



Sabrina Ghayour

*
SIROCCO

LOS FABULOSOS SABORES DE ORIENTE

«La gran estrella de la cocina persa».

The Observer

Siroco trae a nuestras cocinas la frescura de las hierbas aromáticas, la acidez de los cítricos y la intensidad de las especias. Sabrina Ghayour, la chef británica de origen iraní, fusiona en este libro sus dos culturas culinarias y nos ofrece más de cien recetas en las que combina productos occidentales con los sabores de Oriente Medio, llenando de color y exotismo tanto la cocina del día a día como la de las ocasiones especiales. El resultado: a veces sutil y aromático, a veces atrevido y contundente, pero siempre elaborado con sencillez.

Dedicado a dos hermanas muy especiales

A «maman» Malek, mi querida y difunta abuela una mujer increíble a la que estaba muy unida y a quien quería mucho. Te echo de menos y pienso en ti todos y cada uno de los días

A «mamá» Gohar, mi difunta tía abuela, la mejor cocinera de la familia. Ojalá hubiera pasado más tiempo en tu cocina aprendiendo de ti y no solo comiendo lo que preparabas.

Ya no hay mujeres como vosotras.
Espero que las dos os sintáis orgullosas de mí.

INTRODUCCIÓN

Siroco sustantivo

Origen: principios del siglo XVII, del italiano *scirocco*, este del árabe hispano *sharq*, «viento del este».

Viento cálido y seco que sopla en dirección este-oeste; a veces se lo describe como bochornoso, sofocante y acre.

Gracias a mi herencia cultural, conozco en profundidad los ingredientes y sabores favoritos de la cocina de Oriente Próximo, lo que me proporciona confianza cuando los utilizo. No me da miedo arriesgar a la hora de emplear especias o condimentos ni me reprimo en la combinación de sabores e ingredientes. Sin embargo, al haberme criado en Inglaterra, un lugar totalmente distinto, cuento con la ventaja de haber asimilado productos, ingredientes, recetas y técnicas de cocina que no tienen nada que ver con los de mi herencia cultural. El resultado de esta fusión de culturas culinarias es que he aprendido a alcanzar un equilibrio perfecto al mezclar los fantásticos productos de mi entorno occidental con los sabores orientales, y los resultados, ya sean sutiles y aromáticos o atrevidos y contundentes, suelen mejorar el sabor natural de los ingredientes.

Todas las recetas de este libro están inspiradas en sabores orientales, pero en ellas se utilizan productos, técnicas y estilos de cocina occidentales; de ahí el título: *Siroco*. Ninguna de ellas es estrictamente de Oriente Medio. En realidad, lo que quería era compartir mi propio estilo de cocina, sencilla y sabrosa, que es la que más practico.

He aprendido mucho de los maravillosos comentarios y críticas que se hicieron sobre *Persiana*, mi libro anterior. Me animaron a continuar escribiendo recetas sencillas que no dependan de un ingrediente en particular para triunfar. Me di cuenta de que mucha gente siente la presión de tener que seguir las instrucciones al pie de la letra, pero la cocina de Oriente Medio no es tan rígida en ese sentido. De hecho, la mayor parte de la cocina casera no es así, y las mejores recetas, las que seguimos preparando una y otra vez, son aquellas en las que pueden sustituirse con facilidad un ingrediente o dos si es preciso, porque, en el mundo de hoy, la simplicidad y el tiempo son factores de gran importancia.

No todo debe especiarse de manera agresiva o tener un sabor muy picante. A veces, el equilibrio y el contraste delicado de sabores pueden aportar una sutileza refinada que, en un principio, no se habría creído posible. Me siento frustrada cuando la cocina de Oriente Medio se resume utilizando los términos «especia» o «especiada», porque eso no siempre se corresponde con la realidad. Por lo general, tiene más que ver con los productos aromáticos, los cítricos o las hierbas, o con el modo en que los platos se preparan o sirven. En otras ocasiones, un plato puede ser increíblemente simple y reducirse a un ingrediente clave, como, por ejemplo, una sencilla berenjena a la parrilla servida con yogur. A menudo se pasa por alto la simplicidad de la cocina de Oriente Medio cuando, en la mayoría de los casos, la auténtica comida de esta zona es humilde y sencilla, sin complicaciones.

Empleo las mismas especias y conservo muchos ingredientes básicos en la despensa tanto en verano como en invierno. Los uso en todas las épocas del año, desde los imprescindibles guisos que reconfortan en invierno hasta en los platos ligeros y refrescantes que todos deseamos comer durante los meses más calurosos, la época en la que se encuentran productos frescos de hoja verde en abundancia.

Siroco contiene combinaciones de sabores atrevidas y vibrantes que resultan fantásticas tanto para la cocina diaria como para la más elaborada que precisan los encuentros de amigos o familiares. Las recetas están profundamente enraizadas en la cocina de Oriente Medio, pero tienen un enfoque más fresco y ligero que las aproxima al día a día y al mero placer de cocinar.

En el libro encontrarás lo que buscas, tanto si son varios platos para una comida familiar como solo una receta sencilla. Hay algo para todo el mundo: desde un poco de inspiración para un desayuno, una comida o una cena, hasta simples ideas de aperitivos para acompañar las bebidas en una reunión de amigos. En las recetas se utilizan ingredientes accesibles para crear platos únicos, a la vez que conocidos y perfectos para cualquier ocasión. Si te falta algún ingrediente, no te preocupes: prepara el plato sin él.

Espero que acabes llenando este libro de salpicaduras de aceite y manchas de comida porque lo tengas siempre a mano en la cocina (en lugar de olvidado bajo otro montón de ellos) y que vuelvas a las recetas una y otra vez, modificándolas y haciéndolas tuyas..., para crear platos que sean simplemente deliciosos, no occidentales ni orientales, sino solo sencillos y gratificantes.

A handwritten signature in black ink, reading 'Sabrina Ghayour'. The script is fluid and cursive, with the first name 'Sabrina' written in a larger, more prominent hand than the last name 'Ghayour'.









MI DESPENSA

El contenido de los armarios de la cocina dice mucho del tipo de cocinero que es cada uno. Los míos están siempre tan desordenados y atestados de todos los ingredientes posibles que me da miedo pensar en lo que dicen de mí. No hay ningún orden, solo caos: mi propio caos organizado y cómodo. Si queda un centímetro de espacio sin usar, me las arreglo para encontrar algo que meter allí..., pero lo tolero porque de ese modo en ellos siempre hay algo que puede transformar ingredientes sencillos en algo un poco más especial.

Soy el tipo de cocinera que confía en los productos de su despensa para dar a un plato sencillo un toque de sabor extra. Tanto si se trata de una sola especia como de una mezcla de ellas, de un aceite aromático, una conserva o un ingrediente único, me reconforta saber que siempre puedo combinar un producto fresco con algo que encuentre en la despensa para que un plato simple resulte más interesante.

La verdad es que todos tenemos en los armarios muchas especias e ingredientes —algunos más conocidos que otros— que un día compramos para elaborar una única receta y ahora no sabemos qué hacer con el resto. Tengo por norma aprovechar al máximo los ingredientes que adquiero, empleándolos una y otra vez en diferentes recetas y de mil modos distintos para lograr resultados variados y deliciosos.

Si comprendes cada ingrediente y cómo sacarle el mayor partido, acabarás utilizando todo lo que has comprado y no desperdiciarás nada. Creo que la gente puede ponerse nerviosa con productos que no conoce, y los usa solo una vez sin aprender nunca a aprovechar todo su potencial. Mis recetas son sencillas y muy sabrosas; aun así, casi todos

los ingredientes pueden sustituirse y es posible excluir la mayoría de ellos. Confiar en tu instinto de lo que te gusta y no te gusta, y de aquello de lo que puedes prescindir o no en un plato, sigue siendo el secreto para convertirse en un cocinero más competente (y seguro).

A menudo me preguntan cuáles son los ingredientes imprescindibles de mi despensa, y mientras que algunos son muy conocidos y habituales —tal es el caso de las especias secas como la canela, el comino, el cilantro o la cúrcuma—, otros son menos comunes. A continuación expongo el modo de sacarles el mejor partido.

★

Copos de pimienta de Alepo

Es un ingrediente básico de la cocina turca.

Estos fabulosos copos aportan un toque más suave que los de guindilla roja que suelen encontrarse en las tiendas. Pueden espolvorearse en ensaladas o *bruschette* y usarse en platos de pasta, arroces o guisos; además, combinan muy bien con las patatas y los tubérculos en general. Al ser menos intensos, puede emplearse más cantidad, con lo que aportarán un agradable punto picante sin ocultar el sabor de los ingredientes principales del plato.

★

Za'atar

Esta mezcla de hierbas, más que de especias, es un ingrediente básico en gran parte de Oriente Medio. Se compone de tomillo silvestre y sésamo tostado. Hay variaciones que contienen zumaque, orégano, mejorana y comino. Es muy versátil y puede espolvorearse en ensaladas, sándwiches y queso, aunque también puede añadirse aceite de

oliva para elaborar una pasta con la que marinar carnes rojas y de ave, mariscos o verduras. Puede agregarse a la masa del pan antes de hornearlo o mezclarse con un poco de aceite de oliva para mojar el pan ya hecho.

*

Zumaque

Habitual en Irán y Oriente Medio en general, es una baya roja que se seca y se muele para utilizarla como condimento. Los iraníes lo emplean de manera muy simple para sazonar carnes a la parrilla (normalmente cordero), porque su sabor aromático y cítrico penetra muy bien en la grasa. Queda muy bien con el pescado en lugar del zumo de limón, pero sobre todo en ensaladas y platos de verduras, mezclado con mantequilla fría, con el pan y como ingrediente de una mezcla de especias para cualquier tipo de carne roja y de ave. Yo lo uso con todo.

*

Melaza de granada

Es un magnífico ingrediente básico de todos los países que cultivan granadas. La melaza (o sirope) no es más que una reducción concentrada de zumo de granada cruda.

Es dulce y con un intenso regusto amargo que, cuando se mezcla con los ingredientes adecuados, puede ser fantástico. Yo la uso para aderezar la ensalada de tomate o cualquier otra de hojas verdes variadas, sobre todo si hay algún ingrediente dulce. También es un aderezo estupendo para las ensaladas de cereales como el *freekeh*, el arroz integral o el bulgur, y constituye una salsa excelente para las carnes de caza y las rojas.



*

Harissa

Esta mezcla de guindillas y especias se vende mucho en los mercados y es un ingrediente indispensable en los hogares norteafricanos, puesto que es fundamental en la cocina de esa zona. Yo la uso en los aderezos de ensaladas, las salsas de yogur, la mayonesa, los guisos, las sopas, las salsas para pasta y los salteados. La frío con arroz y con fideos, e incluso la agrego al cuscús y a las ensaladas de bulgur o arroz para animarlas un poco. También es excelente para marinar carnes rojas y de ave que van a cocinarse a la parrilla. Pero hay que tener cuidado y emplearla en pequeñas cantidades.

★

Limones en conserva

Estos deliciosos limoncitos se conservan en sal o salmuera, lo que les confiere una perfecta consistencia gelatinosa. Como son de larga duración, es posible tenerlos siempre a mano y recurrir a ellos cuando se necesita dar un poco de vida a un plato. Se usan en marinadas, guisos, ensaladas, sándwiches y burritos, así como a modo de guarnición o aderezo. Son útiles y aportan a cualquier preparación una frescura instantánea y un sabor intenso y salado.

★

Guindillas encurtidas

Son uno de mis ingredientes favoritos, así que siempre suelo tener en la despensa. Son muy prácticas, y las uso a todas horas tanto en ensaladas, sándwiches, pastas para mojar, marinadas, pasta, arroz, fideos, salteados y salsas, como con carnes rojas o de ave, pescado, verdura o *halloumi* a la parrilla. No puedo vivir sin ellas. Incluso son un magnífico acompañamiento para un sándwich de queso fundido. Y nunca se estropean, a diferencia de las frescas.

★

Azafrán

Como procedo de Irán, tengo la suerte de poder disponer siempre de azafrán iraní de la mejor calidad. Uno de mis platos favoritos es la pasta con cangrejo en conserva, guindilla, ajo y azafrán, una comida que no tiene nada de oriental. El azafrán puede usarse como ingrediente de la mayonesa, en salsas y en marinadas. Da vida y color a los arro-