

# Concurso de comida Sefardí



## CONCURSO DE COMIDA SEFARDÍ

CONMEMORACIÓN DEL COMPROMISO DE CASPE

La Judería (Barrio de la Muela)  
Domingo, 29 junio 2025 - 11:00 h



Colabora: Barrio de la Muela

Organiza: Excmo. Ayuntamiento de Caspe



CONMEMORACIÓN DEL COMPROMISO DE CASPE 2025

DOMINGO 29 DE JUNIO DE 2025

LA JUDERÍA (BARRIO “LA MUELA” )

## **1. Introducción**

A lo largo de la Edad Media, en los reinos que conformaban la España actual, convivieron durante siglos las tres culturas más relevantes en esta época: los cristianos, los musulmanes y los judíos. Nuestra vida está llena de estas influencias, no solo políticas, sociales y económicas, sino también culinarias. Aún hoy en día, en las casas caspolinas se cocinan platos con claras influencias de otras culturas. ¿Por qué no hacer una demostración de esta rica gastronomía con la que contamos, en estos días en los que Caspe se convierte en una villa del siglo XV?

Este año 2023, el Ayuntamiento de Caspe, en colaboración con el Barrio de “La Muela”, organiza el tradicional “Concurso de Comida Sefardí”, que ya celebra su XIV edición. En este documento vamos a explicar las características, platos, ingredientes y recetas más relevantes de la gastronomía sefardí.

Recordamos que solo está permitido el uso de ingredientes utilizados en la cultura gastronómica sefardí. Además, el Compromiso de Caspe se celebró en el año 1412, fecha anterior al descubrimiento de América en 1492, es decir, tampoco se pueden usar productos que vinieron de América.

A continuación, les señalamos las normas más importantes del concurso, una serie de elaboraciones típicas sefardís, los ingredientes que se pueden y no se pueden usar para la elaboración de los platos y una serie de recetas para inspirar a los futuros participantes.

## **2. Platos típicos de la gastronomía sefardí**

- Almodrote: es una salsa elaborada con aceite, ajos, y queso rallado, todo ello aplastado en un mortero.
- Verduras especiadas y gratinadas con queso, especialmente nabos, berenjenas y cebollas.
- Los potajes: de lentejas, garbanzos y habas. Sopas o purés de verduras y legumbres.
- Huevos “Haminados”: son huevos cocidos, durante horas, con ceniza y aceite, que en agua hirviente se “saponifican”, además de con cáscara de cebolla, para que se mantuvieran durante días, incluso en condiciones extremas, son típicos de la Pascua Judía.
- Los escabechados (se llamaban “agristados”), el pescado frito, las tortillas, las cocas (como pizzas).
- Los asados de aves en cazuela de barro que se remojan en agua antes de introducirlas al horno.
- Utilizaban el aceite de oliva y los ajos; Una de las especias más utilizadas es el comino y la pimienta.
- Eran muy aficionados a añadir miga de pan remojada en algunos platos, ésta se mezclaba con leche si el plato era de verdura con huevos, pero si era de carne el remojo era de agua y no se podía añadir queso.
- Postres: con miel, higos, azúcar, frutos secos; (ej: el mazapán).
- El cordero es la carne más valorada.
- Uso frecuente de frutos secos, tanto en platos principales como en postres.
- Albóndigas, guisos con carnes picadas.

### **3. Alimentos permitidos y no permitidos en la gastronomía sefardí:**

#### **3.1 Alimentos no permitidos porque aún no se había “descubierto”**

##### **América:**

-Pavos, patata, maíz, fresa, tomate, cacahuete, alubias/frijoles, pita, piña, higo chumbo, maracuyá, frutas tropicales, cacao, pimiento, aguacate, vainilla, achiote, calabazas, calabacín...

#### **3.2. Alimentos permitidos y no permitidos por la cultura gastronómica sefardí:**

-Frutas, legumbres y verduras están permitidas, pero bien lavadas para que no haya insectos, que están prohibidos.

-Mamíferos: están permitidos los animales rumiantes con la pezuña partida, así pueden comer vaca, buey, oveja (cordero), o búfalo. Está completamente prohibido por las normas religiosas el consumo de cerdo, la liebre y el conejo.

-Aves: Se podrán consumir gallinas, pavos gansos, patos, en general aves de corral y estarán prohibidos los buitres, las lechuzas, el cuervo, el halcón, el avestruz, la garza la grulla, el águila y la cigüeña. Los huevos de las aves prohibidas no podrán ser consumidos. Tampoco los huevos fecundados.

-Peces: un pez permitido es aquel que tiene escamas y aletas, Están permitidos el besugo, la merluza, el salmón, el bacalao, etc. Todos los demás están prohibidos, incluidos los mariscos, cefalópodos, anguila, raya, etc.

-Insectos: excepto una especie de langostas y de saltamontes el resto de los insectos están prohibidos.

-Otros animales: todos los animales que se arrastran están prohibidos, también los anfibios, los roedores, invertebrados y reptiles.

-No se puede mezclar carne y leche: hay normas muy rigurosas para el cumplimiento de este precepto, en los hogares que se sigue a rajatabla tienen dos vajillas diferentes: para carnes y para lácteos.

# RECETARIO

## 1. ENSALADA DE HABAS

### -Ingredientes:

- 1kg de habas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 rodaja de limón confitado
- El zumo de medio limón
- Un poco de pimienta y de jengibre

### Elaboración:

Poner agua a calentar en una cacerola y mientras, retirar las habas de las vainas. Cuando el agua hierva, echar las habas y dejarlas cocer durante un minuto. Después, enfriarlas con abundante agua fría y quitarles el pellejo. Aparte, en otra cacerola, se pone el aceite y se le añade el ajo prensado, el cilantro, el zumo de limón, la pimienta, el jengibre y el limón confitado muy picadito. Añadir las habas y cubrir escasamente con agua, cocer a fuego lento durante 10 minutos, escurrir y dejar enfriar.

## 2. TORTILLA DE CARNE SUFLÉ

### Ingredientes

- ½ kg de carne
- Perejil
- 1 cucharada de comino
- Unas poco de pimienta
- 6 huevos
- Aceite
- Sal
- 6 dientes de ajo

### Elaboración:

Picar 4 dientes de ajo y ponerlos en la olla a presión con el aceite. Añadir la carne cortada en tacos y un poco de pimienta. Una vez cocida, se aparta. Debe quedar muy tierna. Colocar las yemas en un cuenco y agregar un poco de pimienta, el comino, el perejil picado y claras batidas a punto de nieve. Mezclar con la carne suavemente y con las varillas. Meter en el horno previamente calentado a 180 grados y dejarlo 30 o 40 minutos. Comprobar con la punta de un cuchillo que esté hecho y retirarlo.

### **3. PESCADO A LA MARINERA**

#### Ingredientes

- 1kg de mero
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de vino blanco
- 1 cucharada de pan rallado
- Pimienta
- Sal
- Aceite

#### Perejil

- Una cucharada de zumo de limón

#### Elaboración:

Sofreír el pescado en aceite junto con los ajos picados y la mitad del perejil. Agregar el zumo de limón y el vino. Reducir a fuego lento y por último espesar la salsa con el pan rallado. Servir caliente con el resto de perejil.

## 4. POLLO CON ALMENDRAS

### Ingredientes

- 1 pollo
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de cilantro picado y 1 cucharada de perejil picado
- Pimienta blanca recién molida
- 1 rama de canela
- Azafrán
- Un puñado grande de almendras tostadas y picadas
- Aceite

### Preparación

Cortar el pollo y salpimentar. En una cacerola se pone a calentar el aceite y se fríen los trozos de pollo. Cuando estén bien dorados se añade la cebolla picada en trozos grandes, los dientes de ajo enteros y se deja cocer a fuego mediano durante 10 o 15 min. Se prepara un majado de cilantro y perejil picado, canela y azafrán. Se añade al guiso y se rehoga unos cinco minutos escasos. Se cubre de agua y se añaden las almendras. Dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos.

## 5. CHOUHÁ DE CORDERO

### Ingredientes

- 1 kg de cordero sin hueso
- 1 cabeza de ajos
- 1 manojo de perejil
- 3 cucharadas de comino
- Aceite para tapizar el fondo
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de azafrán tostado (suelta más el sabor)

### Elaboración

En la olla a presión poner aceite, el cordero, los dientes de ajo pelados y machacados, el perejil, el azafrán, el comino, la sal y la pimienta. Dejar cocer de 40 a 45 min a fuego mediano. Pasado ese tiempo, reducir el fuego al mínimo y mantenerlo durante 20 min más hasta dejar una salsa espesa.

## 6. BIENMESABE (TARTA)

### Ingredientes

- 1 pasta real (bizcochuelo)
- ½ kg de pasta de almendra
- 1 tarro de mermelada de cabello de ángel
- Salsa para mojar el bizcocho (coñac rebajado o agua de azahar rebajada)
- Merengue
- Glaseado de limón
- Frutas confitadas para decorar o frutas frescas
- Ingredientes para la pasta real
- 4 o 6 huevos
- 4 o 6 cucharadas de harina
- 4 o 6 cucharadas de azúcar
- Aceite para engrasar el molde
- Ingredientes para el glaseado de limón
- 2 limones
- 200g de azúcar
- 2 huevos
- Mantequilla
- 1 nuez

## Elaboración

Pasta real: batir las yemas con el azúcar. Cuando este cremoso añadir la harina y las claras a punto de nieve. Mover lentamente y meterlo al horno durante 40 minutos. Dejar enfriar.

Pasta de almendra: pelar la almendra y molerla con  $\frac{1}{4}$  kg de azúcar. Amasar con una yema de huevo

Glaseado de limón: poner en un cazo los dos limones exprimidos, el azúcar y los dos huevos batidos en tortilla. Poner al fuego y no dejar de mover. Retirar cuando espese. Una vez frío, echarlo sobre la tarta a través de un colador

Merengue: Batir 3 claras a punto de nieve con 200 g de azúcar.

Preparación: Cortar el bizcocho en tres y en círculos de 1 o 2 cm de espesor. En la base, humedecida con la salsa, poner una capa de almendra. En la segunda capa, también empapada en salsa, poner la mermelada de cabello de ángel. En la tercera, también mojada con salsa, la pasta de almendras. Cubrir la última con glaseado de limón. Rodear el círculo de la tarta con el merengue y si se quiere, decorar la superficie con alguna fruta confitada o fresca.

## 7. TARTA TEMPLADA DE MANZANA

### Ingredientes

4 manzanas Golden

Zumo de limón

5 cucharadas de azúcar

¼ de taza de agua

5 cucharadas de harina

125g de mantequilla

2 huevos

1 pizca de sal

### Elaboración

Hacer un caramelo con las 5 cucharadas de azúcar y el cuarto de taza de agua, que ha de quedar ligeramente dorado. Dejar enfriar en un molde de 22 cm de diámetro. Pelar y cortar en rebanadas las manzanas muy frías. Rociar con limón. Batir los huevos con las 4 cucharadas de azúcar y la sal hasta obtener una mezcla blanca espumosa. Añadir alternativamente la harina y la mantequilla previamente derretida y fría. Colocar las manzanas en dos o tres capas sobre el caramelo. Echar masa sobre las manzanas. Hornear a 250° entre 30 y 40 minutos. Desmoldar al sacar del horno. Servir tibia.

## 8. *PETIT CHOUX* CON CREMA PASTELERA Y CARAMELO

### Ingredientes

- 125 g de harina
- 80g mantequilla
- ¼ litro de agua
- 30g de azúcar
- 3 huevos crudos
- 6g de sal

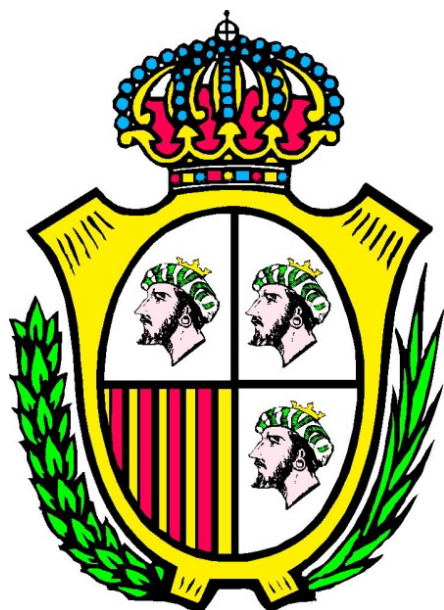
### Elaboración

En una cacerola poner el agua con la mantequilla, la sal y el azúcar. Cuando comience a hervir y la mantequilla se haya derretido, retirar del fuego y echar de golpe la harina tamizada. Volvemos a ponerlo en el fuego y cuando la masa se desprege con facilidad de la cacerola, retiramos y reservamos. Cuando se enfríe, echamos el primer huevo, movemos la masa con fuerza hasta que se haya absorbido el primer huevo y hacemos lo mismo con el segundo y con el tercero. Después, en la bandeja, haremos pequeños montoncitos y los horneamos a 180° durante 30 min. Procuramos no abrir el horno durante la cocción para que la masa no se baje. Estos *petits choux* se pueden rellenar con crema pastelera y adornarlos con caramelo.

### Para la crema pastelera

- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas colmadas de harina
- 3 cucharadas colmadas de azúcar
- 2 vasos de leche

Batir las yemas con el azúcar y añadir la harina. Volver a batir junto con la leche, poner al fuego y no dejar mover hasta que espese. Una vez rellenos, prepararemos un caramelo dorado y los bañaremos por encima.



ORGANIZA: EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CASPE

COLABORA: BARRIO “LA MUELA”