

SEMINARIO RABINICO
LATINOAMERICANO



MARSHALL T. MEYER

ROSH HASHANÁ 5787 • 2026

Recetas para compartir

Una selección especial para cocinar, encontrarse
y comenzar un año dulce.



Jalá



Leicaj



Alubias



Guefilte fish al horno

Jalá

Para amasar en familia y disfrutar del proceso.

INGREDIENTES

- 50 gr. levadura fresca
- 2 tazas agua tibia
- 1/2 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite
- 1 kilo de harina 0000
- Sal c/n



PREPARACIÓN

- 1 Mezclar en un bol la levadura con 2 tazas de agua tibia y 2 cucharaditas de azúcar.
- 2 Dejar reposar por 10 minutos.
- 3 Agregar a la mezcla los huevos, el aceite, el azúcar y una pizca de sal.
- 4 Agregar de a poco toda la harina hasta lograr una masa.
- 5 Dejar reposar durante 1 hora y 30 minutos, tapado en lugar cálido.
- 6 Trenzar y dejar otra media hora.
- 7 Con estas proporciones salen 5 jalot. Calentar el horno a 200° y luego llevar cada jalá al horno moderado (175°-180°).
- 8 Decorar con semillas.

Con estas proporciones salen 5 jalot.

Leicaj

Para preparar con amigos y empezar el año con dulzura.

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 500 grs de miel
- 1 1/2 taza de té bien cargado o café
- 1 manzana verde
- Esencia de vainilla c/n
- 4 tazas de harina leudante
- 1 cucharadita polvo Royal
- 1 cucharadita bicarbonato
- Opcionales: nueces, chips de chocolate



PREPARACIÓN

- 1 En un bowl grande poner los huevos con los 2 vasos de azúcar y batir bien hasta formar una crema espumosa bien blanca.
- 2 Integrar el aceite y la miel, alternando con el té bien cargado o café.
- 3 Pelar y rallar la manzana verde.
- 4 Unir con la preparación anterior y agregar unas gotitas de esencia de vainilla.
- 5 Unir los ingredientes secos y mezclar suavemente a la preparación anterior.
- 6 Precalentar horno a 200°.
- 7 Enmantecar y enharinar el molde; verter la preparación.
- 8 Cocinar en horno moderado a 190° durante una hora y media.
- 9 Con esta receta salen 3 moldes tipo budín inglés grandes.
- 10 Opcionales: nueces o chips de chocolate.

Con esta receta salen 3 moldes tipo budín inglés grandes.

Alubias

Para sumar un sabor especial a la mesa de Rosh Hashaná.

INGREDIENTES

- Porotos
- 2 cebollas grandes
- 2 cucharadas de extracto de tomate
- Agua
- Opcional: carne



PREPARACIÓN

- 1 La noche anterior, dejar los porotos en remojo.
- 2 Al momento de la preparación, freír una cebolla grande en la olla a presión.
- 3 Agregar una cebolla cruda, todo cortado chiquito.
- 4 Agregar los porotos (sin el agua de remojo).
- 5 Agregar 2 cucharadas de extracto de tomate y agua que sobrepase a los porotos.

Preparación tradicional para compartir en Rosh Hashaná.

Guefilte fish al horno

Para cocinar con tiempo y compartir alrededor de la mesa.

INGREDIENTES

- 1 kg. de pescado: 1/2 kg. de merluza molida y 1/2 kg. de boga o dorado molido
- 1/2 kg. de zanahoria picada (casi hecha puré)
- 3/4 kg. de cebolla picada (bien finita o casi puré)
- 4 huevos: yemas batidas por un lado, 5 claras a punto nieve
- Sal y pimienta c/n
- Pan rallado (o harina de matzá si te quedó un poco) c/n
- Unas 2 cucharadas de azúcar
- Unas 4 cucharadas grandes de aceite de oliva



PREPARACIÓN

- 1 Se pueden usar guantes descartables así se mezcla bien.
- 2 Mezclar todos los ingredientes muy bien, salvo los huevos y el pan rallado o harina de matzá.
- 3 Revisar que no haya quedado alguna espina y revolver hasta que esté todo bien unido. La mezcla debe tomar un color más bien anaranjado.
- 4 Agregar las yemas batidas y volver a mezclar.
- 5 Agregar pan rallado o harina de matzá, unos 150-200 gr. aproximadamente.
- 6 Por último agregar suavemente las claras batidas a nieve, con movimientos envolventes.
- 7 Poner en un molde para horno aceitado y esparcir un poco de aceite en la parte de arriba.
- 8 Llevar a cocción media, 180 grados, por unos 45 minutos aproximadamente hasta que se dore.
- 9 Se puede usar molde rectangular, cuadrado o budinera, llenando 3/4 del molde elegido.

Si querés hacer más cantidad, se puede duplicar o triplicar la receta.