

Baharat (Mezcla de Especies del Medio Oriente)

20 porciones

Baharat es una mezcla de especias muy utilizada en la cocina de Oriente Medio. La palabra baharat en realidad significa "especias" en árabe y varía ligeramente en los ingredientes, dependiendo de dónde se haga la mezcla de especias. Esta mezcla de especias tiene un sabor profundo y ligeramente dulce con un toque ahumado. Por lo general, se usa para sazonar carnes, pescados, sopas, arroz, frijoles y verduras.

- 2 cucharadas de granos de pimienta negra
- 2 cucharadas de semillas de comino
- 2 cucharadas de semillas de cilantro
- 2 cucharaditas de clavo entero
- 2 cucharaditas de semillas de cardamomo
- 2 cucharadas de pimentón
- 2 cucharaditas de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregue los granos de pimienta negra, semillas de comino, semillas de cilantro, clavo de olor entero y semillas de cardamomo. Tueste durante 3-5 minutos, o hasta que esté fragante, mientras revuelve continuamente para evitar que se queme.
3. Transfiera a un tazón pequeño y deje enfriar durante cinco minutos.
4. Combine con el resto de las especias y muele hasta obtener un polvo fino. Puede usar un molinillo de especias o de café, una licuadora, un procesador de alimentos o un mortero.
5. Almacene en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro hasta por un año.



Información nutricional por porción (1 cucharadita): Calorías 10, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 2g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 0g Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 2%.