



— IRÁN —

Recetas y hábitos gastronómicos

Ana Maria Briongos y Quico Alsina



9 788461 336791

Al chef Mariano Gonzalvo,
mi profesor

Quico Alsina

IRÁN

Recetas y hábitos gastronómicos

Ana María Briongos y Quico Alsina

La mesa del Nowruz



Primera edición en castellano: julio 2009

© de los textos:

Ana Maria Briongos y Quico Alsina

© de las fotos:

Toni Alsina y Farah Ravon

Fotos:

Toni Alsina i Farah Ravon

Diseño:

Toni Miserachs

Depósito legal

ISBN 978-84-613-3679-1

Índice

Introducción	9
Historia	10
La casa tradicional y las ceremonias	
La casa	11
Cocina tradicional y regional	13
Comer en casa o fuera	14
Las ceremonias	15
Boda	15
Nacimiento	17
Funeral	18
Año nuevo	19
Moharram	21
El comer y el beber	
Ingredientes básicos y utensilios	22
El arroz	22
Las sopas	23
Los estofados	23
Los dulces	23
Comida vegetariana	23
La paradoja del caviar	24
Los zumos	24
Encurtidos y salazones	24
El pan	24
El té, institución nacional	25
El azúcar	26
El vino, una bebida problemática	26
La comida y la salud	26
Recetas	28

Cierto día al mulá le preguntaron: “¿Cuál es la mejor hora para comer?”: Él contestó: “Para los ricos, toda hora es buena. Y para los pobres, cuando tengan comida.”

Cuentos del mulá Nasredin



Con nuestro agradecimiento
a Luisa Rubio, Mehri Bagheri, Nahid Pouraria
Jamileh Peyghambari, Elham Abbassí, Farah Ravon
y al restaurant El rincón persa de Barcelona.

Presentación

En casa yo acostumbraba a preparar platos iraníes con recetas aprendidas en Irán, país donde había pasado largas temporadas. También iban dejando huella en nuestra cocina amigos de aquellas tierras que nos visitaban y sin hacerse rogar se hacían cargo por unos días de los fogones. Por ello a mis hijos Anna y Quico los olores, sabores y presentación de los platos iraníes siempre les fueron familiares y no es de extrañar que cuando Quico tuvo que preparar el trabajo de fin de estudios de cocina en la escuela Hofman de Barcelona, escogiera la cocina persa.

Hemos recuperado aquel trabajo y lo ampliamos añadiendo algunas recetas que yo misma he recogido en mis múltiples estancias en Irán, y diversos comentarios.

Este libro quiere daros a conocer una cocina sofisticada y unas costumbres gastronómicas que forman parte de la cultura persa, una cultura milenaria.

Ana Maria Briongos
Barcelona, julio 2009

Introducción

En Irán no existe una cultura de la restauración. Los platos, variados y bien elaborados, se encuentran en las cocinas de las casas, y es también en las casas donde se desarrolla la vida social. Los iraníes son muy acogedores y no es difícil poder entrar en sus hogares y probar las delicias culinarias de alguna familia. En Irán, quien para alimentarse dependa de los restaurantes no conocerá la diversidad y la sofisticación de la verdadera cocina autóctona.

En Irán la carne debe ser *halal*, es decir de animales que han sido sacrificados como ordena el islam. Comer carne de cerdo no está permitido por el islam. Esta carne es *haram* (contrario a *halal*). En los comercios venden embutidos, pero son de pollo, cordero o ternera. Para los musulmanes chiítas duodecimanos, como son la mayoría de iraníes, el pescado debe tener escamas para ser *halal*. Solamente los iraníes de la zona del Golfo Pérsico, que son sunitas, comen crustáceos.

No se sirve alcohol en ninguna mesa, a menos que se trate de una familia occidentalizada. La caza es muy apreciada en el norte de Irán y se da por supuesto que el cazador rezó las oraciones prescritas cuando mató el animal.

La literatura persa es tan rica como sus alfombras tejidas a mano, sus miniaturas o su arquitectura, y buena parte de esta literatura hace referencia a la cocina.

El gran escritor Ferdousí, autor del monumental poema épico Shahnameh, explica que un caballero fue hecho prisionero por el rey de un país vecino. Al saberlo el famoso héroe Rostam no tuvo otro objetivo que liberarlo. Para que el caballero conociera estas intenciones escondió su propio anillo dentro de un pollo asado, que le hizo llegar como obsequio.

Hay muchas narraciones parecidas a esta, donde la comida y la bebida tienen un papel importante.

Hace unos 700 años el poeta Boshac de Shiraz escribió un libro de lírica satírica, cuyos personajes llevaban nombres de bebidas y comestibles. Mediante este simbolismo criticaba la situación política de su tiempo y también transmitía sus ideas filosóficas. La historia mantiene vivos numerosos hechos sociales en los cuales la comida ha jugado un importante papel. Si bien es cierto que algunos reyes y dignatarios han sido envenenados con *halvá*, más fueron las veces que este delicioso dulce tuvo un papel pacificador.

Turquía, Irak, Armenia o Siria, tienen hoy día platos muy semejantes, por ser Persia el origen de la cocina de estos países.

La casa

Maneras y costumbres

En una casa iraní la mejor comida y la mejor bebida se ofrecen siempre a los invitados, con cumplidos y ceremonias de los anfitriones. Este proceder es más aparente en las ciudades de provincia, donde tanto la aristocracia como los comerciantes siguen manteniendo costumbres tradicionales. Sus casas tienen dos partes diferenciadas y separadas. Puede decirse que son dos casas, una junto a otra. La *andaruní* (casa interior) es especial para las mujeres; la otra, *biruní* (casa exterior), corresponde al cabeza de familia (el *aghá* o señor), a sus hijos y criados. Aquí pueden desarrollar sus actividades los varones de la familia y aquí son recibidos los amigos del *aghá*. Sea cual sea la hora en que se presentan, el anfitrión debe ofrecerles comida y si un invitado sale de la casa sin estar saciado, se entiende que el *aghá* no ha sido cortés. De igual manera en el *andaruní* la mujer ha de atender a sus invitadas, y es ella la responsable de que la comida debidamente preparada llegue a ambas casas. La mujer, la *janum*, dirige y da las órdenes en la cocina.

Ambas casas están rodeadas de jardines con muchas flores, y árboles y nunca falta un estanque de agua fresca. En verano entre el estanque y la vegetación se extienden grandes alfombras que en invierno se guardan debidamente enrolladas. Hay quien también pone sillas y alguna mesa. Este es el estilo general de las casas tradicionales iraníes, sean grandes o pequeñas, ricas o pobres.

Hoy día en las grandes ciudades los iraníes viven en pisos y los amueblan más o menos como nosotros.

El horario de las comidas, con algunas variaciones según la región, es este: el desayuno, según las conveniencias de la familia, puede ser de seis a nueve de la mañana; de doce a una, el almuerzo y la cena se sirve de nueve a media noche. Entre el almuerzo y la cena (digamos de cuatro a cinco) está la merienda.

El desayuno clásico consiste en un té caliente, pan, mantequilla, nata, fruta, miel, queso blanco iraní, mermelada y huevos. Pero el desayuno corriente se compone de pan, té y queso blanco.

Para merendar en invierno toman fruta, naranjas, granadas, peras y manzanas y en verano sandía, melocotones, melón, uva, higos, pepinos y hojas de lechuga que se mojan en *kanyebín*, un jarabe compuesto de vinagre azúcar y agua.

La comida que se ofrece en el almuerzo y en la cena es prácticamente la misma: arroz o *poló* y una especie de estofado de carne o *joresht*. También son habituales platos de pescado, sopas, yogures, y postres en las comidas principales. Es en la cena que se sirven los *cotelet*, que vienen a ser como unas croquetas planas de carne picada y patata, y también los *shamí*, rosquillas de carne picada y harina de lentejas amarillas; o los *dolmeb*, pequeños hatillos envueltos en hojas de col en invierno y en verano en hojas de parra.

Para los iraníes un invitado es “un regalo de Dios” y el anfitrión debe ofrecerle lo mejor que tenga. El invitado se sentará en el sitio más distinguido de la mesa (*balá*), y no se levantará sin haber satisfecho con creces su apetito. Aun en el caso de que el invitado fuera un enemigo debe ser tratado de la mejor manera. Cuando

haya un invitado en casa el anfitrión no se sentará hasta que el visitante lo haya hecho y jamás le dará la espalda. En el código de buenos modales iraní hacer lo contrario se estimaría como un insulto.

A nosotros nos resulta curioso que sea antes del almuerzo o la cena cuando se sirve la fruta, los pepinillos y las pastas con té.

En la literatura persa se encuentran ejemplos sorprendentes del hecho de ofrecer la casa a alguien: un rey que viajaba de incógnito se encontró de noche lejos de su palacio y entró en la cabaña de una anciana mujer que sobrevivía de la leche que le daba la única cabra que poseía. El rey le pidió alojamiento. La mujer accedió y le ofreció un delicioso *kabab* de carne fresca. Al día siguiente el rey le preguntó donde había encontrado una carne tan buena en aquel desierto donde vivía y ella contestó que era dueña de una cabra y que nadie se iba de su casa sin haber dormido y comido. Al darse cuenta el rey de que la mujer le había ofrecido lo único que tenía hizo que le acompañara a palacio y la recompensó espléndidamente.

Cocina tradicional y regional

En las mesas iraníes siempre hay pan caliente, queso blanco (parecido al feta griego), *dugh* (yogur-agua-menta), *salad e shirazí* (ver recetas), *sabze* (yerbas frescas sin cortar ni aliñar), y *torshí* (confitados en vinagre)

La cocina tradicional iraní tiene algunos platos singulares que no se preparan en ningún otro país de Oriente Medio. Estos platos, unos dulces (*shirín*), y otros ácidos (*torsh*), son arroces y estofados de carne de cordero, ternera o pollo y vegetales (*sabze*).

La comida iraní no es picante, no se utiliza la guindilla para

cocinar. En el norte emplean el ajo, que lo preparan confitándolo con vinagre, adquiere una coloración negra y lo llaman “ajo centenario”. Para los *kababs* o pinchos, además de la sal y la pimienta se usan otros ingredientes, como son el *somagb* una especie de polvillo agridulce de color granate que se obtiene moliendo, una vez secos, unos pequeños frutos silvestres de color rojo. La lima seca, y el jarabe de granada, *rob e anar*, se utilizan en los estofados. Las sopas se condimentan con zumo de limón. La cúrcuma y el azafrán dan color y sabor y son compatibles en el mismo plato. También se emplean yerbas secas o frescas tales como el perejil, hierbabuena, eneldo, cilantro, albahaca, y otras que no son corrientes en nuestros mercados.

La carne más apreciada es la de cordero. En Irán los cordeiros tienen en la cola una especie de globo lleno de grasa. Las verduras no se acostumbran a preparar como único elemento de un plato. Con todo tipo de verduras se hacen tortillas (*kukú*), y se preparan sopas (*ash*). Las ensaladas más comunes se hacen con ajo tierno, cebolla, tomate, pepino, lechuga, rábanos y una mezcla de yerbas tales como perejil, estragón, y hierbabuena. La ensaladilla rusa, llamada *olivieh*, es muy popular.

La tradición culinaria iraní es diferente según las regiones. En el norte, en la costa del mar Caspio, comen poca carne y los platos son a base de arroz y pescado. La fruta es muy variada debido a que tienen un microclima subtropical. Utilizan asiduamente el ajo. En cambio en Azerbaiján, al noroeste, la carne es fundamental. En el sur, en la costa del Golfo Pérsico, preparan mucho marisco y estofados de pescado y utilizan más especias que en el centro y el norte.

Comer en casa o fuera

El hombre iraní está muy interesado en la cocina. Es él quien se encarga de preparar la barbacoa y los pinchos o *kabab*. La atención culinaria de todo lo demás corresponde a la mujer.

Los iraníes comen fuera de casa si trabajan lejos de su vivienda y también si carecen de barbacoa y quieren degustar *kabab*, que tanto les gustan. Hay muchos restaurantes, los llamados *chelo kababi*, donde solo sirven kabab ya sea de cordero, pollo o ternera y tomates a la brasa. Todo acompañado de arroz blanco, yogur y yerbas frescas.

Existen chiringuitos especializados en pinchos de riñón, hígado y corazón de cordero y otros cuya especialidad son las cabezas y patitas de cordero, *kaleh pacheh*, que son muy apreciados. Es corriente comprar estos alimentos ya guisados y comerlos en casa.

En la calle se venden, para picotear entre horas, almendricos, remolacha caramelizada, habas hervidas con sal y *golpar* (una especia), en ocasiones servidas sobre naranjas y mandarinas ácidas.

Las ceremonias

La boda

Las fiestas sociales más importantes en Irán, incluso en las familias más humildes, son las que se organizan alrededor de las bodas.

El ceremonial tradicional de la boda se mantiene en todo Irán desde tiempo inmemorial.

Una de las tradiciones más antiguas impone que sean las mujeres de la casa quienes preparen los mil detalles necesarios para

el acontecimiento. Las amigas de la pareja acuden y colaboran en los preparativos, que se inician un mes antes de la boda.

Unos días antes del previsto para el enlace, la madre de la novia invita a todas las mujeres de la familia y a las amigas de los novios para anunciarles la boda. Asisten a esta fiesta la madre y las hermanas del novio que llevan regalos para la novia. Si se trata de una familia acaudalada estos regalos suelen consistir en una sortija de diamantes, un gran chal de lana de cachemira, una gran bandeja con un pastel especial de boda llamado *noql* y azúcar cande con azafrán (*ghand*), cristalizado, transparente y dorado.

La madre de la novia servirá galletas, dulces, *ayil*, frutas, té y refrescos. Esta ceremonia se considera la petición de mano y, cada vez más, tiende a simplificarse.

El día de la boda es el más importante de su vida para la mujer iraní. Los amigos más allegados o más relevante son invitados a firmar como testigos el certificado de casamiento o *gabaleb* en el cual se establece el *mebrieh*, o conjunto de bienes materiales que el marido se compromete a donar (siempre actualizados), a su mujer en caso de divorcio. En algunos países musulmanes el *mebrieh* tiene un valor solo simbólico, no así en Irán donde pretende proteger a la mujer si el marido quiere separarse. Si es la mujer la que quiere separarse, legalmente también debería poder disponer del *mebrieh*, pero no suele ser así ya que para conseguir la separación casi siempre se ve obligada a liberar al marido de la obligación de darle esta compensación.

Ya por la tarde, la novia se sienta frente a un espejo entre dos candelabros con velas de colores. Espejo y candelabros son

obsequio del novio y significan la felicidad y prosperidad que hallará la pareja en el futuro. En las rodillas tiene abierto el Corán. Un velo bordado en oro y un chal de cachemira, adornado con perlas y oro, cubren totalmente a la novia. Hay dos grandes bandejas con trozos de queso fresco, yerbas aromáticas, un pan especial, semillas de sésamo coloreadas, y un poema deseando prosperidad. El queso fresco también simboliza la prosperidad.

El aire huele al incienso que se está quemando. Asisten dos sacerdotes musulmanes, uno a cada lado de la novia, que representan a la novia y al novio respectivamente. El enviado por la familia de la novia le pregunta a ésta si quiere casarse. Esta solicitud de consentimiento se hace tres veces y es solo a la tercera que la novia responde con un “sí”. A partir de este momento la pareja está casada.

En la ceremonia toman parte siempre tres mujeres casadas. Dos sostienen una ancha tela de seda blanca sobre la cabeza de la novia, mientras la otra deja caer trozos de azúcar simbolizando la felicidad que tendrá la novia en su nuevo estado. El novio moja un dedo en miel y se lo acerca a la boca de la novia, lo mismo hace la novia con él como prueba de lo dulce que será su vida de casados.

Después del “sí”, el novio besa a la novia en la frente y le regala un anillo de oro y un obsequio de boda que acostumbra a ser una joya. Ahora son sus padres los que la besan y seguidamente los padres del novio, y se deja caer una lluvia de dulces (*noql*), mezclados con perlas, pétalos de rosa y monedas.

El plato típico del banquete de boda es el *shirín poló*, arroz dulce que se hace con piel de naranja confitada.

Nacimiento

También el nacimiento de un niño requiere una gran celebración.

Los amigos compartirán los banquetes, las mujeres en el *andaruní* y los hombres en el *birumí*. La séptima noche después del nacimiento se ofrece una gran cena. Un par de horas antes se viste al recién nacido con las mejores galas y las mujeres lo van tomando en brazos, pasándolo, de la más anciana a la más joven, mientras recitan oraciones.

Después el *mulá* sigue con otros rezos y pronuncia el nombre del niño repetidas veces. Se sirven galletas, caramelos, fruta, nueces y pistachos, antes y después de la cena. A la madre del recién nacido le ofrecen un pastel energético de harina, azúcar y azafrán (*kachî*).

El funeral

Otra situación en que la comida juega un papel muy importante es la de la muerte. Los funerales, que duran tres días, se alargaban hasta seis o siete días tiempo atrás. Es este espacio de tiempo los amigos se reúnen en casa del difunto para consolar a la familia y para esta ocasión hay platos específicos, postres y *halvá*.

En la tarde del último día, los familiares acompañados por sus amigos y conocidos (hombres y mujeres) van al cementerio. Se despliegan las alfombras poniendo encima candelabros con velas encendidas, jarrones chinos con flores, grandes bandejas con dulces, fruta y *halvá* y se sirve café y té.

Después de permanecer sentados durante una hora escuchando las oraciones que se leen, la familia se retira a un recinto donde el *mulá* recita oraciones y relata historias trágicas del Profeta y de su fami-

lia, que hacen llorar a los presentes. Se regresa a casa y las velas así como los alimentos que sobraron se reparten entre los asistentes al funeral. El mismo ceremonial se repite 40 días después del fallecimiento y una vez más en el aniversario. Siempre se tiene en cuenta a los pobres, a los que se les sirve un *halvá* especial a base de azúcar y dátiles. En otros tiempos estos dulces llenaban grandes recipientes que se llevaban en el cortejo fúnebre.

Año nuevo o *Nowruz*

Ocho mil años atrás los iraníes ya celebraban una gran fiesta el 21 de marzo. Es el Año Nuevo iraní, según el calendario zoroastriano.

Nowruz es el nombre que dan a este día y significa “nuevo día”. La festividad del *Nowruz* años atrás duraba 40 días, que transcurrían bailando, comiendo, cantando, jugando y visitando a amigos y familiares. Ahora estas fiestas duran 13 días pero se mantienen las viejas costumbres. Se intercambian regalos (*eidí*), y los mayores dan a jóvenes y niños dinero en papel, que debe ser nuevo, y les dará suerte con tal de no gastarse el billete durante el año.

Durante el mes anterior al *Nowruz* se limpia a fondo, dentro y fuera de las casas. En la cocina hay una gran actividad. Las mujeres son las encargadas de preparar gran cantidad de platos, principalmente un pan dulce, especial para el Nuevo Día.

La historia dice que en la antigua Persia todos los productos de la tierra que daba el país y los países sometidos, debían ser presentados al Sha en el primer momento del Año Nuevo, por toda clase de gente, en una ceremonia singular que se puede ver reproducida en los bajorrelieves de Persépolis.

En todas las casas cualesquiera que sea su condición lo más importante para el feliz momento en que el Sol pasa por Aries es la preparación de la mesa de *Nowruz*. Esta singular preparación se llama *haft sin* que significa "siete eses", porque es indispensable poner en la mesa siete cosas cuyo nombre empiece precisamente con "s" como *sib* (manzana), *sir* (ajo), *sabzı́* (lentejas germinadas), *somagb* (especia para el kabab), *sombol* (jacinto), *serké* (vinagre), *sekké* (monedas), *senyed* (bellotas). Sobre un mantel, *sofréhb* –para esta ocasión el mejor de la casa– se ponen las siete "eses" y otros productos naturales (huevos decorados, dulces, agua fresca, sal, pan, flores). No pueden faltar un espejo, velas, un Corán, y un libro de poesías de Mawlaná o de Hafez. Dicen que antiguamente debía ponerse vino, hoy se pone vinagre. Estos elementos simbolizan la vida, la felicidad y la prosperidad. Las lentejas germinadas simbolizan las raíces familiares. La mesa debe estar preparada desde unos 20 días antes del *Nowruz*.

En el momento del cambio de año la dueña de casa apaga las velas utilizando dos hojas verdes.

En la mesa de Año Nuevo es tradicional un pastel especial, *samanú*, que se hace con harina, agua y muchas nueces y almendras.

Según la mitología persa un toro sostiene la tierra con uno de sus cuernos. Cada año, en *Nowruz*, pasa la tierra al otro cuerno, cansado de tal carga. Los huevos que se ponen delante del espejo en la mesa de las "siete eses" representan la tierra y la llegada del *Nowruz*.

El momento más emotivo del Año Nuevo, es cuando la madre de familia cumple con la tradición de comer tantos huevos como hijos tiene. Procuran cumplir esta costumbre hasta las madres que jamás comen huevos.

El primer plato de *Nowruz* es un *poló*, el *sabzı́ polo*, (arroz con vegetales) con dos clases de pescado, el *mabı́ sefid* y el *mabı́ dudı́*, o ahumado. Amigos y criados están invitados a estos banquetes.

También es costumbre, en el mundo rural iraní, que una semana antes del *Nowruz* los aparceros lleven a casa de los propietarios de las tierras pollos vivos, huevos, fruta, yogures, y otros productos de consumo diario.

Por la mañana del primer día de *Nowruz* empiezan las fiestas. Amigos y conocidos comparten recepciones y visitas durante trece días. Escuelas y oficinas permanecen cerradas. El decimotercer día se pasa de picnic fuera de casa comiendo *kababs*, *ayıl* y unos pasteles especiales.

Mobarram

En el mes del *Mobarram* se conmemora la pasión y muerte del Iman Hossein, nieto del Profeta, uno de los santos más venerados del mundo chiíta. Estas celebraciones guardan parecido con nuestra Semana Santa pues hay procesiones y ceremonias religiosas. Las personas que durante el año han hecho la promesa o *nasrı́* de ofrecer comida en la calle, la cumplen llegado el *Mobarram*. Antes esta comida se ofrecía solo a los pobres, pero ahora todo el mundo disfruta de ella, vecinos y paseantes. Las calles se llenan de fogones, conectados a bombonas de butano, encima de los cuales humean cazuelas con arroz y estofados de carne. Abundan también los pasteles. La gente hace cola llevando un plato o un cazo vacío que será colmado. Todo transcurre en un ambiente relajado de fiesta y buena vecindad.

Las comidas y las bebidas

Utensilios e ingredientes básicos

Los utensilios más importantes para cocinar en Irán son las cazuelas y las ollas, que antes eran de cobre estañado y ahora son de aluminio o acero inoxidable. La olla iraní para cocer el arroz tiene su nombre, *dig*, y una forma determinada: ancha y honda con la abertura más pequeña que la base.

Desde siempre, ya antes de haber tenido contacto con árabes y mongoles, los iraníes para comer se sentaban en el suelo sobre alfombras, siempre sin calzado, y así siguen haciéndolo hoy en muchas casas. Los platos se colocan sobre el mantel o *sofreh* extendido encima de la alfombra.

Para comer se utiliza cuchara y tenedor. Nunca cuchillo.

El arroz

El arroz es el alimento fundamental de Irán. Los iraníes importan de Pakistán el arroz *basmatí*, si bien ellos producen el *domsiab* alargado y muy aromático. Preparan el arroz lavándolo previamente, y sacándolo del fuego a media cocción. Se escurre y se incorpora a una cazuela en cuyo fondo se ha puesto un poco de aceite se tapa y a fuego muy lento acaba la cocción con su propio vapor.

En el fondo de la cazuela se forma una base crujiente o *tab dig*. Si a este arroz le añadimos azafrán tendremos el cheló.

Si preparamos el arroz añadiéndole carne y vegetales tendremos un plato completo, un *poló*.

Los estofados

Los *joresht* son platos de carne, verduras, pasas, dátiles, lentejas o habas. Siempre se acompañan de arroz.

Las sopas

La sopa (*ash*), es un plato muy frecuente, diario en invierno. En persa las palabras equivalentes a “cocina” “cocinero” “cocinar”, derivan de la palabra “sopa”. La sopa es una mezcla de carnes y vegetales poco espesa que se come con pan.

Pasteles

Los helados iraníes (*bastani*), son de nata, azafrán y agua de rosas.

El *faludeh* es un sorbete de una especie de fideos helados y zumo de limón.

Hay una gran variedad de pasteles, diferentes según las regiones. Encontramos por ejemplo un nougat o turrón blanco con frutos secos (*gaz*), típico de Isfahán. El *soban* de almendras, pistachos y miel es típico de Qom.

Comida vegetariana

Es difícil encontrar una dieta vegetariana en Irán. Una buena mesa ha de tener carne. La carne se asocia a hospitalidad y celebración.

Hay unos pocos platos iraníes que no llevan carne, como el *kashk e bademyán* hecho con berenjenas. En Irán los vegetarianos resuelven su dieta a base de huevos, yogures, arroz y pan. La palabra vegetariano (*guiab-jar*) tiene solamente valor zoológico y significa rumiar.

La paradoja del caviar _____
La industria del caviar es monopolio del Estado. El caviar se exporta a Europa y a América del Norte y tiene ya en origen un elevado precio. A la mayoría de los iraníes no les gusta y no aparecerá nunca en una mesa tradicional. La exportación personal está prohibida.

Zumos _____
El agua salada muy fría mezclada con yogur (*dugh*), es muy popular en verano. El *dug* se puede singularizar añadiéndole yerba buena, o pétalos de rosa y se sirve en jarra o botella. Las bebidas carbónicas se limitan a unas pocas marcas. Las colas y naranjadas autóctonas son casi todas de la marca Parsi-cola o Zam-zam.

Los jarabes o *sharbat* son concentrados azucarados de frutas que se disuelven en agua muy fría.

Conservas en vinagre y sal _____
En todas las casas se preparan conservas, unas con vinagre (*torshî*) y otras con sal (*shur*), y toda madre de familia tiene sus propias recetas, de las que se siente muy orgullosa.

El pan _____
El arroz fue un producto de lujo y aun ahora mismo resulta demasiado caro como para ser el alimento básico de los iraníes humildes. Para estos la base de su dieta es el pan (*nan*). El pan iraní es excelente. Hay un horno cada dos o tres calles donde comprar pan del día. Se elaboran diferentes tipos de pan y cada horno hace una

sola especialidad. Siempre son planos y finos, redondos u ovalados. El *lavash* es como una hoja de papel, de harina blanca y unos cuarenta centímetros de diámetro. El *taftûn* es semejante al anterior, también de harina blanca pero más grueso, de medio centímetro, redondo y perforado. El *barbarî* viene a ser una torta alargada de unos tres palmos, con hendiduras longitudinales y grosor de unos dos centímetros. El *sangak* es más fino que el anterior y cocido sobre piedrecillas de río. A la parte inferior del pan puede quedar adherida alguna piedrecilla, con graves consecuencias para los dientes.

El pan en Irán es muy barato porque está subvencionado por el Estado.

El té, una institución nacional _____
El té es la bebida nacional de Irán. Buena parte del que se consume proviene de Ceilán. Se da más valor al color y al aroma del té que al sabor. El té se toma con un terrón de azúcar entre los dientes, raramente se pone el azúcar en la taza. Después de cualquier comida se toma té, y también entre ellas. Es adictivo y algunos iraníes llegan a tomar hasta cuarenta al día. El té está presente no solo en acontecimientos sociales, también durante una transacción comercial o simplemente en casa. Cuando a uno le ofrecen té solamente puede rechazarlo a partir de la segunda taza.

La casa de té es frecuentada solo por hombres y en los pueblos era el centro de actividades sociales. Curiosamente estas casas son llamadas en Irán casas de café (*ghabveh janeh*).

El azúcar

El azúcar se presenta de muy diferentes formas. El *qband* es un bloque blanco de finísimos granos, que se rompe con un martillo en trozos pequeños e irregulares. El *nabat* es azúcar cande cristalizado, que puede contener azafrán, en cuyo caso toma un color anaranjado muy bonito. Dicen que es eficaz en el tratamiento de trastornos intestinales. El *pulakí* se presenta en capas circulares muy finas, brillantes y transparentes, que parecen monedas.

El vino, bebida problemática

Los iraníes son en su gran mayoría musulmanes. Además Irán es una república Islámica y las bebidas alcohólicas están prohibidas. Antes de la invasión árabe, en el año 645, la religión oficial era el zoroastrismo. Por entonces el vino de Shiraz era famoso y los poetas lo mencionaban. Ahora se cultiva una variedad de uva llamada también Shiraz, que da un vino muy apreciado sobre todo en California y que recuerda a aquel vino iraní de tiempos antiguos.

Alimentación y salud

La salud es muy importante para los iraníes, y son muy conscientes de ello.

Algunos alimentos, como yogures y verduras crudas, se consideran muy saludables y se consumen regularmente. Según el saber popular los alimentos se dividen en fríos y calientes e igualmente las enfermedades tienen tal división. Combinar debidamente alimentos fríos y calientes es fundamental para la buena salud.

Recetas

Entrantes o primeros platos

Kashk e bademjan (berenjenas con *kashk*)

Se trata de un plato delicioso con sabor a queso o leche fermentada, que le da el *kashk* derivado de la leche. El *kashk* se vende en el bazar y se presenta en bolas sólidas de color blanco. Últimamente también se encuentra con textura de pasta, pasteurizada y envasado en bolsas de plástico. Actualmente en nuestras ciudades hay comercios o restaurantes que venden productos iraníes: en estos comercios encontraremos *kashk*. Si viajáis a Irán no dudéis en traer un saquito de *kashk* seco, ya que se conserva mucho tiempo. Este plato se completa con pan iraní, que viene a ser como una torta fina, o con pan pita.

Ingredientes para seis personas.

- 4 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- 4 cebollas
- 2 puñados de *kashk*
- 1 puñado de nueces
- 1 ramita de hierbabuena
- azafrán



Kashk e bademjan

Se corta la cebolla a tiras, se filetea el ajo y se pochan juntos. Para la decoración del plato se reserva una pequeña parte de este sofrito.

Freímos la berenjena, cortada a lo largo y de un grosor de medio centímetro, en un poco de aceite hasta que quede blanda y dorada.

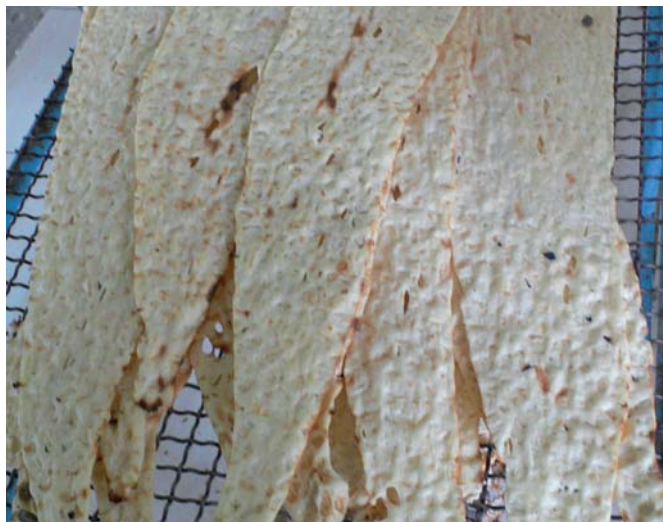
En la nevera, durante 24 horas, hemos tenido el *kashk* en remojo. Con un tenedor lo troceamos y, con ayuda de la batidora eléctrica y añadiendo un poco de agua, conseguimos una pasta espesa.

Ponemos en una cazuela las berenjenas, la cebolla, las nueces previamente picadas, la hierbabuena y un vaso de agua y lo dejamos cocer unamedia hora. Debe de quedar muy blando. Con ayuda de un tenedor lo dejamos con textura de pasta.

Añadimos el *kashk* que ya tenemos preparado, y lo dejamos cocer unos cinco minutos más.

Con la cebolla y los ajos fritos que hemos reservado, unas hojas de yerbabuena y alguna nuez entera decoramos el plato.

Se come acompañado de pan iraní o pan pita.



Pan iraní sangak

Boraní ye espinach (boraní de espinacas)

2 cebollas medianas

1 kilo de espinacas frescas

2 yogures

1 ó 2 dientes de ajo

sal, pimienta.

Se cuecen con muy poca agua y durante cinco minutos las espinacas. Se escurren y se cortan en trocitos muy pequeños. La cebolla se sofríe hasta que esté transparente y ligeramente dorada. Mezclamos espinacas y cebolla con el yogur. Añadimos el ajo machacado, sal y pimienta al gusto.

Durante unas horas lo dejamos en la nevera, pues se sirve muy frío. Se presenta en un bol.

Mast o jiar (yogur con pepino)

2 pepinos

60 gr. de pasas sultanas

30 gr. de nueces troceadas

4 yogures

hierbabuena seca, sal y pimienta.

Ponemos los yogures en una servilleta y la colgamos en la fre-gadera dejando que escurra durante por lo menos una hora. De esta manera quitamos el suero de los yogures.

Cortamos los pepinos en trocitos pequeños, procurando eliminar

las pepitas y el líquido. Se mezclan yogures, pepinos, nueces, pasas, hierbabuena, sal y pimienta.

Hay quien lo simplifica, añadiendo, sin más, pepino al yogur.

Se sirve frío en un bol. Es adecuado como aperitivo, acompañado de patatas chip.



Ensaladas

Salad e shirazi (ensalada de Shiraz)

2 tomates grandes, pelados

1 pepino

1 cebolla cortada en trozos pequeños y puesta en vinagre

aceite

zumo de limón

Se cortan los tomates y el pepino en dados pequeños y se mezcla con la cebolla escurrida. Se aliña con aceite, zumo de limón, sal y pimienta al gusto.

Sopas

Asb e yo (sopa de cebada)

Para cuatro personas.

1 cebolla a trozos pequeños

1 vaso (250 ml.) de agua

1/2 vaso de cebada (granos partidos)

3 vasos de caldo

1 zanahoria

3 puerros

1/2 yogur

aceite, zumo de medio limón, sal.

Rallar la zanahoria y cortar el puerro finamente.

Confitar la cebolla friéndola muy lentamente, añadir el agua, la cebada y la sal y dejar cocer tapado hasta que la cebada esté blanda.

Incorporar el caldo, la zanahoria y el puerro y dejar cocer otros 30 minutos.

Ya apartado del fuego se añade el yogur y el zumo de limón.

Se sirve muy caliente.

Ab gusht (cocido iraní)

Para 4 personas

- 1/2 Kg. de carne de codero sin deshuesar
- 2 patatas troceadas
- 1 cebolla grande troceada
- 100 gr. de garbanzos (en remojo desde la noche anterior)
- 100 gr. 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 cuele 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 mezcla de carne y vegetales se sirve en una bandeja.

Arroces

Cheló (arroz blanco)

4-6 personas

Para acompañar los pinchos de carne o *kabab*

- 1/2 kg. de arroz *basmati*
- Aceite, mantequilla o ambas cosas
- 1 yema de huevo. (opcional)
- 1/2 yogur (opcional)
- Azafrán
- Sal

Cheló



Se lava el arroz en dos o tres aguas para quitarle el almidón, y se hierve durante 7 minutos en abundante agua. Se escurre utilizando un colador de boca ancha y se aclara dejando correr sobre el arroz el agua del grifo.

Unas cuantas cucharadas de este arroz se mezclan con aceite, mantequilla, 4 cucharadas de agua, un par de cucharadas de agua en el que se ha escaldado azafrán tostado y 1 cucharada de yogur. Hay quien añade también una yema de huevo.

Esto se vierte en una cazuela y será el crujiente que se formará en el fondo y que se llama *tab dig*.

Añadimos el resto del arroz y con el mango del cucharón abrimos en el centro como una chimenea y tapamos la cazuela. La tapadera debe de ir envuelta en un trapo para que éste absorba el vapor. Cocemos a fuego lento durante unos 30 minutos. Se recomienda poner un difusor entre el fuego y la cazuela.

Con ayuda de una espátula se pone el arroz en una bandeja procurando que los granos queden sueltos. Un par de cucharadas de este arroz se tiñen con agua de azafrán y se vierten encima para decorar. El *tab dig*, que ha de quedar dorado y pegado al fondo, se despega a placas y se sirve aparte.

Un buen *tab dig* es fundamental y lo más delicioso del *chelo*.

Shirin poló (arroz dulce)

Para 4 o 6 raciones

200 gr. de piel de naranja

50 gr. de azúcar

1 vaso de agua

Azafrán

450 gr. de arroz *basmati*

Shirin poló



Procurar que las naranjas sean de color vivo. Hay que quitar la parte blanca del interior de la piel de naranja y una vez así preparada cortarla en tiritas muy finas, que deben hervirse en abundante agua durante un minuto y escurrir a continuación. Repetir la operación tres veces con el fin de que no amarguen.

En una sartén con una cucharada de aceite se ponen las pieles escurridas y se sofríen sin dejar de remover durante un minuto. Añadimos el azúcar, una cucharada de solución de azafrán (tostar el azafrán, reducirlo a polvo y escaldarlo). En un botecito tapado podemos guardar esta solución de azafrán en la nevera para otras ocasiones, por ejemplo para decorar el *cheló*, como hemos dicho antes). Añadimos también el vaso de agua. Dejamos a fuego lento para que se evapore parte del líquido y quede un almíbar, procurando que las tiritas de piel de naranja queden sueltas.

El arroz se prepara como el *cheló*, haciéndolo hervir durante 7 minutos en agua abundante. Escurrirlo y aclararlo con abundante agua mediante un colador, debajo del grifo, .

Terminamos la cocción en una cazuela ancha y honda cuyo fondo se cubre con un poco de aceite y mantequilla. El arroz y las pieles de naranja se van poniendo en la cazuela por capas, procurando que tanto la primera como la última sean de arroz. Tapamos con la tapadera envuelta en un paño, cocemos a fuego muy suave, y usamos difusor de calor.

Para servirlo se pone con ayuda de una espátula en una bandeja, procurando que los granos de arroz queden sueltos. El *shirín poló*, acompaña los estofados de carne en días señalados, especialmente en bodas.

Zeresbk poló

El *zeresbk* es un fruto, parecido a la grosella, de color rojo intenso y sabor ácido. Se prepara como las tiritas de piel de naranja de la receta anterior y se añade al *cheló* para decorarlo y darle un sabor muy especial. Se puede encontrar *zeresbk* en tiendas de productos iraníes y en restaurantes persas.



Zeresbk poló

Morassa poló o chabar ranguí (arroz engalanado o de cuatro colores)

La piel de una naranja grande (anaranjado)
100 gr. de pistachos (verde)
100 gr. de almendras crudas peladas (blanco)
100 gr. de *zeresbk* (rojo)
100 gr. de azúcar
1 vaso de agua.
Azafrán
450 gr de arroz *basmatí*

Los pistachos, que se han elegido muy verdes, se filetean, así como las almendras. Se prepara la piel de naranja como para el shirín poló y los *zerešbk* como para el *zerešbk poló* (ver recetas anteriores). El arroz, previamente lavado dos veces, se hierve en agua abundante durante 7 minutos. Se escurre bajo el grifo y se lava.

En el fondo de la cazuela se pone un poco de aceite o mantequilla y a continuación capas de arroz, salternadas con otras de naranja, *zerešbk*, pistachos, y almendras.

La primera y la última capa siempre debe de ser de arroz y la tapadera se envolverá en un trapo para que el vapor no humedezca el arroz.

Debe cocer unos 5 minutos a fuego medio y a continuación, con fuego muy suave, durante unos 40 minutos o una hora para que se forme el *tab dig* o capa crujiente. Utilizar siempre un difusor de calor. Este plato acompaña estofados en días de fiesta, especialmente en bodas.



Tab dig

Adás poló (arroz dulce con lentejas y pollo)



Adás poló

Para 4 raciones

Para el arroz:

200gr. de lentejas cocidas

400 gr de arroz *basmatí*

400 gr. de pasas de corinto

150 gr. de dátiles sin hueso y cortados a trocitos pequeños

Cúrcuma, sal y pimienta

Para el pollo:

2 pechugas de pollo

1 hoja de laurel

1 cebolla

Azafrán y sal

Lavar el arroz un par de veces y dejarlo en agua fría salada mientras preparamos las lentejas.

En una sartén con un poco de aceite freímos las lentejas ya cocidas, añadimos una cucharadita de cúrcuma, las pasas y los dátiles, removemos durante unos minutos y lo apartamos del fuego.

Escurrido el arroz que teníamos en remojo, se hace hervir durante 7 minutos en abundante agua. Vertido en un colador lo aclaramos bajo el grifo.

En una cazuela echamos un poco de aceite y vamos colocando el arroz y las lentejas a capas procurando que tanto la primera capa como la última sean de arroz. Tapamos con la tapadera envuelta en un trapo, para evitar que el vapor empape el arroz y cocemos a fuego lento 40 ó 50 minutos más para que se forme el *tab dig*, o capa crujiente. Utilizar siempre un difusor entre el fuego y la cazuela.

En otro recipiente ponemos el pollo y lo cubrimos con agua, añadimos una cebolla grande y una hoja de laurel. Debe cocer lentamente, y cuando quede muy poco líquido añadimos unas cucharadas de agua de azafrán (hebras de azafrán tostadas, escaldadas con agua hirviente)

Colocamos el pollo en una bandeja y el arroz encima formando una montaña. El crujiente se sirve aparte.

Es un plato fácil de preparar que queda muy bien cuando hay invitados.

Podemos hacer menos laboriosa la preparación de este plato si adquirimos un pollo ya asado en vez de guisarlo en casa.

Bagbalí poló (arroz con habas)

Para 4 personas

400 gr. arroz *basmati*

1/2 vaso de eneldo seco o un vaso de eneldo fresco picado

200 gr. de habas cocidas

Aceite o mantequilla

Unas cucharadas de agua de azafrán (azafrán tostado y escaldado)

Sal

Bagbali poló



Lavar el arroz por dos veces y hacerlo cocer a la manera *cheló*, haciéndolo hervir durante 7 minutos en abundante agua, escurrirlo y aclararlo bajo el grifo.

Untar con aceite o mantequilla el fondo de la cazuela y colocar capas de arroz y de habas con eneldo. La primera y la última capa

deben ser de arroz. Poner encima trocitos de mantequilla y, como siempre que preparamos el arroz al estilo de Irán, cubrir la cazuela con la tapadera envuelta en un trapo. Cocer a fuego muy lento 40 ó 50 minutos. Utilizar siempre un difusor de calor.

Se sirve en una fuente, procurando que los granos de arroz queden bien separados. Se decora y aromatiza con agua de azafrán. El *tab dig* o crujiente del fondo se sirve aparte.

Este plato acompaña generalmente un *kebab* o un *joresht* (estofado). También puede acompañar una paletilla de cordero que preparamos en la olla a presión, añadiendo una cebolla partida en 4 trozos, una hoja de laurel, una cucharada de cúrcuma, sal y una taza de agua. En este caso se presenta el plato de modo que el arroz cubra totalmente la carne.

Baghali poló con su tab dig



Carne



Kababs

Kabab (pinchos a la brasa)

Los pinchos se pueden preparar con carne de pollo, de cordero o de ternera y también con estas carnes previamente picadas.

Para el adobo:

500 gr. carne de cordero o ternera en dados o trozos de carne de pollo

1 cebolla picada

1/2 vaso de aceite de oliva

1/2 vaso de zumo de limón

3 cucharadas de agua de azafrán (azafrán tostado, escaldado en 3 cucharadas de agua)

Sal y pimienta.

Para el aliño:

1/2 vaso de aceite de oliva

1/2 vaso de zumo de limón

Sal, pimienta

3 o 4 tomates

Se mezclan los ingredientes del adobo con la carne, en un recipiente hondo, y se dejan en la nevera cubiertos con un film durante la noche.

Se preparan los pinchos, se embadurnan mediante un pincel con el preparado para el aliño y se ponen a dorar en la parrilla sobre fuego de carbón. Se preparan otros pinchos con los tomates, que no se pondrán al fuego hasta que la carne esté medio cocida.

Para que no se enfríen, tanto los tomates como la carne se desprenden del pincho y se envuelven en pan iraní o pan pita.

En el momento de servir se coloca la carne en el centro de una fuente con los tomates alrededor.

Se sazona con la mezcla que teníamos preparada para aliñar y se acompaña con arroz *chelo*.

Ya en el plato, encima de la carne se suele poner un poco de *somaqb*, polvo que se obtiene de triturar los frutos rojos y ácidos que producen unos arbustos de Oriente Próximo.



Kababs



Joresbt e bademyan (estofado de berenjenas)

Para 4 personas

4 berenjenas medianas

500gr. de carne para estofado

1 cebolla grande

4 tomates partidos por la mitad

2 cucharadas de tomate frito

1 cucharada de mantequilla

Sal, pimienta, media cucharada de cúrcuma, el zumo de un limón o una lima seca .

Se quita la piel de las berenjenas y se cortan a lo largo, en trozos de un cm. de grosor.

Se ponen en un colador y se espolvorean con sal para que suden, colocando encima algo que pese y ejerza presión. Después de unos 10 minutos se pasan por abundante agua para quitarles el exceso de sal, se secan y se fríen en aceite hasta que queden doradas y se van poniendo en una bandeja sobre papel absorbente

Freímos en aceite y mantequilla (así me lo recomienda quien me ha facilitado esta receta) la cebolla cortada en tiras finas, añadimos dos ajos machacados y la carne para estofar a dados.

Una vez la carne dorada, se añade el tomate frito, se cubre de agua y se deja cocer hasta que esté tierna. Se añade la berenjena frita, tres limas secas, o en su defecto el zumo de un limón, y se deja

cocer 15 minutos más. En el aceite en que se frieron las berenjenas se fríen los tomates partidos por la mitad, que se colocarán encima del estofado en el momento de servirlo.

Joresbt e karafs (estofado de apio)

Para 4 personas

1 apio grande y fresco

500 gr. de ternera en dados

1 cebolla grande o un par medianas

1 vaso de perejil picado

2 cucharadas de hierbabuena seca

Aceite

Zumo de 1 limón

Sal, pimienta negra, pimienta blanca y 1 cucharadita de cúrcuma

En la cazuela se fríe a fuego lento la cebolla cortada fina hasta que quede transparente. Se añade la carne salpimentada y, tras darle unas vueltas, se cubre de agua y se deja que vaya cociendo.

En una sartén ponemos aceite y freímos hasta que tome un poco de color el apio (hojas y tallos tiernos cortados finamente), añadimos el perejil, la hierbabuena, la cúrcuma y el zumo de limón.

Pasamos esta mezcla a la cazuela donde se está cociendo la ternera, y dejamos a fuego lento hasta que la carne está muy blanda. Si hace falta se van añadiendo pequeñas cantidades de agua.

Se acompaña con *chelo*, arroz blanco al estilo iraní.

Gbormeh sabzí (estofado de verduras)



Gbormeh sabzi

Para 4 ó 6 personas

500 gr. de pierna o paletilla de cordero o ternera a grandes dados

1 cebolla picada menuda

150 gr. alubias rojas remojadas

1/2 cucharada de cúrcuma

1 vaso de zumo de limón o 2 limas secas

800 gr. de verduras (apio, espinacas, puerros, perejil, y cilantro)

Aceite, sal y pimienta negra

Con un poco de aceite se dora la carne, se añade la cebolla finamente cortada y a fuego suave se deja freír hasta que quede transparente.

Añadir el zumo de limón o las limas secas, la cúrcuma, sal y pimienta. Añadir también las alubias y dos vasos de agua. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento aproximadamente una hora y media.

Entre tanto lavamos y cortamos los vegetales y los ponemos al fuego en una cazuela sin añadir agua, removiendo constantemente y dejando que reduzcan algo. Salamos y añadimos un poco de aceite, dejando freír unos 5 minutos.

Cuando la carne y las alubias están en su punto añadimos las verduras y dejamos que cueza la mezcla unos pocos minutos más. Se puede incorporar un poco de tomate frito. También patatas fritas. Se sirve acompañado de *chelo* o de algún arroz dulce (ver recetas).

Fesenyán (estofado de pollo con jarabe de granada y nueces)

Para 4 personas

500 gr. de pollo

1 cebolla grande

150 gr. de nueces troceadas

8 cucharadas de jarabe ácido de granada (*rob e anar*)

3 cucharadas de azúcar

Sal, polvo de ajo, cúrcuma

Freír la cebolla picada. Añadir una cucharadita colmada de cúrcuma, y también las nueces y sofreír junto durante un minuto para obtener una pasta muy densa. Incorporamos dos vasos de agua y dejamos hervir una media hora para que las nueces suelten la

grasa. Es el momento de poner el jarabe ácido de granada y tres cucharadas de azúcar.

Aparte se ha hecho cocer el pollo durante una hora con muy poca agua, sal y polvo de ajo.

Se sirve el pollo mezclado con la salsa que hemos preparado y se acompaña con *cheló* (arroz blanco al estilo iraní, ver receta).

El jarabe de granada se puede adquirir en comercios especializados o en algún restaurante iraní. Puede prepararse en casa haciendo cocer el zumo de granada con azúcar hasta que quede denso como un puré.

Fensejam



Pescado

Pescado relleno

Para 4 personas

1 lubina o una merluza mediana. Quitar las escamas, abrir el pescado y quitar la espina conservando la cola.

100 gr. de nueces troceadas

2 cucharadas de sal

2 dientes de ajo machacados

3 cucharadas de aceite

2 cucharadas de perejil picado

2 cucharadas de estragón fresco o seco

1 cebolla tierna

1 cucharada de cilantro fresco picado

1/4 de taza de yerbabuena fresca trinchada o dos cucharadas seca

1/4 de taza de pasas de corinto

1/4 de taza de *zeresbk*, lavado y remojado durante una hora

1/4 taza de zumo de lima

1/2 cucharadita de azafrán tostado, escaldado con 2 cucharadas de agua

2 limas o dos naranjas partidas

A fuego suave se fríen, cebolla, ajo, estragón, cilantro, hierbabuena y un poco de perejil. Después añadimos nueces, pasas, *zeresbk*, zumo de lima, pimienta y sal. Damos unas vueltas a la mezcla y retiramos del fuego.

Ponemos el pescado abierto en una bandeja de horno engrasada, lo rellenamos con la mezcla anterior y reconstruimos el pescado, procurando que el sofrito no sobresalga.

Regamos con un poco de aceite y el agua de azafrán.

Introducir en el horno precalentado a 180 grados y dejarlo cocer unos 30 minutos.

Se adorna al servirlo con gajos de lima o de naranja.

Se acompaña de arroz blanco al estilo iraní o *chelo*.

Postres

Sholeh zard (arroz dulce amarillo)

1 vaso de arroz

1,5 vasos de azúcar

9 vasos de agua

1 cucharadita de cúrcuma

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de agua de rosas

1/2 cucharada de agua de azafrán

1 cucharadita de cardamomo triturado

1 cucharadita 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).

Conservas en vinagre o sal

Conservas iraníes

En todas las casas iraníes se preparan conservas en vinagre (*torshí*) y en sal (*shur*) y cada ama de casa tiene su receta propia.

Torshí, balim e bademyán (conservas en vinagre)

- 1 berenjena, pelada y rallada
- 1 pimiento rojo, a trozos muy pequeños o rallado
- 1 pimiento verde, a trozos pequeños o rallado
- 1 zanahoria, a trocitos o rallada
- 1 cabeza de ajos pelados y rallados
- (si añadimos un pimiento picante pequeño, mejor)

Se pone a hervir la berenjena rallada en vinagre. La colamos guardando el vinagre y la ponemos en un bol.

Se mezcla la berenjena escurrida con los otros ingredientes, se añade sal y una cucharadita de *dunéb siab* (en Occidente se conoce como *negella*, *black cummin* o *black seed*) y se puede ya poner en tarros de cristal, que se acaban de llenar con el vinagre en que se ha cocido la berenjena.

Es indispensable que los vegetales crudos estén secos, sin nada de agua, pues de no ser así no se conservarían.



Dunéb siab

Shur (conserva en sal)

En este caso la humedad de las verduras no tiene importancia.

- Ajos enteros pelados
- Trozos de pimiento rojo
- Zanahorias a rodajas
- Pepino a trozos sin pelar
- Tomate entero muy verde
- Pimiento verde a trozos
- Guindilla opcional
- Coliflor
- Col (las hojas troceadas)
- Unas ramitas de apio a trocitos
- Perejil
- Un trozo de pan

Se lavan los ingredientes bajo el grifo en un colador y se extienden en una bandeja. Llenamos frascos de vidrio, procurando mezclar los vegetales para conseguir un colorido agradable y poniendo siempre en el fondo un tomate verde entero. Cuando se ha llenado el tarro, le añadimos una última capa de perejil y pan.

Mezclamos aparte 18 partes de agua por 1 de sal y 1 de vinagre. Con esta solución terminamos de llenar los frascos y los tapamos. Los dejamos al aire libre durante 10 días si el lugar es soleado, o 20 días si están a la sombra.

Después deben guardarse en la nevera y consumirse pronto, ya que no se conservan tanto tiempo como el *torshí*, la conserva en vinagre.