



# Ceuta y Melilla

*Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Ceuta and Melilla*

## AUTORES:

Juan José Murillo Ramos, *Ministerio de Educación*

María José Guillot, *Alexis Urrutia*

Recetas de Melilla: María José Guillot / Recetas de Ceuta: Alexis Urrutia

## CORRESPONDENCIA:

Juan José Murillo Ramos. [juanjosemurilloramos@hotmail.com](mailto:juanjosemurilloramos@hotmail.com)

Fecha recibido: 30 octubre 2020 / Fecha aceptado: 16 agosto 2020

---

## Resumen

Por su situación, al norte de África y limítrofe con el Mediterráneo, la gastronomía de Ceuta y de Melilla son una mezcla de sabores y olores inspirada en platos mediterráneos, europeos y africanos. La gastronomía melillense también está influida por el mestizaje cultural de sus gentes, ya que desde hace siglos conviven las cuatro religiones más importantes del mundo, cristianos, judíos, musulmanes e hindúes, algo que se refleja en su variada gastronomía.

**Palabras clave:** *Gastronomía, Ceuta, Melilla, Mediterráneo, mestizaje.*

## Abstract

Due to their location, in North Africa and bordering the Mediterranean, the gastronomy of Ceuta and Melilla are a mixture of flavors and aromas inspired by Mediterranean, European and African dishes. Melilla gastronomy is also influenced by the cultural fusion of people, since for centuries the four most important religions in the world have lived together, Christians, Jews, Muslims and Hindus, something that is reflected in their varied gastronomy.

**Key words:** *Gastronomy, Ceuta, Melilla, Mediterranean, blend.*

## Introducción

Las ciudades de Ceuta y Melilla albergan una población cuya diferenciación principal es la diversidad de religiones que practican sus habitantes, que, entre las mayoritarias, podemos citar a la cristiana, musulmana, judía e india como más significativas, que han convivido en estas ciudades durante siglos.

Si la convivencia y el conocimiento empático de los diferentes lleva al entendimiento, el nexo de unión

gastronómico, es muy importante y ha producido una evolución híbrida de aquellos platos permitidos por sus creencias religiosas y costumbres que sin duda ha enriquecido muchos de los platos típicos, sería muy extenso el análisis de todos ellos, solo incidir en que el consumo de verduras, pescados, cordero, aves..., son alimentos comunes a todas ellas y que entran dentro de la saludable y rica dieta mediterránea.

# Rape a la rusadir



## Ingredientes

Para 3 personas

- 1 kg colas de rape
- 500 gramos pimientos rojos
- 4 dientes ajos
- 1 kg tomates
- 2 ñoras
- Cominos
- Pimienta negra
- Perejil
- Guisantes
- Aceite de oliva virgen extra

Este plato es típico de la bellísima Melilla, bautizada por los fenicios con el nombre de Rusadir cuando colonizaron el Mediterráneo. Es el resultado del mestizaje de sabores mediterráneos y bereber con su exquisito sabor a especias en él. Esta receta es muy fácil de preparar, está riquísimo y también puede hacerse con filetes de merluza si no se consiguen colas de rape.

## Técnica culinaria

Frito, guisado.

## Preparación

Se comienza pelando, troceando y triturando los tomates.

A continuación, se pelan y trocean los ajos. Se frien en una cacerola con un poco de aceite de oliva junto con las ñoras y se sacan y se echan en un vaso batidor.

Se lava el perejil se troce y se echa en el vaso batidor también, se muele un poco de pimienta, se añade la punta de una cucharita de cominos y un poco de tomate triturado., Se baten bien todos estos ingredientes y se reservan.

Por otra parte, se escurre los guisantes, se enjuagan y se reservan.

Seguidamente se lavan los pimientos, y se quitan las semillas, se cortan en tiras y se frien en el aceite de oliva de haber frito los ajos y ñoras. Una vez estén bien fritos se sacan.

En la misma cacerola se frien los tomates que se han triturado y cuando estén fritos, se añaden las colas de rape y la mezcla de ñoras, ajos y especias. Se remueve la cacerola con cuidado de que no se rompa el pescado durante unos 5 minutos, por último, se añaden los guisantes escurridos y las tiras de pimiento frito.

**Fotografía:** Mari J. Rape a la rusadir. Cookpad, 11 de noviembre de 2019 [<https://cookpad.com/es/recetas/11006641-rape-a-la-rusadir>]

# Harira o sopa tradicional marroquí

## Ingredientes

- 500 g pollo de corral troceado
- 600 g tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 75 g perejil picado
- 75 g cilantro picado
- 75 g apio en un ramillete amarrado
- 300 g garbanzos remojados
- 200 g lentejas remojadas
- 1 cucharada sopera concentrado de tomate
- 3 huevos frescos
- 1 cucharilla tipo café de jengibre en polvo
- 1 cucharilla tipo café de canela molida
- 1 cucharilla Ras el hanut
- 1/2 cucharilla tipo café de comino
- 1/2 cucharilla tipo café de pimienta negra molida
- 1 sobre colorante alimentario
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharilla tipo café de mantequilla rancia
- 1 pastilla caldo de ave
- 3 cucharadas soperas de harina para espesar la sopa



### Técnica culinaria

Cocido

### Preparación:

En primer lugar, se corta y se pica el perejil y el cilantro. Se hace un ramito con el apio.

En un cazo se ponen los tomates cortados en trozos con agua a cocer. Cuando estén cocidos, los se trituran con el agua y se reservan.

En una olla a presión, se echa aceite de oliva virgen extra y la cebolla picada muy fina. Se añaden las especias, el cilantro, el perejil, el concentrado de tomate, la mantequilla rancia y la sal.

A continuación, se añade el apio y los garbanzos.

Se cubre todo ello con agua y se cierra la olla. Cuando comience a silbar, se deja cocinar durante 40 minutos.

Pasado este tiempo se abre la olla y se añaden los trozos de pollo, las lentejas y el tomate ya triturado. Se vuelve a añadir más agua y una pastilla de caldo de pollo. Secierra de nuevo y se deja cocinar otros 30 minutos.

Por último, se bate la harina hasta que no queden grumos y se le añade a la sopa. Se remueve con una cuchara hasta que la harina se cocine bien. Se baten los tres huevos y se echan y se repite la misma operación, removiendo la sopa hasta que quede espesa y homogénea y listo.

### Variantes

También se pueden cocer unos huevos, cortarlos en láminas y añadirlos a cada ración por encima.

## Latkes



### Ingredientes

- 4 patatas medianas peladas
- 1 cebolla
- 2 huevos poco batidos
- 80 g de harina de matsa fina o de harina blanca
- 1 cucharada de sal
- Pimienta blanca molida
- Aceite vegetal para freír
- Salsa de manzanas o crema agria para servir

Es un plato a base de verduras, bien conocido y apreciado en el repertorio de la cocina judía. Estos buñuelos de patatas se fríen en aceite y es tradicional servirlos durante la fiesta de Hanukah porque simbolizan el milagro del aceite que duró 8 días. Son deliciosos como acompañamiento de platos asados, a base de carnes de ave ricas en grasa, como el pato y el ganso, pero también constituyen un excelente desayuno tardío, o se pueden comer solos, espolvoreados con azúcar o con un poco de salsa de manzana o crema agria por encima.

### Técnica culinaria

Frito.

### Preparación

En un robot de cocina con ralladora se rallan las patatas y la cebolla. A continuación, se escurren en un colador, apretándolas para que pierdan tanto líquido como sea posible. Seguido se vierten en un bol grande, se añaden el resto de los ingredientes exceptuando el aceite y el acompañamiento y se bate todo. Conviene trabajar con rapidez para evitar que las patatas se vuelvan grises.

A fuego medio/alto, se calientan unos 2,5 cm de aceite vegetal o la cantidad suficiente para cubrir los buñuelos, en una sartén grande de fondo pesado. Se vierte la pasta a cucharadas formando buñuelos en el aceite caliente y se fríen hasta que la parte inferior se dore, unos 2 minutos.

A continuación, se disponen en una bandeja y se mantienen calientes en el horno a 150 °C. Se repite la

operación hasta terminar la pasta, añadiendo más aceite cuando sea preciso.

### Emplatado

Se sirven al momento con salsa de manzana o crema agria.

**Fuente:** Almudena Romero. Cómo hacer deliciosos latkes de papas para Januca. Hispana global, 10-12-2019. [<https://hispanaglobal.com/como-hacer-deliciosos-latkes-de-papas-para-januca/>]

### Bibliografía

Liliana Fuchs ¿Qué son los latkes? Historia y tradición de un plato esencial de la cocina judía (y cómo se hacen). Directo al paladar, 8 de septiembre de 2017. [<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/que-son-los-latkes-historia-y-tradicion-de-un-plato-esencial-de-la-cocina-judia>]

# Chabakia



## Ingredientes

- 500 g (3 ½ tazas) de harina
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de café de canela molida
- 150 g (¼ de taza) de semillas de sésamo
- 1 cucharadita soperas de semillas de anís
- 200 g de almendras
- 2 sobres de levadura química
- 50 g de mantequilla
- 10 cl de aceite de oliva
- 1 pizca de goma de arábica en grano
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 10 cl de agua de azahar
- 1 kg de miel
- Aceite para freír

Durante el Ramadán, los marroquíes tienen por costumbre romper el ayuno saboreando la sopa harira, acompañada con dátiles y crujientes trenzas con miel: llamadas generalmente Chabakia, estas últimas toman en Fez el nombre de griwach, mientras que en el centro de Marruecos sus entusiastas las llaman m'kharka. También se cuentan entre las pastas que se ofrecen para acompañar el café, después de un festín de boda. Existe otra variedad de chabakia cuya pasta, de un color anaranjado, se enrolla como un rubante y se fríe, para finalmente sumergirla en un jarabe.

Las chabakias sencillas no incluyen almendra, sino que es el sésamo el que forma la base de la pasta: en marroquí, se llama janjlan. En esta receta, una parte se muele y se incorpora en la pasta, mientras que la otra sirve para decorar.

## Técnica culinaria

Frito

## Preparación

Se tuesta el sésamo en una sartén, sin untarla con grasa. En una ensaladera, se mezcla el huevo con el vinagre, las almendras peladas y picadas, la canela, el anís majado, 100 g (una media taza) de sésamo triturado, la mantequilla fundida con aceite de oliva y el agua.

Se baten todos ingredientes con el batidor de varillas. Seguido se añaden la levadura, el azafrán y la goma de arábica majados, y después la harina. Se amasa con la mano, enérgicamente, hasta obtener una pasta firme y homogénea, y se forman bolas que se dejan reposar durante unos 15 min.

Transcurrido este tiempo, sobre una superficie lisa enharinada, se extienden finamente las bolas de pasta con el rodillo. Con un cortador, se corta un rectángulo grande de cada bola, que después se divide en 6 rectángulos pequeños.

En un rectángulo de pasta, se practican con el cortador, 6 cortes paralelos, sin llegar al borde. Se pasan los dedos entre las tiras para separarlas, se sella el borde con los dedos y se hacen sobresalir las tiras por en medio.

Se prepara el resto de las chabakia. A continuación, se sumergen en aceite humeante y se doran hasta que estén casi marrones. Con una espumadera, se extraen del aceite.

Inmediatamente se sumergen las chabakia en un recipiente lleno de miel, y se les da la vuelta con la espátula. A continuación, se escurren en un escurridor para quitar el exceso de miel. Para terminar, se espolvorean con las semillas de sésamo restantes.

**Fotografía:** Chebakia marroquí. OKdiario recetas de cocina, 17-09-2017 [<https://okdiario.com/recetas/chebakia-marroqui-2538275>]

# Sufganiyot



## Ingredientes

- Leche
- Levadura
- Azúcar
- Yema de huevo
- Harina
- Sal
- Grasa
- Aceite para freír
- Mermelada

Estas pastas rellenas de mermelada eran tradicionales entre los judíos asquenazíes de Europa Central y del Este. Actualmente, en Israel son muy populares para la fiesta de Janucá, ya que se fríe en aceite. Los buñuelos dulces fritos en aceite también tienen una larga tradición entre los sefardíes, y probablemente son descendientes de los loukomades griegos: buñuelos que se mojan en jarabe de miel.

## Técnica culinaria

Frito.

## Preparación

En el bol de un robot de cocina con función de amasar, se mezclan la levadura, el azúcar y la leche tibia. Se remueven estos ingredientes durante 1 minuto y posteriormente se deja reposar hasta que se formen burbujas en la superficie y presente un aspecto espumoso, de 10 a 12 minutos. A continuación, se agregan las yemas y se baten a la velocidad mínima.

Se incorporan la harina y la sal, y se mezcla todo hasta que se forme una pasta de textura suave. Una vez adquirida la textura deseada se amasa hasta que se vuelva elástica y fina, de 4 a 6 minutos. Se coloca la masa dentro de un bol previamente untado con grasa, y se le da vueltas de manera que se unten todas las caras. Así se evita que se forme una costra dura en la superficie de la masa.

Se cubre el bol con un paño limpio y se deja reposar en un sitio cálido hasta que la masa haya doblado su volumen, entre 1 y media y 2 horas. Posteriormente se dispone la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y se extiende con el rodillo hasta que tenga unos 2 cm de grosor. Con un molde redondeado de 5 cm de diámetro, se cortan 24 círculos o más. Se espolvorean con un poco de harina y se cubren con el paño. Se dejan reposar hasta que hayan crecido y parezcan hinchados,

de 20 a 30 minutos. Después se amasan los restos y se dejan reposar en el bol de 20 a 30 minutos para que la masa crezca. Se vuelve a extender con el rodillo y se cortan más círculos.

A continuación, se llena una freidora o una sartén grande de 7,5 cm de altura con aceite y se calienta hasta una temperatura de entre 180 y 185 °C a fuego medio/alto. Se frien las pastas en tandas durante 3 a 4 minutos por cada lado. No hay que freír demasiadas a la vez, para evitar que se reduzca la temperatura y absorban demasiado aceite. Se van retirando con una espumadera y se dejan escurrir sobre papel de cocina.

Por otro lado, se llena de mermelada una manga de repostería con una boca de 1,25 cm. Cuando las pastas estén lo suficientemente frías para cogerlas con las manos, se practica una pequeña incisión en un costado de cada pasta, se inserta la boca de la manga en la incisión y se rellena el centro de la pasta con una cantidad de mermelada equivalente a una cucharadita.

Finalmente se vierten unos 125 g de azúcar en un plato plano y se napan las pastas en el azúcar por todos los lados.

## Emplatado

Se sirven calientes.

**Fuente:** Luni Cohen. Sufganiyot (Donuts). Recetas Judías [<https://www.recetasjudias.com/sufganiyot/>]

# Pastel de año nuevo con tzimmes de zanahoria

## Ingredientes

Para 8-10 personas

- 2 puerros cortados en dos longitudinalmente, y bien limpios
- 2 zanahorias grandes, hervidas y trituradas
- 1 boniato grande, hervido y triturado
- 2 cucharadas de margarina pareve derretida o de aceite vegetal
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena, o según gusto
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- 4 cebolletas picadas muy finas
- 4 huevos
- 2 yemas de huevo
- 2 patatas grandes, hervidas y trituradas
- 425 g de ciruelas pasas sin hueso, remojadas en agua caliente durante 10 o 15 minutos
- Remitas de perejil fresco y rodajas de limón en espiral, como guarnición

Las zanahorias simbolizan la prosperidad y la esperanza por su color fuerte y dorado y por ello se sirven en el Año Nuevo judío, la fiesta de Rosh Hashaná. Se utilizan acompañando todo tipo de platos, carnes o asados. Se trata de un plato para la cena de una gran celebración.

## Técnica culinaria

Horneado baño maría.

## Elaboración

Se llena un cazo grande con agua, con el fuego al máximo, se lleva a ebullición. Se incorporan los puerros y se cuecen hasta que empiecen a estar tiernos, 1-2 minutos. Se escurren y se lavan al chorro de agua fría para detener la cocción. Escorrer y secar bien. Reservar aparte.

En un bol grande meclar los trozos de zanahoria y boniato con la margarina fundida o el aceite, la miel, el zumo de limón, sal y pimienta al gusto, la pimienta de cayena, la nuez moscada y la mitad de las cebolletas picadas. Dejar reposar.

En un bol pequeño, batir 2 huevos y 1 yema. Se mezclan con el puré de boniato y zanahoria y se deja todo a un lado.

Llenar otro bol con el puré de patatas y aderezar con sal y pimienta y el resto de las cebolletas. En otro bol pequeño se baten los dos huevos restantes y 1 yema. Vertirlos sobre el puré de patatas con la cebolleta y batirlo todo hasta que quede bien mezclado.

Precalentar el horno a 190°C. Untar un molde de pan o una tarrina de 23,3 cm x 12,5 cm x 2,5 cm con un poco de grasa. Disponer los puerros transversalmente dentro del molde, dejando que se superpongan, colocando la mitad boca arriba y la mitad boca abajo, de tal manera que el molde quede recubierto con partes verdes y partes blancas. Los extremos de los puerros saldrían por los lados del molde.

Escorrer las ciruelas pasas y secarlas con papel de cocina. Con una cuchara se distribuye cuidadosamente la

mitad del puré de zanahoria y boniato en el molde, formando una capa uniforme sobre los puerros. Disponer una tercera parte de las ciruelas sobre la capa de puré de zanahorias y boniatos, dejando espacio entre ellas. Cubrir las con la mitad del puré de patata y cebolleta, formando una capa uniforme. Agregar otra tercera parte de ciruelas pasas y repetir la operación formando capas con el resto del puré de zanahorias y boniatos, las ciruelas, y el puré de patata con las cebolletas.

Doblar los extremos de los puerros formando una tapa sobre el molde y cubrirlo bien con papel de aluminio.

Colocar el molde dentro de una fuente metálica poco profunda. Llenar la fuente con agua hirviendo hasta unos 4 cm del borde superior del molde. Cocer el pastel en el horno al baño maría cerca de 1 ¼ horas, hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio al retirarlo. Añadir agua para mantener el nivel si es necesario. Dejar enfriar por completo el pastel de tzimmes dentro del baño maría.

Retirar el molde o la tarrina del horno y sacar la base. Colocarlo sobre una bandeja y dejarlo reposar con peso encima hasta el día siguiente, para que se comprima.

Para servir, pasar un cuchillo afilado por los lados del molde, sacudir un poco, desmoldarlo y pasar el contenido a una bandeja.

## Emplatado

Se corta en rebanadas finas, decorar las porciones con ramitas de perejil y rodajas de limón en espiral. Servir frío.

# Pollo con especias



## Ingredientes

- 1 pollo de 1,2 kg
- 800 g de tomates maduros
- 1 cebolla grande picada
- Pimentón
- 2 semillas de cardamomo molidas
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 7 dientes de ajo picados
- 1 trocito de canela en rama
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 2-3 clavos
- 1 cucharadita de melaza
- 50 g de mantequilla
- Sal

Plato de origen indio.

## Elaboración

Lavar y trocear el pollo. Salar y añadir el pimentón.

Poner el pollo aderezado en una olla con la mantequilla. Añadir las especias, los dientes de ajo, los tomates troceados y la melaza.

Cubrir con agua y dejar cocer a fuego medio, sin tapar, hasta que esté blando. En caso necesario, retirar el pollo y reducir la salsa a fuego vivo.

Fuente: [<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-internacional/india/pollo-tikka-masala.html>]

## Referencias

- Bellhansen F, Rouche D. Marruecos La cocina Mediterránea. Editorial Könemann, 2006.
- Fontalba Bonilla R. *La cocina de Ceuta: musulmana, judía, hindú y cristiana*. Granada: Nativola, 2010.

- Roden C. El libro de la cocina Judía, una odisea personal a través del mundo. Editorial Zendera Zariquiey, 1996.
- Rigotti P. El mundo en la mesa. Editorial Planeta 1995.
- Wolf Cohen E. La auténtica cocina judía. Recetas antiguas y modernas. Editorial Könemann, 1993.