

Código do curso	PON-25-004
Denominación	COCIÑA MARROQUÍ
Persoas destinatarias	Persoal de cociña do Centro Príncipe Felipe da Deputación de Pontevedra e dos concellos adheridos ao Plan agrupado de formación continua
Participantes por edición	20
Número de horas	30
Lugar e datas	Pontevedra. Do 06/05/2025 ao 05/06/2025 Martes e xoves, de 16:30 a 19:30 h
Metodoloxía	Teórico-práctica
Obxectivos	• Aprender a utilizar as especias e ingredientes fundamentais desta cociña • Elaborar pratos tradicionais marroquís coma cuscús, <i>tajin</i>, <i>harira</i> e <i>briouats</i>. • Comprender as variacións e a adaptabilidade da cociña marroquí a diferentes ingredientes
Contido	Módulo 1: Introducción á cociña marroquí • Produtos básicos da cociña marroquí: especias, legumes, cereais e carnes • A importancia das especias: cúrcuma, comiño, pemento, canela etc. • O uso do <i>tajin</i> e outros utensilios tradicionais Módulo 2. Ingredientes e especias básicas • Especias fundamentais: uso de especias e como combinalas (cúrcuma, canela, pemento, xenxibre, pementa, azafrán etc.). • Herbas frescas e aceites: aceite de oliva virxe extra, manteiga clarificada (<i>smen</i>). • Produtos tradicionais: cuscús, <i>harira</i>, sémola, carne de cordeiro, polo, peixe. • Uso de legumes e froitas secas: dátiles, ameixas, figos, améndoas etc. Módulo 3. Pratos principais da cociña marroquí • Cuscús: preparación tradicional, variacións con carne e legumes • <i>Tajin</i>: Tipos (carne, peixe, verduras), preparación e técnicas de cocción

- *Tajín* de cordeiro con cirolas e améndoas: Paso a paso na súa elaboración
- Cuscús con polo e verduras: como preparar cuscús ao estilo tradicional marroquí.

Módulo 4. Sopas e estufados

- *Harira*: a sopa marroquí tradicional, ingredientes e preparación
- *Bissara*: sopa espesa de faba
- Sopa de peixe marroquí: elaboración e condimentos

Módulo 5. Aperitivos e entrantes marroquí

- *Briouats*: empanadillas recheas de carne, froitos secos ou queixo
- Pasteis de carne e especias: conexión entre sabores doces e salgados.
- *Zaaluk*: ensalada de berenxena con tomate e especias.

Módulo 6. Pans e repostería tradicional marroquí

- Pan marroquí (*khobz*): pan redondo e denso, características e preparación
- *Ghribia*: biscoitos marroquí de améndoa e sésamo
- *Maqrud*: pastel de sémola con dátiles e améndoas

Módulo 7. Bebidas tradicionais marroquí

- Té verde marroquí: elaboración do té tradicional con menta
- Zume de laranxa marroquí: bebida fresca con laranxa e especias
- Limoadá con menta e xenxibre: bebida refrescante e natural