

Cocina Internacional:

MARRUECOS

DURACIÓN 12 horas (3 sesiones)	PRECIO 20 €
HORARIO Martes, de 16:30 a 20:30 hrs.	INICIO 01/12/2026
MONITOR/A Karima Nachat	RECETAS 4 platos tradicionales

Cocina Internacional: Marruecos

Duración: 12 horas (3 sesiones).

Precio: 20 €.

Horario: martes, de 16:30 a 20:30 hrs. (Inicio 01/12/2026).

Monitor/a: Karima Nachat.

1. DJAJ MHAMAR (POLLO MARINADO AL ESTILO MARROQUÍ)



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 pollo entero troceado (o 4 muslos y contramuslos)
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cdas de pimentón dulce
- 1 cda de comino molido
- 1 cda de cúrcuma
- 1 cda de jengibre molido
- 1/2 cda de pimienta negra
- 1 cda de sal
- 1/2 cda de ras el hanout
- 3 cdas de aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- Cilantro y perejil picados
- Aceitunas verdes (opcional)

PREPARACIÓN

- En un bol grande, mezcla el ajo, el pimentón, el comino, la cúrcuma, el jengibre, la pimienta, la sal, el ras el hanout, el aceite de oliva y el zumo de limón hasta obtener una pasta.
- Unta bien el pollo con esta marinada. Cubre y deja marinar en la nevera al menos 2 horas (mejor si es toda la noche).
- Precalienta el horno a 200 °C.
- Coloca el pollo en una bandeja de horno con la marinada restante. Añade un chorrito de agua en la bandeja.
- Hornea durante 45-50 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción y regándolo con los jugos para que quede bien dorado y jugoso.
- Si deseas, añade aceitunas verdes en los últimos 10 minutos de cocción.
- Decora con cilantro y perejil picados y sirve caliente.

2. TAJÍN DE CARNE CON CIRUELAS (AL ESTILO MARROQUÍ)



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 600 g de carne de ternera (en trozos)
- 2 cebollas grandes picadas
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de jengibre molido
- 1 cda de cúrcuma
- 1 cda de canela en polvo
- 1/2 cda de pimienta negra
- 1 cda de sal
- 200 ml de agua o caldo
- 150 g de ciruelas pasas
- 1 cda de miel
- Almendras tostadas
- Semillas de sésamo (opcional)

PREPARACIÓN

- En una olla o tajín, calienta el aceite de oliva y sofríe la carne hasta que se dore bien por todos los lados.
- Añade la cebolla y el ajo picados. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente.
- Agrega el jengibre, la cúrcuma, la canela, la pimienta y la sal. Mezcla bien.
- Vierte el agua o caldo, tapa y deja cocinar a fuego lento durante 1 hora, o hasta que la carne esté tierna.
- Añade las ciruelas pasas y la miel. Mezcla suavemente y cocina 20-25 minutos más.
- Rectifica la sazón si es necesario.
- Sirve caliente decorado con almendras tostadas y semillas de sésamo.

3. PASTELA DE PESCADO (AL ESTILO MARROQUÍ)



INGREDIENTES (4-6 PERSONAS)

- 400 g de pescado blanco (merluza, bacalao, lubina...)
- 200 g de gambas peladas
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 manojo de perejil y cilantro
- 1 cda de jengibre molido
- 1 cda de pimentón dulce
- 1/2 cda de pimienta negra
- 1/2 cda de sal
- 1/2 cda de azafrán o colorante
- Jugo de 1/2 limón
- 8 hojas de brick
- 50 g de mantequilla derretida
- Azúcar glas y canela para decorar

PREPARACIÓN

- Cocina el pescado al vapor o en agua con sal hasta que esté hecho. Desmenuza y reserva.
- En una sartén, sofríe la cebolla y el ajo con un poco de aceite hasta que estén dorados.
- Añade las gambas, el jengibre, el pimentón, la pimienta, la sal y el azafrán. Cocina 2-3 min.
- Agrega el pescado desmenuzado, el perejil, el cilantro y el zumo de limón. Mezcla bien y cocina 5 minutos más. Deja enfriar.
- Precalienta el horno a 180 °C.
- Engrasa un molde redondo. Coloca 4 hojas de brick untadas con mantequilla, superponiéndolas.
- Vierte el relleno y cubre con las 4 hojas restantes, doblando los bordes hacia dentro.
- Unta la superficie con mantequilla y hornea 25-30 minutos, hasta que esté dorada.
- Espolvorea con azúcar glas y canela antes de servir.

4. CUSCÚS MARROQUÍ (CON POLLO Y VERDURAS)



INGREDIENTES (4-6 PERSONAS)

Para el cuscús y el guiso:

- 500 g de cuscús medio
- 1 pollo troceado
- 2 cebollas grandes
- 3 zanahorias
- 2 calabacines
- 1 nabo o chirivía
- 100 g de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de jengibre
- 1 cda de cúrcuma
- 1 cda de comino
- 1/2 cda de pimienta negra
- Sal al gusto
- Agua
- Perejil fresco
- Mantequilla (opcional)

PREPARACIÓN

1. Preparar el guiso:

- En una olla grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo.
- Añade el pollo y dóralo bien. Agrega las especias y mezcla.
- Cubre con agua, lleva a ebullición y cocina a fuego medio 30 minutos.
- Incorpora las zanahorias, nabo y garbanzos. Cocina 20 minutos más.
- Añade los calabacines y cocina 10-15 minutos más. Rectifica la sal.

2. Preparar el cuscús:

- Coloca el cuscús en un cuenco grande, añade sal y 1 cda de aceite.
- Añade agua poco a poco, removiéndolo con las manos.
- Deja reposar 10 minutos y esponja con un tenedor.
- Cocina al vapor en una cuscusera 20-25 minutos. Repite el proceso dos veces.

3. Montaje:

- Sirve el cuscús en una fuente, haz un hueco en el centro y coloca las verduras y el pollo encima.
- Rocía con un poco de caldo y añade perejil fresco picado.

Consejos:

- El secreto de un buen cuscús está en humedecer bien y cocer al vapor varias veces.
- Puedes añadir pasas, almendras o cebolla caramelizada para un toque dulce.



1. DJAJ MHAMAR

Pollo marinado y asado al estilo marroquí



INGREDIENTES

- 1 pollo entero troceado (o 4 muslos y contramuslos)
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ras el hanout
- Zumo de 1/2 limón
- Aceitunas verdes (opcional)
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Cilantro y perejil picados

PREPARACIÓN PASO A PASO

1. En un bol grande, mezcla el ajo, pimentón, comino, cúrcuma, jengibre, pimienta, sal, ras el hanout, aceite y zumo de limón hasta formar una pasta.
2. Unta el pollo por todos sus lados. Cubre y deja marinar en la nevera un mínimo de 2 horas; si es posible, toda la noche.
3. Precalienta el horno a 200 °C. Coloca el pollo en una bandeja y añade la marinada restante con un pequeño chorrito de agua.
4. Hornea 45–55 minutos. A mitad de cocción, gira las piezas y riégalas con sus propios jugos.
5. Para que quede bien dorado, gratina los últimos 5–8 minutos, vigilando constantemente.
6. Decora con cilantro y perejil y, opcionalmente, añade aceitunas verdes. Sirve caliente.

■ 20 min preparación · 2 h marinado · 45–55 min horno.

2. TAJÍN DE CARNE CON CIRUELAS

Ternera guisada con ciruelas, miel y almendras



REPARACIÓN

En una olla o tajín, calienta el aceite de oliva y sofríe la carne hasta que se dore bien por todos los lados.

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de jengibre molido
- 1 cda de cúrcuma
- 1 cda de canela en polvo
- 1/2 cda de pimienta negra
- 1 cda de sal
- 200 ml de agua o caldo
- 150 g de ciruelas pasas
- 1 cda de miel
- Almendras tostadas
- Semillas de sésamo (opcional)

INGREDIENTES

- 600 g de carne de ternera en trozos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 150 g de ciruelas pasas
- Almendras tostadas
- 2 cebollas grandes picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 200 ml de agua o caldo
- 1 cucharada de miel
- Semillas de sésamo (opcional)

PREPARACIÓN PASO A PASO

1. Calienta el aceite en un tajín u olla de fondo grueso y dora la carne por todos sus lados.
2. Añade la cebolla y el ajo. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla quede tierna y ligeramente dorada.
3. Incorpora jengibre, cúrcuma, canela, pimienta y sal. Remueve para repartir las especias.
4. Vierte el agua o caldo. Tapa y cocina a fuego lento aproximadamente 1 hora, hasta que la carne esté tierna.
5. Añade las ciruelas y la miel. Cocina 20–25 minutos más, hasta que la salsa quede espesa y brillante.
6. Rectifica de sal y sirve caliente con almendras tostadas y, si quieres, semillas de sésamo.

■ 15 min preparación · 1 h 20–25 min cocción.

3. PASTELA DE PESCADO

Pastela marroquí crujiente de pescado y gambas



- 2 dientes de ajo picados
- 1 manojo de perejil y cilantro
- 1 cdta de jengibre molido
- 1 cdta de pimentón dulce
- 1/2 cdta de pimienta negra
- 1/2 cdta de sal
- 1/2 cdta de azafrán o colorante
- Jugo de 1/2 limón
- 8 hojas de brick
- 50 g de mantequilla derretida
- Azúcar glas y canela para decorar

PREPARACIÓN

Cocina el pescado al vapor o en agua con sal hasta que esté hecho. Desmenuza y reserva. En una sartén, sofríe la cebolla y el ajo con un poco de aceite hasta que estén dorados.

INGREDIENTES

- 400 g de pescado blanco (merluza, bacalao o lubina)
- 1 cebolla grande picada
- 1 manojo de perejil y cilantro
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- Zumo de 1/2 limón
- 50 g de mantequilla derretida
- 200 g de gambas peladas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de azafrán o colorante
- 8 hojas de brick
- Azúcar glas y canela para decorar

PREPARACIÓN PASO A PASO

1. Cocina el pescado al vapor o en agua con sal hasta que esté hecho. Desmenúzalo y reserva.
2. Sofríe la cebolla y el ajo con un poco de aceite hasta que estén tiernos.
3. Añade las gambas, jengibre, pimentón, pimienta, sal y azafrán. Cocina 2–3 minutos.
4. Incorpora el pescado, perejil, cilantro y limón. Mezcla y cocina unos 5 minutos. Deja enfriar completamente.
5. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde redondo.
6. Coloca las hojas de brick untadas con mantequilla, superponiéndolas y dejando sobresalir los bordes.
7. Pon el relleno en el centro. Dobla los bordes hacia dentro y cubre con las hojas restantes. Pinta con mantequilla.
8. Hornear 25–30 minutos, hasta que esté dorada y crujiente. Deja reposar unos minutos.
9. Decora con azúcar glas y un toque de canela justo antes de servir.

■ 35 min preparación · 25–30 min horno.

4. CUSCÚS MARROQUÍ

Cuscús tradicional con pollo, verduras y garbanzos



Para el cuscús y el guiso:

- 500 g de cuscús medio
- 1 pollo troceado
- 2 cebollas grandes
- 3 zanahorias
- 2 calabacines
- 1 nabo o chirivía
- 100 g de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de jengibre
- 1 cda de cúrcuma
- 1 cda de comino
- 1/2 cda de pimienta negra
- Sal al gusto
- Agua
- Perejil fresco
- Mantequilla (opcional)

INGREDIENTES

- 500 g de cuscús medio
- 2 cebollas grandes
- 2 calabacines
- 100 g de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Agua o caldo
- Mantequilla (opcional)
- 1 pollo troceado
- 3 zanahorias
- 1 nabo o chirivía
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- Perejil fresco

PREPARACIÓN PASO A PASO

1. Calienta el aceite en una olla grande. Sofríe la cebolla y el ajo y añade el pollo. Dora ligeramente.
2. Incorpora jengibre, cúrcuma, comino, pimienta y sal. Mezcla bien.
3. Cubre con agua o caldo y cocina a fuego medio unos 30 minutos.
4. Añade zanahoria y nabo y cocina 15–20 minutos. Después incorpora calabacín y garbanzos y cocina 10–15 minutos más.
5. Coloca el cuscús en un recipiente amplio, añade sal y aceite. Incorpora agua caliente según las indicaciones del paquete, deja reposar y separa los granos.
6. Para un resultado más tradicional, cocina el cuscús al vapor en una cuscusera, aireándolo y humedeciéndolo progresivamente.
7. Sirve en una fuente grande. Forma un hueco en el centro, coloca el pollo y distribuye las verduras alrededor. Añade caldo al gusto y perejil.

■ 30 min preparación · 55–60 min cocción.