

Familias :

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

Shakshuka

+ Grados 6-8 - Common Core English Language Arts - Informational Text - Key Ideas and Details

Edad Recomendada: 10 años en adelante con la ayuda de un adulto

Receta de Chef Ben Fasman**Shakshuka****Ingredientes:**

- 1 lata de tomates de 28 oz (triturados o enteros)
- 1 cebolla amarilla picada
- 2 pimientos rojos picados
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 huevos
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de paprika
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- Azúcar al gusto
- Sugar, to taste
- Para servir: Cilantro (fresco o seco), pan (tu tipo favorito) y/o salsa picante

Materiales:

- Cuchillo



- Tabla de cortar
- Sartén con tapa
- Tazas medidoras
- Cuchara grande

Preparación:

1. Vierte 3 cucharadas de aceite vegetal en una sartén honda con tapa. Calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada, el ajo y el pimiento. Saltea unos minutos (hasta que la cebolla empiecen a tomar color)
2. Añade el comino, la paprika y la sal. Mézclalo todo y continúa cocinando otros 2-3 minutos removiendo de vez en cuando.
3. Añade los tomates (si usas tomates enteros, tritúralos con las manos antes de añadirlos a la sartén) Añade una pizca de azúcar y una pizca de pimienta y déjala cocer otros 10 minutos aproximadamente (hasta que se reduzca ligeramente)
4. Haz pequeños huecos en la salsa reducida con una cuchara. Casca un huevo y colócalo en cada hueco. Repite el proceso con cada huevo. Cubre la sartén y cocina hasta que los huevos estén listos (unos 4-6 minutos). Recuerda que los huevos seguirán cociéndose después de retirarlos del fuego.
5. Si lo deseas, puedes decorar el plato con cilantro y un poco de salsa picante. Sírvelo caliente con tu pan favorito.

Conexiones Common Core:

Grados 6-8th

Common Core English Language Arts - Reading - Informational Text

Key Ideas and Details (Standard 2)

RI 6-8.2: Determinar una idea central de un texto y cómo es transmitida a través de detalles concretos; proporcionar un resumen del texto sin opiniones ni juicios personales.

¿Qué significa esto?

En esta lección, los estudiantes averiguarán cuáles son los argumentos del autor sobre cómo definir la shakshuka y qué hace especial a este plato.

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- El artículo "What is Shakshuka and Where Did It Come From?" de Jen Wheeler
- Las preguntas guía proporcionadas en el artículo citado.

Instrucciones:

1. Leer el artículo de Jen Wheeler sobre la receta de shakshuka y responder las preguntas. Artículo de Jen Wheeler en chowhound.com
<https://www.chowhound.com/food-news/198606/what-is-shakshuka-and-where-did-it-come-from/>

What Is Shakshuka and Where Did It Come From?

“¿ Qué es Shakshuka y de dónde proviene?”

DE JEN WHEELER para www.chowhound.com

1 de abril de 2019

Si existe un plato verdaderamente perfecto y extraordinario, este es shakshuka. Fácil de hacer, adaptable, divertido, sano, económico y compuesto por ingredientes que todos solemos tener en casa... ¡cumple todos los requisitos para ser la comida ideal!—¡Además es perfecto para desayunar, comer, hacer brunch, o para cenar! Siempre que te gusten los huevos y los tomates, te encantará esta maravilla que harás en tu sartén. Incluso puedes hacer tu propia versión sin usar esos ingredientes (aquí entra en acción el adjetivo “adaptable” que mencionábamos antes)

1. El autor argumenta que shakshuka es “un plato verdaderamente perfecto”.

Enumera, al menos, 5 razones por las que el autor piensa así. List at least five reasons the author thinks so.

- *
- *
- *
- *
- *

¿Qué es shakshuka? Shakshuka (también llamado shakshouka), en su forma más simple, es un plato vegetariano y un poco picante realizado a base de tomates, huevos rotos y a menudo también pimienta y cebolla. Los huevos normalmente se dejan enteros y hervidos a la temperatura deseada, según si los prefieres escalfados o más cocidos para que la yema quede más dura.

2. Resume por qué ingredientes está compuesta el plato shakshuka.

¿De dónde procede la shakshuka? El plato tal y como lo conocemos tiene origen norteafricano, aunque puede que se remonte a un plato del Imperio Otomano que, en lugar de incluir tomates, incluía carne. Hoy, la shakshuka se asocia más a Oriente Medio, en particular, a Israel, donde fue introducido por inmigrantes judíos de Túnez, Marruecos, Algeria y Libia. Siempre ha sido una comida asequible que llena el apetito y es poco exigente, por lo que no



es de extrañar que haya ido ganando popularidad en todo el mundo. Su inclusión en el renombrado libro de cocina “Plenty” del chef israelí Yotam Ottolenghi, de 2011, ayudó a correr la voz de la receta. Hoy, Instagram es una fuente constante de tentadores platos de shakshuka. Es probable que encuentres shakshuka incluso en los menús de brunch más elegantes de estos días. Mientras que algunos restaurantes tienen el descaro de servirlo a \$20 o más, la realidad es que el plato no es nada pretencioso. Si bien lo puedes comprar incluso en

forma de kit de comida, esta opción no es muy necesaria. Apenas necesitas una receta para la primera vez que haces este plato.

Mapa de Google Maps: <https://www.google.com/maps/place/Middle+East/>

3. Dibuja líneas en el mapa de arriba de manera que traces el recorrido de la shakshuka por Oriente Medio.

¿Es el plato de shakshuka lo mismo que el plato de huevos en el purgatorio (“eggs in purgatory”)? Aunque no tienen conexión directa entre ellos, los huevos mexicanos rancheros, los huevos en el purgatorio italianos y el menemen turco (en el que los huevos son revueltos) son todos similares a la shakshuka, lo que demuestra que la combinación de huevos y tomates es atractiva universalmente. ¡Solo con probarlos puedes comprobarlo! El plato de huevos en el purgatorio, con sus huevos cocidos con salsa marinera en una sartén, es el más parecido a la shakshuka.

4. Según las descripciones anteriores, ¿qué ingredientes tienen en común todos los platos mencionados (shakshuka, huevos rancheros, huevos en el purgatorio y el menemen)?

¿Qué significa “shakshuka”? El nombre significa, más o menos, “sacudido” (“shaken”) o “mezclado” (“mixed up”), lo que refleja la estructura informal de este plato. Básicamente, solo estás dando un empujoncito a los ingredientes para que se hagan en la sartén (lo más común es usar una sartén de hierro forjado, pero cualquiera vale). No hay teatro, no hay trucos que dominar ni grandes dificultades, excepto, tal vez, evitar que los ingredientes se quemen. Esto último es fácil de evitar cocinando a fuego moderado y removiendo la sartén de vez en

cuando.

5. ¿Cómo respalda el párrafo anterior el argumento de que la shakshuka es “un plato verdaderamente perfecto”?

¿Es saludable la shakshuka? En general, sí. Se trata de un plato lleno de verduras y todos los nutrientes que acompañan, pero es bajo en grasas y no tiene gluten. Si no comes huevos, puedes sustituirlos por tofu (los cocineros más puristas no lo aceptarán mucho, pero funciona). Si quieres añadirle queso, labneh, o pan de pita, no será exactamente la comida más saludable, pero podría ser mucho peor.

¿Cómo se hace la shakshuka? Básicamente, tienes que hacer una salsa de tomate espesa, cascar algunos huevos y añadirlos. Además, hay muchas maneras de agitar la shakshuka. Ya sea tu primera vez o tu décimo quinta vez cocinando shakshuka, si quieres puedes modificar el plato básico añadiendo casi cualquier cosa que te guste, como más verdura, desde berenjenas picadas, pimientos, patatas, alcachofas y calabaza hasta col rizada, espinacas, acelgas y otras verduras. Si quieres seguir esta línea vegetariana pero quieres añadir más contenido, añade frijoles, garbanzos o lentejas. Si prefieres carne, también puedes añadirla —salchichas o chorizo; carne picada de ternera, de cordero o de pollo; trozos enteros de pollo incluso pescado o marisco. En serio, todo vale. Condimenta tu plato con tus especias favoritas, desde pimentón ahumado hasta chile en polvo o zaatar. Luego, añade tanto queso para espolvorear como quieras—el queso feta es todo un clásico—o no añadas nada si no te apetece. Haz lo mismo con el labneh (yogur espeso), la salsa harissa u otra salsa picante y cualquier otra guarnición como aceitunas, hierbas frescas (cilantro o perejil), chalotes fritos o limón en conserva. Hay muchas opciones... ¡todas para ti! Incluso puedes sustituir los ingredientes principales, aunque ya no será la receta tradicional (y no sería shakshuka *técnicamente*)—pero dado que se disfruta en todas partes, se ofrecen innumerables variaciones... las variaciones personales son parte de la belleza de este plato. En tu cocina, lo más importante es que hagas algo que *tú* quieras comer, así que siéntete libre de cambiar los tomates por una salsa verde de verduras o hierbas si quieres, o de cambiar los huevos por tofu si te apetece una versión vegana.

6. Usando los dos párrafos anteriores, completa el siguiente cuadro para mostrar qué cambios puedes hacerle a la shakshuka para ajustarla a tus necesidades culinarias.

CAMBIOS	QUÉ INGREDIENTES AÑADIR
Shakshuka Vegana	
Shakshuka Vegetariana	
Shakshuka de Carne	
Espicias y Guarniciones Adicionales	

¿Con qué puedes servir la shakshuka? Una vez que hayas terminado de jugar con la fórmula básica —or simplemente después de seguirla—, añade pan de pita, pan challah o rebanadas de cualquier pan crujiente rústico para mojar la salsa. Seguro que te gusta y querrás repetir.

7. Resume el argumento del autor en cinco palabras. Asegúrate de que “shakshuka” es una de esas palabras.
8. La palabra shakshuka significa “sacudido” (“shaken up.”) ¿Por qué es ese nombre apropiado para este plato?

9. El autor tiene una visión positiva acerca de la shakshuka. Enumera tres citas extraídas directamente del texto que muestren esta positividad.

*

*

*

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Qué ingredientes crees que un chef puede añadir o eliminar de la receta de shakshuka que harían que su plato no pudiese llamarse más shakshuka ?
- ¿Qué otros platos conoces que permitan tantas sustituciones de ingredientes como el plato de shakshuka?
- ¿Qué sustituciones enumeradas en el artículo te gustaría probar en la receta original de arriba?

Actividades de Extensión:

Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Investiga recetas de huevos rancheros y haz dos listas mostrando cómo las similitudes y diferencias con la receta de shakshuka.
- Encuentra fotos de huevos rancheros, de huevos en el purgatorio, de menemen y de shakshuka. Identifica las similitudes y diferencias que encuentras en las fotos.
- Encuentra y prepara una receta de huevos en el purgatorio. Haz una prueba de degustación para comparar qué le hace diferencia del plato de shakshuka.
- Después de analizar las cuatro recetas ((shakshuka, huevos en el purgatorio, huevos rancheros y menemen) muestra en un mapa del mundo dónde se puede encontrar cada receta.

Esta Clase Familiar original fue escrita por Leah Guenther, miembro de Pilot Light Food Education.