

2010

# LA GASTRONOMIA EN EGIPTO



**Dr Guillermo Calvo Soriano**

**Poner Parlantes**

La Gastronomía de Egipto es muy variada debido a su posición geográfica que hace de puente entre la cocina africana y la mediterránea.

Egipto es un país con una gran extensión de desierto y esto se nota en algunas de sus costumbres culinarias (como la frugalidad de sus platos).

No obstante al ser un país musulmán muchas de las costumbres gastronómicas están regidas por las leyes del Islam.

Como platos típicos destacan :

Mashi, arroz con carne que se acompaña con hojas de parra, tomates, berenjenas o pimientos verdes  
basterma, cecina ahumada,  
sambousek, empanadas de verdura,  
hummus bi tahina, garbanzos en puré con pasta de sésamo,  
wara annab, hojas de parra rellenas de distintos ingredientes



**Kushari - Estofado de legumbres  
capas superpuestas de macarrones,  
arroz y lentejas con salsa de tomate**



**Kushari**



Kushari ,arroz , macarrones y lentejas bañados en salsa de tomate

Los mezze, toda una gama de entrantes fríos de procedencia oriental que se sirven en numerosas escudillas de pequeño tamaño

Tabbouleh, ensalada de perejil y sémola de trigo de sabor ácido

La kobeiba, carne, pescado y nueces

Baba ghannoush, puré de berenjenas con ajo

El Fattah también lleva capas pero éstas son de pan seco empapado en caldo, arroz y carne aliñado con ajo y vinagre y cubierto con yogurt, nueces y pasas.

Se sirven acompañados de Pilau, arroz con verduras.

**Shish kebab**

**brocheta de carne de cordero asada y condimentada con perejil**







El Betingan, rodajas de berenjena adobadas.



La Kufta, rollos de carne picada de cordero a la brasa



Kufta, albondigas de cordero



Kufta, albondigas de cordero



Falafel

Falafel



# Falafel



Kibbeh, albóndigas de carne de cordero frita y sémola de trigo  
Tomates en trozos ,  
Salsa Tahini a base de sesamo , picante , huevos .



# Falafel



# Queso



**Shawarma @ Felfela**







huevos, tomates , pepinos , pollo, pan



# Kofta



# Kebabs





**Kofta**



Polluelo



Samusas



Dolmas

# Kebab















Tagime de carne y verduras



**Ful medames**  
**Plato con habas cocidas**

# Sofra







El Hanan, pichones rellenos de granos de trigo verde o arroz,





Salmòn





*Sparus aurata*, según estilo de Alejandria





**Mandi carnero roastizado**



**Feita (risotto egipcio con carne, salsa de yogur y tomate).  
Restaurante Abu el Sid, Zamalek, El Cairo**



La Moulouhiya (mouloureija)  
Sopa de Espinacas u otras diferentes hierbas  
a la que se le añade carne de pollo, conejo y diversas especias.



Tagen



Mourakia

En cuanto a los postres , son deliciosos.

El preferido por los egipcios es el Om Ali, mezcla de pan o pasta con leche, nueces, coco y pasas que se toma caliente.

El aish es serail, hogaza de pan con miel ablandada con jarabe de azúcar

La Baklava, masa rellena de nueces aromatizada con aguamiel o con una infusión de azahar

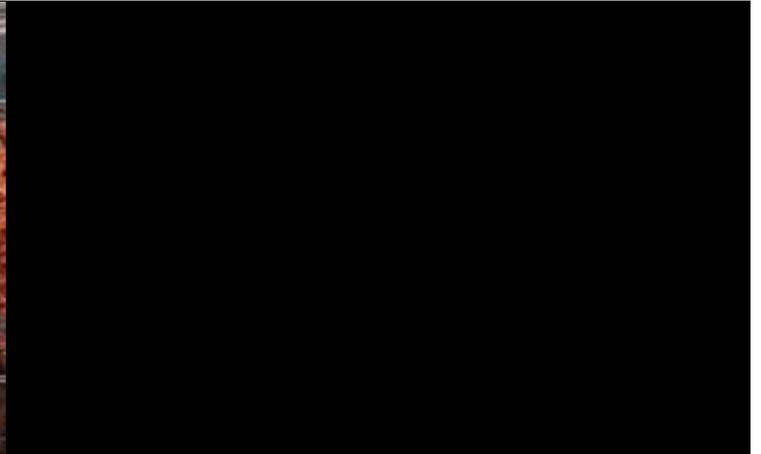




la kumafa, tallarines horneados con azúcar, miel y nueces.  
No deje de probarlos.









Karkade ,  
infusion de color rojo  
de la flor del hibiscus.  
Tomar caliente o frío

Karkade



Invento del Antigo Egipto