



MADRID.22 abril 2022

# TALLER DE COCINA SEFARDÍ

JAVIER ZAFRA



«LA COCINA  
JUDEOESPAÑOLA ES UN  
TESORO INTANGIBLE, UNA  
HUELLA AUSENTEMENTE  
PRESENTE EN LA CULTURA  
HISPANA, ESTUDIARLA Y  
DIFUNDIRLA SON LOS  
PRIMEROS PASOS PARA  
VALORARLA Y  
PRESERVARLA»

La *huella ausentemente presente* de los judíos se hace patente en la manera de cocinar en España. El proyecto Sabores de Sefarad de la Red de Juderías de España: Caminos de Sefarad recupera el patrimonio gastronómico sefardí. Un legado cultural indispensable para comprender la cocina tradicional peninsular e iberoamericana.

En la península ibérica (Sefarad) tenemos una sorprendente historia, un crisol de culturas que configuran una gastronomía única. Sin embargo, en menos de 50 años la agricultura y la **cocina española han pasado de la subsistencia a la opulencia**; durante este tránsito se ha perdido autenticidad y conexión con la historia.

Cada civilización nos ha legado un patrimonio tangible e intangible, el gastronómico es **uno de los más valiosos y a la vez frágil**. Esta fragilidad es atacada por nuevas modas globalizadas, nuevos productos y procesos productivos más comerciales que hacen que todo cambie en poco tiempo, aunque no es nuevo ya que cíclicamente ha ocurrido en la historia de la alimentación humana. Lo realmente nuevo es la escala del tiempo, lo que tardaba siglos en arraigar en la cocina (como el tomate, la patata o el chocolate) ahora puede acortarse a meses, y esa velocidad también hace que todo sea más pasajero, menos vivido y por ende más fugaz.

La historia nos enseña que los pueblos guerrean, conquistan, construyen templos, castillos y obras eternas, sin embargo, **la historia se olvida de los actos cotidianos**, domésticos, que por ser rutinarios y diarios parece eternos, pero cuando desaparecen las personas o la cultura que los realiza, también desaparece esa sabiduría.

Eso fue lo que ocurrió con los sefardíes, expulsados en el XV, se marcharon y con ellos se perdió gran parte de su cultura cotidiana, la que no recogen las crónicas oficiales ni los libros de historia. Aunque quizás aquellas culturas están tan arraigadas que han dejado **una huella oculta e imborrable**, presente en nuestra forma de ser, de cocinar, de festejar y de vivir la vida.

Javier Zafra  
Escritor de Sabores de Sefarad

ÁVILA, BARCELONA, BÉJAR, CÁCERES,  
CALAHORRA, CÓRDOBA, ESTELLA-LIZARRA,  
HERVÁS, JAÉN, LEÓN, LORCA, LUCENA,  
MONFORTE DE LEMOS, OVIEDO, PLASENCIA,  
RIBADAVIA, SAGUNTO, SEGOVIA,  
TARAZONA, TOLEDO, TUDELA Y TUI.





CAMINOS DE  
SEFARAD  
RED DE JUDERÍAS DE ESPAÑA

La **Red de Juderías de España: Caminos de Sefarad** es una asociación constituida por municipios que cuentan en sus conjuntos medievales con un extraordinario patrimonio arquitectónico, histórico, medioambiental, artístico y cultural, herencia de las comunidades judías que los habitaron.

Los miembros de la Red actúan de forma conjunta en **defensa del patrimonio histórico** y del legado judío. Promoviendo proyectos culturales, turísticos y académicos; realizando una política de intercambio de experiencias nacionales e internacionales que contribuyan al conocimiento y respeto mutuo entre pueblos, culturas y tradiciones.

**Ávila, Barcelona, Béjar, Cáceres, Calahorra, Córdoba, Estella-Lizarra, Hervás, Jaén, León, Lorca, Lucena, Monforte de Lemos, Plasencia, Ribadavia, Sagunto, Segovia, Tarazona, Toledo, Tudela y Tui.**

Todas estas ciudades vienen recuperando desde hace más de 25 años sus juderías, invirtiendo tiempo y recursos en la rehabilitación de palacios, calles, casas y cuantos edificios se puedan salvar del olvido; **recuperando el conocimiento** de las vidas de las familias judías de toda procedencia y condición.

Historia oculta, desvelada después de quinientos años y ahora recuperada.

« EL KE ALARGA LA MEZA, ALARGA LA VIDA »  
« EL QUE ALARGA LA MESA, ALARGA LA VIDA »

# RECETAS – KOMIDIKAS – MAKLEITOS



IMPERIO OTOMANO

SEFARAD

ASKENAZÍ

XUETA

AL-ANDALUS

RELIGIOSA

NORTE ÁFRICA

**AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra - **Cda.:** cucharada (equivalente a una sopera) - **Cdita.:** cucharadita (equivalente a una de café)

**Lad.:** ladino. Dialecto hablado por los sefardíes - **Jaq.:** jaquetía. Etnovariedad lingüística del Norte de África

**(g.):** gramo - **(ml.):** mililitro - **(l.):** litro



CAMINOS DE SEFARAD  
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

# SABORES de SEFARAD

J. Zafra



## TARAMA - TARAMASALATA

---

### Ingredientes: (para 10 comensales)

Huevas saladas de peces Kosher:  
Puede ser Mujol o bacalao (100 g.)  
Zum de un limón  
Aceite de oliva virgen extra (100 g.)  
Miga de pan blanco (150 g.)  
Cebolla (30 g.)  
Un diente de ajo (sin germen)

---

Esta *komidika* es denominada **taramosalata** o **taramasalata** (una ensalada aderezada con tarama) en Grecia. Para los judíos de Turquía se denominaba **tarama**. Existe diferentes variantes de la receta: unas añaden jugo de cebolla, otras pimienta, incluso ajo. Las huevas de maruca y de mujol son muy parecidas a las de bacalao y también son pescados kosher.

Esta receta es típica de las comunidades judías que se asentaron en el imperio otomano, Grecia y Turquía. Posiblemente esta *komidika* sea una de las más antiguas de cuantas se pueden encontrar en el recetario judío. El gusto que tuvieron las arcaicas cocinas del reino de Fenicia y sus vecinos el reino de Judea se asociaba con la cocina del mar Mediterráneo, y bien es sabido que los fenicios tenían predilección por los salazones, el *garum* y en general los pescados conservados en sal y/o ceciales.

---

Preparación: (usaremos batidora para triturar y mezclar los ingredientes).

Exprimir el limón, colar y reservar el zumo.

Hidratar la miga de pan blanco con agua mineral. Escurrir y pesar aproximadamente 150 gramos de miga.

Pesar la cebolla en total 30 gramos y pelar un diente de ajo sin el germen.

En un vaso mezclador de batidora incorporar los 100 gramos huevas troceadas en *brunoise* (hacerlo a cuchillo o con un rallador).

En el vaso mezclador, añadir la cebolla y el diente de ajo partido todo en *brunoise*.

Añadir el pan escurrido, el zumo del limón y el aceite de oliva virgen extra.

Batir todo bien hasta obtener un paté blanco, fruto de la emulsión de todos los ingredientes con el aceite de oliva.

Envasar en frascos y si se prefiere se puede congelar.

Preparar pan ácimo o tostadas de pan y untar la tarama. Servir con unas gotas de aceite por encima.



CAMINOS DE  
SEFARAD  
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

*J. Zafra*



## BERENJENAS DE ESTRELLA DE TARAMATO

---

### Ingredientes: (para 12 comensales)

Berenjenas (4)  
Granada dulce (1)  
Ajos asados (1 cabeza)  
Cilantro fresco (2 cda.)  
Ralladura de una lima  
Zumo de lima (2 cda.)  
AOVE (100 ml.)  
Sal y pimienta negra

---

#### Para el paté de aceitunas:

Aceitunas negras en salmuera  
Aceitunas negras aragonesas  
Cilantro fresco (1 cda.)  
AOVE y una pizca de ajo

#### Para la salsa de requesón:

Yogur de cabra (50 g.)  
Requesón (50 g.)  
Hierbabuena (1 cdita.)  
Zumaque (1 cdita.)

#### Para la tahina:

Ajonjolí crudo (4 cda.)  
Ajo (2 dientes)  
Semillas de cilantro (10)  
Lima (1 cda. de zumo)  
AOVE (50 ml.)

Para elaborar las «Berenjenas de Estrella de Taramato»: se asan enteras (horno a 150° C), sin pinchar la piel, deben quedar blandas por dentro.

Una vez asadas y con ayuda de una cuchara, sacar la pulpa de la berenjena y escurrir (2 horas) para que drenen todos los jugos.

Usaremos la pulpa de la berenjena majada ligeramente con un tenedor. Salpimentar e incorporar el cilantro fresco picado en brunoise.

Asar en el horno (15 minutos a 150° C) una cabeza de ajos entera, sin pelar. El ajo, al asarlo, perderá el sabor tan potente y quedará muy blando.

Majar en mortero unos dientes de ajo asados (al menos uno por berenjena) con dos cucharadas de AOVE.

Mezclar la pulpa de berenjenas, el ajo majado y el zumo de lima.

Macerar durante dos horas. Antes de servir, rallar la piel de lima e incorporársela.

Servir frío, acompañado con paté de aceitunas negras y drupas de granada.

También se puede acompañar con salsa de requesón (o de queso fresco) como se relata en la cantiga de los Gizados de las Merenjenas.

.....

Para elaborar «Baba ghanush»: mezclar la pulpa de berenjenas con la ajada y la tahina. Aderezar con AOVE y zumo de limón o lima.

Para elaborar la «Tahina»: en el AOVE freír (hasta dorar) los ajos (en brunoise) y el ajonjolí. Añadir el cilantro y el zumo de lima. Con una batidora pasar todo hasta conseguir un paté espeso.



CAMINOS DE  
SEFARAD  
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

*J. Zafra*



## JALÁ - JALOT. EL PAN DEL SHABAT

### Ingredientes: (para dos jalot)

Para la masa:

Harina gran fuerza (520 g.)

Harina panadera (200 g.)

Agua\*1 (290 ml.)

Azúcar moreno (60 g.)

Miel de abeja (30 g.)

Huevo (1 grande)

Yema (1 grande)

Sal (10 g.)

Levadura fresca (16 g.)

AOVE\*2 (70 g.)

Para hornear:

Clara de huevo

Semillas de ajonjolí (1 cda.)

Variantes:

Agua de azahar (2 cda.)

Uvas pasas (3 cda.)

Letuario de toronja

(1) No se sustituye por leche.

(2) El AOVE no se sustituye por mantequilla.

### Para elaborar la «Jalá»:

Mezclar las harinas. Diluir la levadura en el agua templada e incorporar el resto de ingredientes. Amasar 10 minutos.

La masa debe quedar elástica, brillante, y debe despegarse de la mesa con facilidad. Dejar fermentar 90 minutos o hasta doblar su tamaño.

Desgasificar levemente y porcionar la masa en 8 partes de igual peso. Con cada parte confeccionar cilindros alargados de aprox. 35-45 cm. de largo. En total obtenemos 8 cilindros de masa, con los que podemos hacer dos panes.

### Para elaborar una pieza de pan:

Usar sólo 4 cilindros de masa. Con tres de ellos se hace una trenza normal; con ayuda del rodillo en posición longitudinal (no transversal) se le crea un ligero hueco.

El cilindro de masa que nos queda hay que partirlo en 3 trozos iguales, estirarlos un poco y con ellos hacer una pequeña jalá (también trezada).

Así pues, obtenemos dos panes trezados, uno grande y otro pequeño. Colocar uno encima de otro, el grande abajo y el pequeño encima (en el hueco creado). Así se consigue una jalá más alta y vistosa, como se puede comprobar.

Pintar con huevo batido (solo la clara) y decorar con semillas de amapola o alegría (ajonjolí). Fermentar por segunda vez la masa (40 minutos). No debe doblar el tamaño, ya que mucha fermentación hace que se pierda la forma.

Hornear (ventilador y calor abajo) a 150° C (10 minutos) y a 170° C (20 minutos). En el horno introducir un recipiente resistente al calor con agua para aportar humedad. Dejar enfriar en rejilla.



CAMINOS DE  
SEFARAD  
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

*J. Zafra*



## CRIBADAS - PELLIZCADAS\*

### Ingredientes: (para 20/25 piezas)

Harina de trigo de  
fuerza (250 g.)  
AOVE (40 ml.)  
Agua (100 ml.)  
Levadura panadera (6 g.)  
Azúcar (1 cdita.)  
Ajonjolí (1 cdita.)  
Sal (una pizca)

\* Receta familiar de la chef Raquel  
Moryoussef De Fhima

### Para elaborar las «Pellizcadas»:

Tradicionalmente se ha usado el rodillo, sin embargo, actualizaremos la receta y también usaremos la máquina de elaborar pasta. El resultado final será más hojaldrado y crujiente. Si no se dispone de máquina use un rodillo de madera (*fruslera*).

Disolver en agua templada la levadura e incorporar el resto de ingredientes, amasar y dejar reposar 5 minutos.

Dividir la masa en 9 porciones iguales, hacer bolas, espolvorear con harina para que no se peguen a los rodillos de la máquina, pasar las bolas hasta llegar al nivel 2 (el penúltimo más fino), se obtendrá una placa de masa de un grosor de 3 milímetros.

Apilar las placas una encima de otra, la torre de 9 planchas doblarla sobre sí misma. Con un rodillo reducir el volumen de la torre a un tercio.

Cortar trozos de masa y pasar por la máquina de pasta: primero al nivel 6 y bajar gradualmente hasta el nivel 2.

Confeccionar las tortas con un cortapastas de 8 cm. de diámetro.

Para crear los cortes internos pellizcar la masa con las uñas de los pulgares: asir el disco de masa con las manos. Con el pulgar derecho hincar la uña en la masa y con el pulgar izquierdo ampliar esa pequeña hendidura arrastrando hacia atrás. Al principio puede parecer difícil, pero rápidamente se alcanza velocidad y maestría.

Una vez pellizcadas no deben fermentar. Hornear aprox. 10 minutos a 150° C, voltear y hornear 5 minutos más o hasta que estén ligeramente doradas. No deben tostarse.



CAMINOS DE SEFARAD  
RED DE JUDERIAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

*J. Zafra*



## YAPRAKES DE ALCACHOFAS CON KODRERO\*

### Ingredientes: (para 6 comensales)

Alcachofas frescas (12)

#### Para el relleno:

Cordero (300 g.)

Cilantro fresco (1 cda.)

Pan rallado (1 cda.)

Ajo (2 dientes)

Uvas pasas (1 cda.)

Nueces y piñones (5 cda.)

Cebolla (1)

Yema de huevo

Sal y pimienta

Limón en salmuera (medio)

#### Para el rebozado:

Harina y huevo

#### Para freír:

Aceite de oliva

#### Para el cocimiento:

Vino blanco\* (200 ml.)

Agua (100 ml.)

Zumo de un limón

Limón en salmuera (medio)

Para elaborar los «Yaprakes de alcachofas»<sup>1</sup>:

Picar y salpimentar la carne de cordero. Picar la cebolla, cilantro, ajo, nueces, piñones, limón en salmuera (corte *brunoise*).

Mezclar todos los ingredientes. La consistencia debe ser la misma que para elaborar las albóndigas.

Limpiar las alcachofas, ahuecándolas, quitando las hojas duras, el tallo y las puntas. Al corazón hay que extraerle las fibras internas (usar la cucharilla vaciadora). Sumergir las alcachofas (limpias) en agua con zumo de limón para que no se oxiden, así mantendrán el color verde y no se ennegrecerán.

Rellenar el corazón de la alcachofa con el preparado de carne picada.

Rebozar las alcachofas con huevo batido y pasar por harina. Freír en aceite de oliva por todos los lados para sellarlas. Aunque no quedarán blandas, no importa, ya que deben cocer más tiempo.

En una sartén, colocar los corazones de alcachofa fritos con la carne hacia arriba, verter el vino, el limón en salmuera y el zumo de un limón, completar con agua hasta llegar a la mitad de la alcachofa, tapar y dejar cocer a fuego medio durante 20 minutos o hasta que queden tiernas.

Servir con cilantro fresco y salsear con la salsa de limón (reducida).

(1) Esta receta también es denominada en ladino «*Endjinára Reynada*» (alcachofa rellena), el relleno (*gómo* en ladino) se elabora con carne picada, huevo batido, miga de pan y para especiar: nuez moscada y pimienta.

(\*) Kodrero (ladino): cordero. Ternasco en Aragón.

(\*) el vino blanco se puede sustituir por zumo de cebolla.



CAMINOS DE  
SEFARAD  
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

*J. Zafra*



## FIYUELAS - HOJUELAS\*

### Ingredientes: (para 15 -20 piezas)

- Huevos (3 medianos)
- AOVE (1 cascarón\*)
- Sal\*\* (una pizca generosa)
- Azúcar\*\* (1 cda.)
- Harina de gran fuerza (400 g.)

### Para napar:

- Miel de abeja (4 cda.)
- Aromas azahar o agua de rosas (1 cedita.)
- Ajonjolí tostado (1 cda.)

### Para freír:

- Aceite de girasol (50 %)
- Aceite de oliva (50 %)

\* El cascarón del huevo es utilizado como medida de volumen en los recetarios tradicionales.

(\*\*) Moler bien el azúcar y la sal para que no queden pequeños cristales.

### Para elaborar las «Fiyuelas u Hojuelas»:

Mezclar los ingredientes, los huevos se van incorporando poco a poco, hasta que se integren durante el amasado. Trabajar la masa hasta que quede elástica y consistente (que no se rompa al estirarla). Hay que tener en cuenta que la medida de la harina no es exacta, ya que puede admitir un poco más o un poco menos.

Para obtener una masa fina es recomendable utilizar una máquina de elaborar pasta. Aunque tradicionalmente se hacía con rodillo de madera (fruslero).

Confeccionar bolas del tamaño de un huevo. Según el tamaño deseado debemos pasar la masa gradualmente hasta llegar al rodillo más fino (un grosor de 2 milímetros).

Cortar la masa en tiras rectangulares de una longitud de 20 o 30 cm. y de 3 o 4 cm. de ancho. Dependiendo del tamaño saldrán más o menos fiyuelas.

Con ayuda de un tenedor se atrapa la masa entre las púas y se procede a freírla; a la vez que se sumerge en el aceite caliente, hay que enrollar la masa entre las púas del tenedor sobre sí misma.

Para freír se debe utilizar un cazo pequeño con abundante aceite (que las cubra). La temperatura del aceite debe estar en un punto óptimo. Si está bajo, la fiyuela empapará demasiado aceite y si está alto se dorarán demasiado rápido. Por esta cuestión se mezclan los aceites, para que no alcance demasiada temperatura. Si se quiere ser fiel a la receta se debe utilizar aceite de oliva, que sin duda fue la grasa utilizada por las cocineras sefardíes.

Preparar la miel aromatizada, calentándola y añadiendo el aroma deseado (agua de azahar o agua de rosas).

Ecurrir las fiyuelas del aceite que hubiesen podido empapar. Napar con la miel aromatizada. Ecurrir la miel sobrante sobre una rejilla y para terminar decorar con *alegría* (ajonjolí tostado).

(\*) Este dulce es el más diaspórico del recetario sefardí. Según el país o región recibe un nombre diferente: *fiyuela*, *figuela*, *fijjuela*, *fazuelo*, *figeola*, *hojuela*, *ojuela*, *burbushella*, *debla* o *manicotti*, *filhoses enrolladas*.