

Receta

La Pastela de Susana



La Pastela o Bastila moruna es un plato típico de Marruecos. Se trata de una especie de pastel agridulce que originalmente se rellena con pichón. Entre sus ingredientes destacan la especias (ras el hanout, canela, perejil seco...), los frutos secos (almendras, piñones...) y la fruta desecada (pasas, arándanos, dátiles...). Un elenco de sabores que inundan la cocina desde el primer momento.

Las cocinas del mundo me apasionan, y la moruna no iba a ser menos, pero este plato no lo había hecho hasta ahora. Siempre lo había comido fuera de casa. Pese a que tengo varios libros de cocina con la receta, mi fijación era que me enseñase mi amiga Susana; es una auténtica experta, quién mejor que ella.

MARIBEL RAMA RUBIO

Nutricionista - Nº Colegiada: AND-00664

Durante mucho tiempo ha sido el plan eternamente pendiente

Y llega el confinamiento; el mundo real se detiene, y da paso al virtual. Desde ese momento, el grupo de amigas, las de toda la vida (M^a Cruz, para nosotras también lo eres, ¡y lo sabes!), decidimos hacer videollamada todos los viernes noche. Una forma de insuflarnos energía y hacer más llevadero este “recogimiento”. Y es ahí dónde surge convertir esa noche de viernes en un show cooking. A partir de entonces, cada viernes cocina una de nosotras, y las demás le siguen. Previamente conocemos los ingredientes de dicha receta, e intentamos hacernos con ellos. Vale casi todo: puedes cocinar tu receta estrella, proponer a otra que te ayude con la elaboración, reproducir un plato Estrella Michelin, la especialidad de tu abuela...lo que sea. Pero chupar la cuchara, y volver a meterla en el bote de la mayonesa, eso no (ellas saben de lo que hablo).

Primera receta de nuestra serie showcooking & friends: La Pastela de Susana.

Con Susana dirigiendo las cocinas de nuestra videollamada, elaboramos este delicioso “pastel”.

- Ingredientes:

2 contramuslos

½ cebolla

1 cucharada sopera de canela

1 cucharada pequeña de panela o azúcar de caña integral

2 cucharadas soperas de especias morunas (yo usé ras el hanout)

1 cucharada sopera de perejil seco

Sal al gusto

2 huevos

1 rollo de hojaldre, masa quebrada o filo (yo usé hojaldre, lo que tenía): 230g

Semillas de sésamo

200ml de caldo de pollo (preferentemente casero)

MARIBEL RAMA RUBIO

Nutricionista - Nº Colegiada: AND-00664

60g de almendras naturales

Un puñado de arándanos secos (también puedes usar pasas o dátiles troceados)

Aceite de oliva virgen

Para emplatarse: canela y azúcar glass

- Manos a la obra:

En primer lugar hay que cortar la cebolla finamente y pocharla en una sartén honda con aceite de oliva, añadir las especias y rehogar todo junto a hasta que la cebolla esté transparente. Añadir los contramuslos de pollo enteros (pero bien limpios) a la sartén. Hay que marcarlos bien por ambos lados; a fuego medio para que la cebolla no se pegue. Una vez que estén dorados, añadimos el caldo y los arándanos. Cocinar 20 minutos a fuego lento hasta que la carne esté tierna, y se haya reducido el caldo.

Mientras tanto, en una sartén aparte, tostamos las almendras con una cucharadita de azúcar de caña integral, y otra de canela. Dejar que se templen un poco, y triturarlas con un molinillo de café o robot de cocina.

Sacar el pollo de la cocción y desmenuzarlo en un plato hondo con las manos. El caldo lo dejaremos que siga reduciendo hasta que quede una salsita espesa.

Añadir al pollo la salsa, las almendras trituradas, y uno de los huevos. Remover todo bien.

Extender la masa de hojaldre sobre papel vegetal, y añadir la mezcla anterior en una de las mitades de la masa (como se ve en la imagen a pie de página). Dobla la otra mitad de la masa cubriendo la carne. Pliega los bordes hacia el interior para cerrar la Pastela.

Bate un huevo y pinta la superficie de la masa. Para terminar espolvorea semillas de sésamo por encima.

Es el momento de hornear. Precalienta el horno a 220°C aprox. durante 5 minutos con las resistencias arriba y abajo, y hornea a 200°C durante 20-25 minutos aproximadamente, o hasta que la masa esté dorada.

Se puede tomar tanto caliente como fría. Los sabores se intensifican con el tiempo.

Antes de tomarla puedes añadirle canela y azúcar glass por encima

MARIBEL RAMA RUBIO

Nutricionista - Nº Colegiada: AND-00664

En casa la comimos al día siguiente, acompañada con una ensalada.

Dice un refrán popular que “La cocina es como los abrazos, genera felicidad”. A falta de abrazos, seguiremos cocinando.

