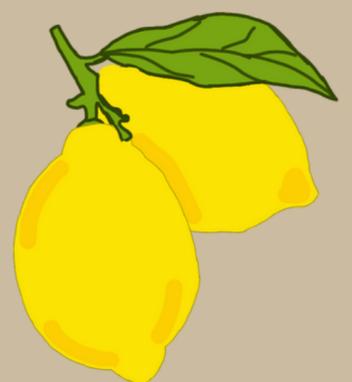
Mayo 2023



Introducción

Al principio, el objetivo de este libro era ofrecer una fuente de contacto con otras culturas, además de la propia. En lo que a nosotras respecta (3 voluntarias CES), lo que ha prevalecido son los intercambios, el compartir la comida y las historias que la acompañan. Es una forma de entrar en contacto con culturas y sentimientos que nos eran tan ajenos. Así que, a medida que nuestro voluntariado continuaba y nos acostumbábamos a nuestro piso compartido internacional, más y más recetas encontraban su camino en nuestros corazones.

Descubrimos que el amor, como otros sentimientos, pasa por el estómago y marca la diferencia entre un buen día y uno malo. Así que, en los momentos a veces difíciles en los que un voluntario está lejos de casa, recordamos que la comida es una fuente de calma. Y de la buena. Así surgió este proyecto en el seno de nuestra agrupación internacional. Nos ha permitido establecer una relación significativa, pero sobre todo compartir nuestras respectivas culturas con la gente que nos rodea a través de la comida.





“

Coucou! ¡Yo soy María, voluntaria española!

Soy una granadina en Rennes a la que le gusta mucho el ámbito de la educación y la enseñanza, ¡así que trabajo en una escuela de formación profesional como embajadora europea! De hecho, hay muchas cosas que me gustan, y entre ellas, cocinar. Pero si hay algo que nos guste más a mis compañeras de piso y a mí que cocinar, ¡es comer! Juntas, decidimos crear este recetario para compartir nuestra pasión, seguir aprendiendo sobre otras culturas y disfrutar de esta experiencia internacional, ¡siempre con el estómago y el corazón contentos!

”

“

Me llamo Lilly y soy de Leipzig, una ciudad del este de Alemania.

Durante mi año como voluntaria en Francia he vivido muchas experiencias, he aprendido mucho y he conocido a mucha gente nueva. Pero una de las cosas que más me ha gustado ha sido terminar este libro con mis compañeras de piso y amigas. Es un testimonio de nuestra unión y de nuestros esfuerzos por compartir nuestra propia cultura y, a cambio, conocer la de los demás.

”



“

Gamardjoba!!!

Soy Natia, una voluntaria CES georgiana acogida por CRIJ Bretagne.

Además de mi maravillosa experiencia como voluntaria, fue en Francia donde descubrí mi pasión por la cocina. Tengo que admitir que mis compañeras de piso tuvieron mucho que ver. Creo que eso fue lo que me motivó a involucrarme con ellas en este proyecto colectivo: un recetario tan divertido como gastronómico.

”



Contenido

Platos salados



Berenjenas con nueces



Albóndigas de Königsberg



Borani Banjan



Chakchouka



Empanada de pisto



Empanadillas de Perú



Cocido de pollo y verduras



Goulasch



Harissa de Musa Dagh



Humus



Kässpätzle



Lobiani



Huevos a la mostaza



Tortilla



Naan Cheese



Pimientos rellenos



Arroz amarillo



Rösti



Samla Chapek



Zupa Pomidorowa

Postres



Apfelkuechle



Tiramisú



Kaiserschmarrn

Platos Salados





Berenjenas con nueces - Georgia

INGREDIENTES

2 berenjenas grandes
Aceite de oliva o girasol
3 dientes de ajo
250g de nueces peladas
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de azafrán
1 cucharadita de fenogreco
1 cucharadita de picante
Sal al gusto
3 cucharadas de vinagre de vino blanco
3 cucharadas de agua
Granos de granada para decorar

PREPARACIÓN

1. Trituramos las nueces y el ajo juntos en una picadora de carne.
2. Los reservamos en un bol y añadimos las especias, sal, vinagre y agua. Mezclamos todo.
3. Cortamos la berenjena en láminas de 1 cm de grosor y salpimentamos. Dejaremos reposar durante 1 hora.
4. Después de este tiempo, escurrimos cuidadosamente cada rodaja.
5. Doramos las rebanadas de berenjena en aceite por ambos lados a fuego no muy fuerte, dándole la vuelta de vez en cuando. Mantenemos la sartén tapada en todo momento. Para eliminar el exceso de aceite tras asarlas, las ponemos en papel de cocina.
6. Cuando la berenjena se haya enfriado, repartimos uniformemente la mezcla de frutos secos sobre cada rebanada y las enrollamos.
7. Finalmente decoramos con granos de granada.



Albóndigas de Königsberg - Alemania

INGREDIENTES

1kg de carne picada a elegir
1 o 2 cucharaditas de
alcaparras
1 cebolla
1 - 3 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de pan
rallado
1 huevo
Pimienta
Sal
1 hoja de laurel
3 clavos de olor

PREPARACIÓN

1. Salpimentamos la carne picada, troceamos la cebolla y lo mezclamos todo con huevo, alcaparras, mostaza y pan rallado.
 2. Hacemos bolitas con la mezcla y las cocinamos en dos litros de agua, más o menos, junto a una cebolla, una hoja de laurel y tres clavos de olor.
 3. En una sartén, añadimos mantequilla y media cucharada de harina, además de verter el agua de las albóndigas, hasta obtener una salsa cremosa.
 4. Sazonar la salsa con la conserva de las alcaparras y la mostaza.
 5. Servir con patatas cocidas como guarnición.
-



Borani Banjan - Afganistan

INGREDIENTES

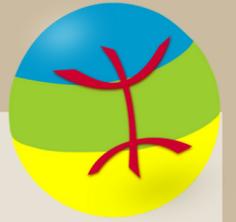
- 2 berenjenas grandes
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados + 2 cortados en rebanadas
- 4 tomates carnosos
- 1 cucharadita de pasta de pimiento rojo (o 2 cayenas secas)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo

Para la salsa de yogur

- 5 cucharadas de yogur griego
- 1 ajo pequeño picado, o medio grande
- 1 cucharada de menta seca
- 1 cucharada de agua

PREPARACIÓN

1. Lavar bien las berenjenas y cortarlas en rodajas sin quitarles la piel.
2. Extendemos las rodajas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y las untamos con aceite de oliva. Horneamos a 200°C durante 10 minutos.
3. En una cazuela, calentamos 2 cucharadas de aceite de oliva y doramos la cebolla picada y el ajo machacado.
4. Añadimos los tomates en rodajas, luego el ajo en rodajas, la pasta de guindilla, salamos y removemos bien.
5. Añadimos las rodajas de berenjena asadas, las tapamos, bajamos el fuego y cocinamos durante 10 minutos.
6. Pasados 10 minutos, le damos la vuelta a la berenjena (añadimos entonces 1 ó 2 cucharadas de agua si vemos que empiezan a pegarse).
7. Cocemos durante 8-10 minutos más.
8. Prepararemos la salsa de yogur mezclando todos los ingredientes.
9. Untamos el fondo de una fuente con salsa de yogur, colocamos encima la mezcla de berenjenas y añadimos 1 ó 2 cucharadas de salsa de yogur por encima. Para finalizar, espolvoreamos con un poco de menta seca.



Chakchouka - Receta Bereber

INGREDIENTES

*3 pimientos rojos
1 pimiento verde
4 tomates
2 dientes de ajo
3 ramitas de perejil
4 huevos grandes
4 cucharadas de aceite
de oliva
2 guindillas
Sal y pimienta*

PREPARACIÓN

1. Escaldamos los tomates durante 10 segundos, los pelamos, les quitamos las semillas y trituramos.
 2. Partimos los pimientos por la mitad, retiramos las semillas y los cortamos en trozos pequeños.
 3. A continuación, se fríen los pimientos junto con el ajo picado durante 15 minutos en una sartén grande con aceite caliente. Añadiremos los tomates, la guindilla, el perejil picado, la sal y la pimienta.
 4. Cocemos durante unos 30 minutos.
 5. Para finalizar, haremos 4 agujeros en la chakchouka y pondremos los huevos en ellos.
 6. Cocinamos durante 8 minutos, hasta que la clara esté cuajada pero la yema aún esté líquida.
 7. Servir inmediatamente.
-



*Empanada de pisto -
España*



INGREDIENTES

2 láminas de Hojaldre

1 calabacín

1 cebolla

1 pimiento rojo mediano

1 Pimiento verde (opcional)

200 g de champiñones (opcional)

1 o 2 huevos cocidos

1 o 2 latas de atún / 200 g de pechuga de pollo asada (opcional)

350 ml de tomate frito (o 500 ml de tomate natural que deberá freírse)

1 yema de huevo (para dorar la empanada)

Aceite de Oliva

Sal (al gusto)

Ajo en polvo

Pimienta

PREPARACIÓN

1. Comenzamos troceando todas las verduras en dados pequeños (cebolla, calabacín, pimiento, champiñones) y se colocan en una sartén con un chorro generoso de aceite de oliva. Es recomendable cubrir toda la base de la sartén pero sin llegar a añadir demasiado. La idea es que se fría un poco pero que no sobre aceite después en la sartén.
 2. Dejamos cocinar durante 15 o 20 minutos a fuego medio - alto (en vitrocerámica recomendamos una fuerza de 6-7).
 3. Cuando todas las verduras estén cocinadas, agregamos el huevo cocido, el atún o pollo (previamente asado) y removemos, integrando los sabores. Consejo: recomendamos asar la pechuga de pollo unos minutos antes, previamente macerada en aceite de oliva, sal, pimienta, ajo en polvo y perejil, para que coja sabor.
 4. A continuación agregamos el tomate frito a la sartén. Puedes añadir un cartón de tomate ya frito, o puedes freír tomate natural tú mismo en una olla, con abundante aceite, sal y ajo en polvo, hasta que la acidez haya desaparecido. El tomate deberá freír por aproximadamente 30 minutos a fuego medio (5-6). Verás que la consistencia ha pasado de ser líquida a grumosa y más espesa.
 5. Cuando todos los ingredientes estén integrados, corregimos con sal, ajo y pimienta al gusto. Reservamos.
 6. Por otra parte, colocamos la primera lámina de hojaldre como base (sin quitar el papel vegetal que incluye, ya que nos ayudará a hornear sin peligro de quedarse pegada en la bandeja del horno, y además para su extracción del mismo)), y añadimos el relleno sin llegar a los bordes. A continuación, colocamos la segunda lámina encima, cubriendo el relleno.
 7. Para cerrar la empanada, debemos doblar los extremos hasta formar un borde, cerrando por completo el interior.
 8. Para finalizar, y con la ayuda de un tenedor, hacemos agujeros en la lámina de arriba de la empanada para facilitar la cocción del hojaldre. En un pequeño bol, añadimos una yema de huevo y la batimos. Con la yema, pintamos la parte superior. Este paso es necesario para dorar la empanada y que tenga brillo.
 9. Finalmente, está lista para ser horneada. Hay que precalentar el horno previamente a 200° durante 15 minutos, y después horneamos por 20 minutos a una temperatura de entre 180° y 200°. Debe quedar dorada. Consejo: horneamos la empanada usando papel vegetal sobre la bandeja del horno, para evitar que se rompa.
 10. Dejamos reposar durante unas horas a temperatura ambiente.
 11. Se degusta fría, ideal para picnic y reuniones de amigos, debido a que es fácil de comer y puedes hacerlo con las manos.
-



Empanadillas de Perú

INGREDIENTES

1 masa quebrada o 1 masa de pan
5 cebollas
1 bol de carne picada, o pollo picado, atún, o mezcla de jamón y queso gruyere rallados
Aceite de oliva
1 puñado grande de pasas sultanas
Unas cuantas aceitunas (verdes o negras)
Hierbas aromáticas (perejil, tomillo, albahaca, cilantro...)
Caldo de carne (opcional)

PREPARACIÓN

- Freímos las cebollas picadas, las aceitunas, las hierbas y las uvas en aceite de oliva.
 - Cocinamos en otra sartén y paralelamente la carne picada.
 - Mezclaremos todo cuando esté cocido.
 - Extendemos la masa y cortamos en redondeles del tamaño de un platillo.
 - Ponemos el relleno en una mitad y las aceitunas, humedecemos los bordes con agua, doblamos y sellamos para hacer una empanada.
 - Doramos un poco dejando salir el vapor de la sartén.
 - Horneamos finalmente durante 20 minutos a 240°C).
-



Cocido de pollo y verduras - Alemania

INGREDIENTES

1 pollo
Manojo de puerro, apio y
zanahoria
Guisantes
Espárragos frescos o
congelados
Champiñones
5-10 granos de pimienta
2-3 hojas de laurel
Sal

PREPARACIÓN

1. Cocemos en 2,5 litros de agua el pollo y el manojo de verduras durante 2 o 3 horas hasta que esté todo tierno y vamos añadiendo agua de vez en cuando.
 2. Retiramos la carne del hueso y cortamos en trozos pequeños al gusto.
 3. A continuación, colamos el caldo y lo reservamos.
 4. En un cazo aparte, hacemos una bechamel solamente con harina y mantequilla y cuando esté listo lo mezclamos con el caldo. Es opcional, pero podemos añadir un poquito de vino blanco.
 5. Añadimos la carne y dejamos hervir durante algunos minutos.
 6. Se puede acompañar de guisantes, espárragos y champiñones, cocidos aparte y añadiéndoles a la misma olla más tarde.
 7. Servimos con arroz cocido.
-



Goulasch - Versión Alemana

INGREDIENTES

1 Kg de carne de guiso de ternera, cerdo o pollo
Preparado para sopas (apio, puerro, zanahoria)
Tomate natural
Cebolla y ajo
Caldo concentrado de verduras o carne
Pimienta
Sal
Pimentón dulce
Pimentón Picante

PREPARACIÓN

1. Cortamos todos los ingredientes en trozos pequeños, y empezamos friendo la cebolla, el ajo y después freír la carne. Cuando esté frita, la reservamos.
 2. Es el turno de saltear las verduras picadas, y cuando están cocinadas, añadimos de nuevo la carne.
 3. Añadimos agua y el caldo hasta cubrir hasta cubrir el contenido de la olla.
 4. Se puede:
 - a. Cocer a fuego lento durante 2-3 horas en el horno a 180 grados.
 - b. Cocer a fuego lento durante 2-4 horas en el fogón.
 5. En ambos casos, hay que añadir más líquido si es necesario para que el goulasch no se queme y quede suficiente salsa al final.
 6. También es buena idea dejarlo reposar toda la noche si es posible y calentarlo al día siguiente para servirlo con patatas.
 7. El goulasch también se puede servir con patatas y chucrut (col fermentada roja).
-



Harissa de Musa Dagh - Armenia

INGREDIENTES

1 pollo de 1,5 kg
aproximadamente
2,5 litros de agua
1 o 2 cebollas
2 hojas de laurel
2 zanahorias
1 tallo de apio
Varios granos de pimienta
negra y pimienta de Jamaica
2 cucharaditas de sal
300 g de farro perlado (cereal)
o cereales integrales
50 g de mantequilla
Un puñado de nueces

PREPARACIÓN

1. Si usas granos de trigo tradicionales, es mejor remojarlos en agua durante un día, ya que así se acorta el tiempo de cocción. Para el farro, el remojo no es necesario.
 2. En una olla grande, ponemos 2,5 litros de agua, una cebolla, 2 zanahorias, 1 rama de apio, 2 hojas de laurel y una cucharada de sal.
 3. Envolvemos unos granos de pimienta y pimienta de Jamaica en muselina y añadimos al caldo.
 4. Cortamos el pollo en 10 trozos (muslo, contramuslo, alas, filete y carcasa). Reservamos los filetes para otro uso y cortamos la carcasa en 2 trozos.
 5. Añadimos los trozos de pollo al caldo y llevamos a ebullición, después cocemos a fuego lento durante 1 hora o hasta que el pollo esté cocido y los huesos se desprendan fácilmente. Retiramos el pollo y dejamos enfriar, quitando huesos y dejando la piel.
 6. Colamos el caldo y lo dejamos reposar antes de desengrasar la superficie.
 7. Medimos 1,5 litros de caldo y lo ponemos en la olla. Reservar el resto para finalizar la preparación.
 8. Añadimos los cereales y el pollo y volvemos a poner la olla al fuego, llevamos a ebullición y coceremos a fuego muy lento, tapado, durante unas 3 horas, removiendo regularmente para evitar que las gachas se peguen, y añadiendo un poco de caldo o agua a medida que se cocinan, como se haría para un risotto.
 9. Una vez que los ingredientes se hayan fundido, removemos muy enérgicamente de modo que el trigo y el pollo se mezclen en una sola textura. Salpimentamos al gusto.
 10. En un cazo pequeño, derretimos la mantequilla para que adquiriera un sabor a nuez.
 11. Repartimos la harissa en los platos hondos y adornamos cada ración con una cucharada de mantequilla a la nuez y una pizca de comino molido.
 12. Servimos la harissa con una ensalada de tomate, cebolla, pepino e hierbas frescas.
-



Humus - Jordania

INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos*
- 2 limones*
- 2 dientes de ajo*
- 2 cucharadas de aceite de oliva*
- 3 cucharadas de tahini o pasta de sésamo*

PREPARACIÓN

1. Abrimos la lata de garbanzos y la vertemos en un cazo con todo el jugo, llevándola a ebullición.
 2. Mientras se calienta, pelamos y picamos los ajos y exprimimos los dos limones para obtener su zumo.
 3. Una vez que esté hirviendo el cazo, lo retiramos del fuego y sacamos los garbanzos con una espumadera (guardando el agua de cocción), para ponerlos a continuación junto al ajo. A continuación, añadiremos el zumo de limón, el aceite de oliva y el tahini.
 4. Mezclamos bien hasta obtener una pasta homogénea.
 5. Para las proporciones, no dudes en probar, a algunas personas les gusta más o menos cantidades de estos ingredientes.
 6. Añadiremos sal y pimienta, por supuesto. Una vez que todos los ingredientes estén bien mezclados, añadir poco a poco el jugo de cocción de los garbanzos para obtener una pasta menos compacta.
 7. Meteremos en la nevera durante 2 horas.
-



Kässpätzle - Austria

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla
200 g de edam rallado
250 g de harina
4 cucharadas de nata montada
1 cucharadita de sal
1 ramo de cebolleta
1 cebolla
3 huevos

PREPARACIÓN

- 1.Prepararemos una masa espesa con la harina, la sal, los huevos y el cebollino.
 - 2.Removemos la masa hasta que se formen burbujas.
 - 3.“Rallamos” la masa en agua hirviendo con un rallador de Spätzle.
 - 4.Cuando los Spätzle floten en la superficie, los sacamos con un colador y los refrescamos en un cuenco con agua templada. Escurremos después el agua.
 - 5.Picamos la cebolla y la pasamos con un poco de harina.
 - 6.A continuación freiremos la cebolla en mantequilla y añadiremos los Spätzle.
 - 7.Añadimos el queso y mezclamos todo.
 - 8.Al final, añadiremos la nata y serviremos acompañados de ensalada.
-



Lobiani - Georgia

INGREDIENTES

- 1 kg de harina*
 - 500 ml de agua*
 - 1 cucharada de levadura seca*
 - 1 cucharadita de azúcar*
 - 1 cucharadita de sal*
 - 3 cucharadas de aceite de oliva*
o girasol
 - 500 gr de alubias rojas*
 - Pimienta al gusto*
 - Cilantro al gusto*
 - Azafrán al gusto*
 - 1 Hoja de laurel*
-

PREPARACIÓN

Preparación de la masa

- Ponemos la harina en un bol y añadimos la sal.
- En otro bol pequeño con un poco de agua tibia, añadimos el azúcar y la levadura. Esperamos unos minutos hasta que la levadura esté lista.
- A continuación, removemos y vertemos esta mezcla en el bol con la harina. Puedes mezclar la masa con las manos o utilizar una batidora. La mezcla debe quedar blanda y no muy dura.
- Por último, untamos la masa con un poco de aceite para hacer una bola.
- Ponemos todo en un bol y lo envolvemos con papel film hasta que la masa crezca durante media hora.
- Cuando la masa haya subido, amasamos una vez más y la dejamos reposar otra media hora. Una vez que la masa haya subido por segunda vez, amasamos de nuevo y separamos en ocho partes.

Preparación del relleno

- Lavamos y hervimos muy bien las judías. Cuando empiecen a hervir, pasados 10 minutos, escurrimos el agua, vertemos en agua fresca y volveremos a hervir. Añadimos una hoja de laurel mientras se cuecen.
 - Cuando estén bien cocidas, escurrimos el agua y trituramos las alubias. Reservamos.
 - A las alubias les añadimos sal, pimienta, cilantro, flores amarillas e integramos todo, hasta que parezca un puré.
 - Tomamos las 8 partes de masa y las extendemos, añadiendo dos cucharaditas de relleno, cerrándose, procurando que no se salga el relleno y hornear durante 25 minutos a 220° centígrados o hasta que se dore.
-



Huevos a la mostaza - Alemania

INGREDIENTES

10 huevos
2-3 pepinillos agrios
1-2 cucharadas de mostaza
1-2 cucharaditas de harina
Un paquete de bacon fresco

PREPARACIÓN

1. Cocemos en un cazo con agua hirviendo todos los huevos.
 2. Mientras los huevos cuecen, cortamos el bacon en dados y los freímos en un poco de aceite. Cortamos los pepinillos también y los agregamos a la misma sartén, bañándolos en la grasa del bacon.
 3. Añadimos después la harina, removemos y añadimos el líquido de conserva de los pepinillos, obteniendo así una salsa cremosa. Si necesita más líquido, añadiremos agua al gusto.
 4. Para finalizar, añadiremos la mostaza a la salsa e integraremos.
 5. Por último, añadimos los huevos y terminamos de cocinar.
-



*Tortilla de patatas -
España*



INGREDIENTES

1 kilo de patatas

5 huevos

1 cebolla grande (opcional)

Aceite de Oliva

PREPARACIÓN

1. Pelamos y troceamos las patatas en dados. Lavamos y reservamos en un bol.
Consejo: El tamaño de los trocitos depende de cada persona, pero se aconseja trozos más bien pequeños para que se frían mejor. Cortamos también la cebolla al gusto (julianas, cubos...). Reservamos junto a las patatas.
 2. En una sartén antiadherente añadimos un buen chorro de aceite de oliva, que cubra el fondo de la sartén. Cuando el aceite esté caliente, se añaden las patatas y la cebolla, y revolvemos. Añadimos sal al gusto.
 3. A fuego medio (5-6-7) cocinamos las patatas y vamos removiendo de vez en cuando. Importante cubrir la sartén con una tapadera (no completamente) para aprovechar el calor. Si crees que la patata aún está cruda y no hay aceite en la sartén, puedes añadir un poco más.
 4. En otro bol añadimos los huevos y los batimos.
 5. Cuando la patata esté cocinada completamente, se añade al bol de los huevos y se mezcla todo muy bien. Es el momento de comprobar el punto de sal, y de comprobar si el huevo es suficiente. Si ves que la mezcla necesita más huevo (la patata no está muy húmeda), añade uno más.
 6. En la misma sartén u en otra más pequeña (recuerda: es super importante que sea antiadherente), se añade un poco de aceite de oliva y se esparce, para evitar que la tortilla se quede pegada. Cuando el aceite esté caliente, se añade la mezcla de huevo y patata y se deja cuajar por abajo. Recomiendo una temperatura media, de 5-6, durante cinco minutos aproximadamente (depende de si te gusta más cruda o más hecha).
 7. ¡Atención! ¡Es el paso más importante! Se coloca un plato cubriendo la sartén, como si fuese una tapadera, y posteriormente, giramos la sartén mientras sujetamos el plato con la otra mano, quedando la parte cruda debajo y la cocinada arriba. Con mucho cuidado, pasamos el contenido del plato a la sartén de nuevo, y dejamos cocinar por cinco minutos. ¡No te arriesgues a darle la vuelta usando el giro de muñeca profesional!
 8. Cuando está hecha también por debajo, se retira del fuego de la misma manera que antes, poniendo el plato de nuevo sobre la tortilla y dándole la vuelta.
 9. Durante el proceso, es recomendable usar una espátula de silicona e ir despegando y dando forma redonda a la tortilla, pues es medio-cruda cuando es más maleable.
 10. Finalmente, ¡está lista para comer! O puedes dejarla unas horas en la nevera.
-



Naan Cheese - Indie

INGREDIENTES

500 g de harina de trigo
180 ml de agua
125 g de yogur búlgaro
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
2 pizcas de levadura química
8 g de levadura de panadería
12 porciones de queso "La Vaca que Ríe" o quesitos triangulares

PREPARACIÓN

1. En un robot de cocina o una panificadora, mezclaremos todos los ingredientes secos: harina, levadura en polvo, sal y azúcar.
 2. Hacemos un hueco en la harina y añadimos los ingredientes líquidos: aceite, yogur y agua.
 3. Amasamos durante 10 - 15 minutos y dejamos fermentar la masa durante al menos 90 minutos en un lugar cálido, cubriéndola con un paño.
 4. Formaremos después 12 bolitas del mismo tamaño y las extenderemos con un rodillo sobre una encimera enharinada.
 5. Tomaremos dos piezas de la masa, cada una con forma de disco, y rellenaremos con un quesito o porción de queso, dejándola sellada en el interior, como si fuese una empanadilla.
 6. Cocemos el naan durante 5 minutos por cada lado en una plancha o sartén para tortitas, por ejemplo.
 7. Para finalizar, los pondremos en un plato y rociamos con un poco de mantequilla.
-



Pimientos rellenos - España

INGREDIENTES

6 pimientos de casco grandes
(de cualquier color, a elegir)
200 gramos de arroz redondo
(puede ser otro)
200 gramos de carne picada
(de cualquier tipo o tofu)
1 cebolla
4 dientes de ajo
4 cucharadas de tomate crudo
(o 50 ml)
Orégano (o cualquier especia
que te guste, como romero o
tomillo)
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Queso rallado

PREPARACIÓN

1. Cocemos el arroz. El agua debe ser el doble de la cantidad de arroz (para 200 gramos de arroz, 50 cl de agua) hasta agotar el agua. No te preocupes si el arroz aún está un poco duro, terminará de cocerse en el horno.
 2. Mientras se cuece el arroz, cortamos la parte superior de los pimientos, dejando un hueco para el relleno que se colocará dentro. Los limpiamos por dentro y por fuera. *También puedes cortarlos por la mitad a lo largo. Lo importante es que quede espacio para el relleno y que sean estables.
 3. Cortamos el ajo, la cebolla y la parte de los pimientos que hemos quitado (las partes que se pueden cocinar) en trozos pequeños. Se añaden a una sartén con un poco de aceite de oliva y se cocinan durante unos 5 minutos. A continuación, añadimos la carne picada y removemos con las verduras durante unos minutos. Añadimos el tomate y el orégano y cocemos durante unos minutos más, removiendo todo el tiempo.
 4. Retiramos la sartén del fuego y añadimos el arroz, mezclando todo.
 5. Rellenamos cada pimiento y ponemos un poco de queso rallado encima. Metemos los pimientos en el horno, precalentado a 200°. Después de unos 20 minutos, los pimientos estarán listos.
-



Arroz Amarillo - España

INGREDIENTES

Sofrito

1 pimiento verde

1 ñora o pimiento rojo seco (opcional)

4 dientes de ajo medianos o 2 dientes de ajo grandes

2 o 3 tomates o 250 ml de tomate natural

1 ramillete de perejil fresco

Resto de ingredientes

500 g arroz redondo

350 g de paletilla de cerdo

350 g de calamares

200 g champiñones

100 g de guisantes

1 lata de pimiento rojo asado

Vino blanco

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Azafrán o colorante amarillo

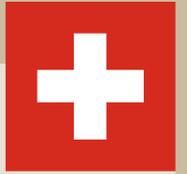
Limón al gusto, una vez en el plato

PREPARACIÓN

1. En una olla honda vamos a cocinar el sofrito a fuego medio (5-6). Añadimos un chorro de aceite generoso y freímos el pimiento verde, la ñora y un ajo grande o dos medianos, todo picado en trozos pequeños. A continuación, retiramos y reservamos en un bol. Añadimos los tomates (también cortados) y los freímos en el aceite sobrante. Reservamos también junto a los ingredientes anteriores.
 2. A esta preparación añadimos un poco de agua, sal, pimienta, azafrán, el ramillete de perejil, el resto de ajos secos y batimos muy bien. Reservamos.
 3. Volvemos a añadir un poquito de aceite a la olla y freímos la carne durante unos minutos a fuego 6-7, con sal y pimienta. Una vez la carne está frita, añadimos los calamares y los champiñones y volvemos a dejar cocinar. Cuando esté listo, añadimos el vino y dejamos evaporar hasta que ya no quedé apenas líquido en la olla. Añadimos los guisantes, los morrones, el arroz y el sofrito, y removemos, integrando todo.
 4. Después de unos minutos, y cuando esté hirviendo un poco, añadimos agua. Depende de ti, si te gusta el arroz más o menos caldoso, añadiremos por cada vaso de arroz dos de agua.
 - a. Si quieres que quede seco, añade 2 vasos de agua.
 - b. Si quieres que quede meloso, añade 3 vasos de agua.
 - c. Si quieres que quede caldoso, añade 4 vasos de agua
 5. De todas formas, puedes ir añadiendo poco a poco hasta conseguir la textura que quieras.
 6. Deja hervir por aproximadamente 15-20 minutos, y después deja reposar durante 5 minutos más. Sírvese con limón al gusto.
-



Röstli - Suiza



INGREDIENTES

- 8 patatas medianas
- 2 cebollas
- 250 g de bacón
- 5 cucharadas de aceite (no de oliva)
- Sal y pimienta
- 1 lechuga

PREPARACIÓN

1. Pelamos, lavamos y rallamos las patatas en tiras finas.
 2. Picamos las cebollas, las cortamos en dados y las mezclamos con las patatas.
 3. Calentamos el aceite en la sartén, y una vez esté caliente, ponemos la mitad de la mezcla de patatas como si fuera una tortita.
 4. Añadiremos el bacon y después la otra mitad.
 5. Cocinamos tapado. Si se gratina la parte de abajo, se le puede dar la vuelta y gratinar el otro lado.
 6. Serviremos finalmente con ensalada.
-



Samla Chapek - Camboya

INGREDIENTES

1 litro de caldo de pollo
2 pechugas de pollo
2 dientes de ajo machacados
1 rama de citronela
Hierbas aromáticas (perejil, cilantro...)
1 lima
1 cucharada de jengibre tailandés molido
1 cucharada de tamarin
1 guindilla
1 cebolla
2 cucharadas de nuoc-man
1 cucharadita de azúcar
Varios granos de pimienta
Como guarnición, fideos de arroz, brotes de soja o setas.

PREPARACIÓN

1. Cortamos el pollo y la citronela en trozos pequeños y los añadimos a un cazo hasta llevarlos a ebullición junto con pimienta, azúcar y el nuoc-mam.
 2. Dejamos calentar a fuego lento durante 15 minutos.
 3. Añadimos el galangal, el tamarindo, la guindilla picada y la cebolla cortada en rodajas finas, así como la guarnición de su elección.
 4. Continuar la cocción otros 15 minutos.
 5. Servir la sopa con un chorrito de lima.
-



Zupa Pomidorowa - Polonia

INGREDIENTES

500 ml de tomate triturado

250 ml de nata líquida

300 ml aproximadamente de agua (al gusto)

Media cebolla grande o una cebolla pequeña

Un ramillete de perejil

Aceite de Oliva

Sal

Pimienta

50 g de pasta a elegir por persona

PREPARACIÓN

1. En una olla ponemos a hervir agua con sal y pimienta, y después añadimos la pasta que más nos guste. Retiramos cuando la pasta esté al dente y reservamos tanto el agua como la pasta por separado.
 2. En otra olla ponemos un chorro de aceite y la cebolla picada, a fuego medio (5-6), dejamos sofreír un poco hasta que esté un poco dorada. A continuación, añadimos el tomate triturado y dejamos freír durante 30 minutos aproximadamente, a fuego medio (5-6).
 3. Cuando el tomate esté frito, añadimos la nata y el perejil e integramos durante unos minutos.
 4. Después, añadimos el agua de la cocción de la pasta y completamos hasta llegar a los 300 ml aproximadamente. La cantidad de agua es opcional, por lo que depende de si te gusta más o menos líquida la sopa. Lo ideal es que sea un líquido cremoso, con una textura suave y uniforme.
 5. Una vez que esté todo hirviendo, batimos todo con una batidora hasta que sea una crema uniforme y ponemos la olla de nuevo en el fuego. Dejamos hervir durante un par de minutos para dar consistencia a la sopa.
 6. Es el momento de corregir el sabor y la acidez con sal, pimienta, perejil, un poco de ajo en polvo si lo deseas, azúcar si quieres que sea más dulce...
 7. Añadimos la pasta y removemos durante un par de minutos más, y ya está lista para comer.
-

Postres





Apfelkuechle - Alemania

INGREDIENTES

*90 g de harina
1 huevo
1 pizca de sal
25 g azúcar
75 ml de leche
2 manzanas grandes
4 cucharadas de aceite*

PREPARACIÓN

1. Ponemos los cinco primeros ingredientes en un bol y los mezclamos hasta obtener una pasta espesa.
 2. A continuación, pelamos las manzanas quitándoles el corazón y las cortamos en aros finos.
 3. Sumergimos los aros de manzana en la masa y los escurrimos.
 4. Calentamos el aceite en una sartén y doramos los aros a fuego medio.
 5. Por último servimos los buñuelos de manzana con salsa de vainilla, nata o helado de vainilla.
-



Tiramisú - Italia

INGREDIENTES

500 gramos de Mascarpone

5 huevos

5 cucharaditas de azúcar blanco

Bizcocho de soletilla (2 paquetes
de 3 bolsas, alrededor de una
quincena)

Cacao amargo para espolvorear

Un bol de café pour mojar los
bizcochos

Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Separar las yemas de las claras.
 2. Mezclar las yemas con el azúcar con una batidora eléctrica hasta que estén espumosas.
 3. Batir las claras con una pizca de sal.
 4. Mezclar el mascarpone con la yema utilizando un batidor de mano, trabajando rápidamente de abajo hacia arriba.
 5. Añadir las claras a la mezcla y mezclar suavemente para no aplastarlas demasiado.
 6. Cubrir la fuente con la mezcla.
 7. Añadir una primera capa de bizcochos (empapados en café).
 8. Cubrir los bizcochos con la mezcla.
 9. Añadir una segunda capa de bizcochos empapados en café.
 10. A continuación, cubrir de nuevo con la mezcla.
 11. Según se prefiera, se puede añadir una 3ª capa de bizcochos empapados en café cubiertos con la mezcla.
 12. Dejar en la nevera durante 12 horas y espolvorear el plato con cacao en polvo antes de servir.
-



Kaiserschmarrn - Austria

INGREDIENTES

4 huevos
Mantequilla tostada
30 g de azúcar
150 g de harina
250 ml de leche
1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Usaremos dos cuencos. En uno mezclamos la harina, la sal, la leche y las yemas de huevo, y en el otro batimos las claras con el azúcar.
 2. Mezclan ambos cuencos.
 3. Derretimos la mantequilla en la sartén y cocemos la mezcla como una tortita (en dos tandas debido a la gran masa).
 4. Cortamos la tortita en trozos.
 5. Serviremos finalmente caliente con azúcar en polvo y compota de manzana.
-

En Route Pour Le Monde

Enroutepourlemonde.org

**Le site breton pour les jeunes qui voyagent
et les pros qui les accompagnent**



Suíguenos !
@enroutepourlemonde



Fuentes de las imágenes : canva, pixabay, freepik, enroutepourlemonde

Fuentes de las recetas : voluntarios y allegados, los galet'trotteurs, recette.net



Galet' Trotteurs



Este recetario ha sido elaborado por Natia (Georgia), Lilly (Alemania) y María (España) en el marco de su voluntariado CES (Cuerpo Europeo de la Solidaridad).

Se trata de un proyecto colectivo de CRIJ Bretaña con motivo de su participación en el Festival Galettes du monde (agosto de 2023).



En Route Pour
Le Monde



Galet'trotteurs es una plataforma de testimonios de jóvenes bretones que han vivido una experiencia en el extranjero y de jóvenes internacionales que han vivido una experiencia en Bretaña. Se puede acceder a ella en la página web de información para jóvenes y recursos para profesionales www.enroutepourlemonde.org



Encontrarás todas las recetas de galet'trotteurs, así como el libro traducido al francés, georgiano, español y alemán, en el sitio web www.enroutepourlemonde.org o pulsando este código QR



Síguenos !
[@enroutepourlemonde](https://www.instagram.com/enroutepourlemonde)

