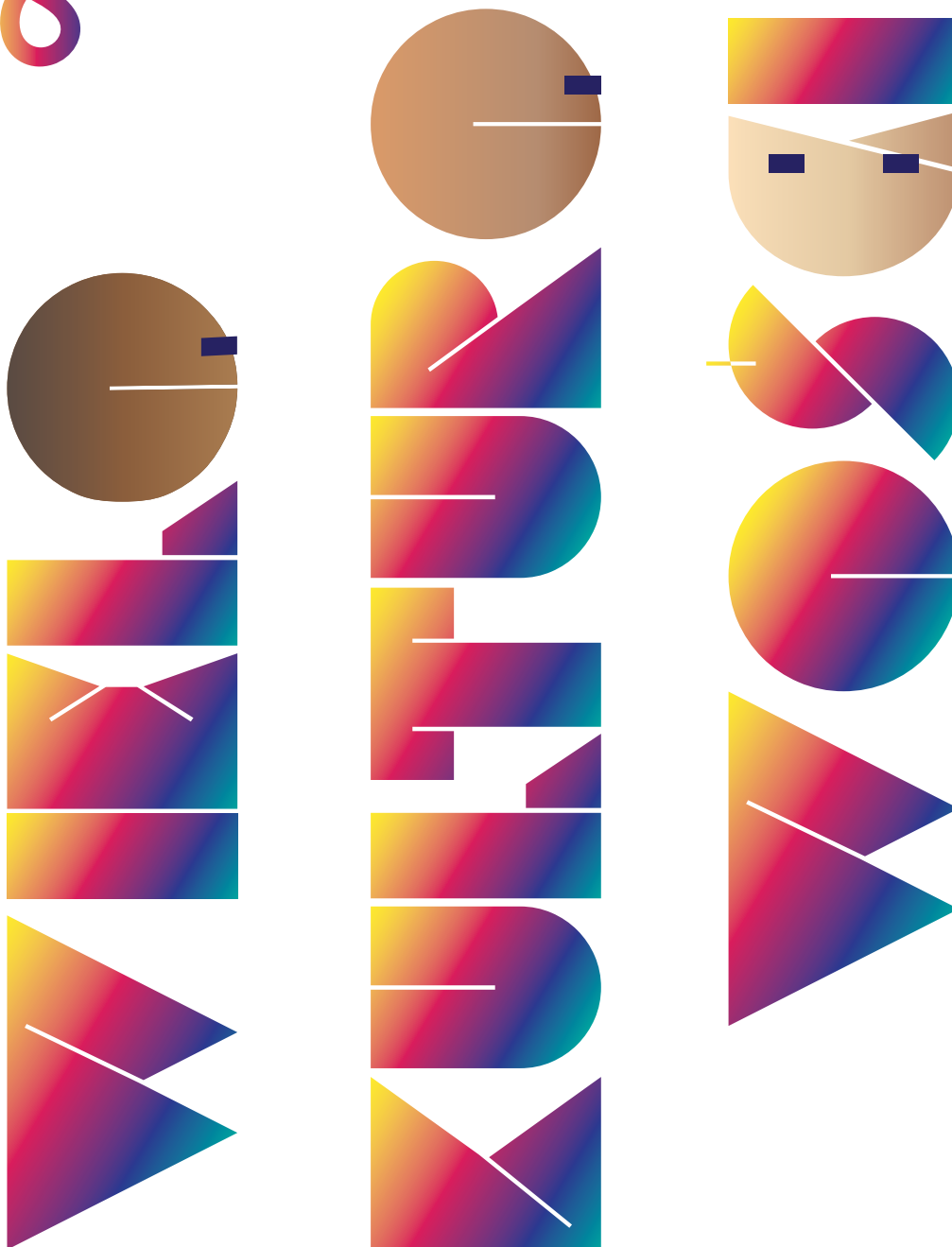


Smaki



# IRAN

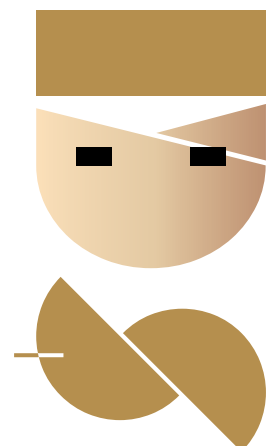
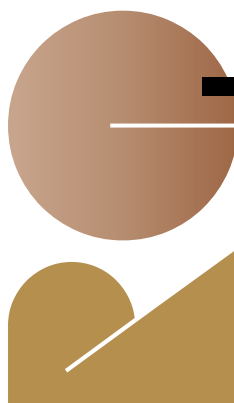
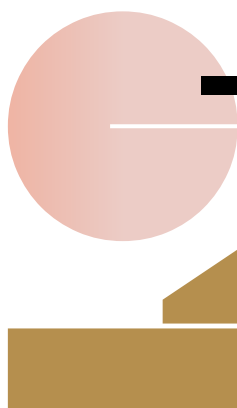
autor: Afrouz Rashidi

## o mnie

Jestem Iranką, ale mieszkam w Polsce. Tutaj studiuję oraz pracuję jako wolontariusz w Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Niec. Uwielbiam gotować i tańczyć. Moim zdaniem, aby być dobrym kucharzem, trzeba mieć duszę artysty.


## wprowadzenie

Podstawą kuchni irańskiej jest chleb pszenny i długoziarnisty perski ryż z dodatkiem jogurtu, jagnięciny i bakłazana. Smaki są subtelne - cynamon, goździki, kurkuma, kardamon i szafran i nigdy nie przyćmiewa ich nadmiar czosnku. Jagnięcina jest ulubionym mięsem Irańczyków, ale w naszej kuchni używana jest również kozina, wołowina i kurczak. Powszechnie jada się także ryby, a miecznik jest specjalnością obszarów położonych w pobliżu Morza Kaspijskiego. Owoce morza są bardzo rzadko spożywane. Irańczycy są również smakoszami wszystkiego co słodkie. Do uzyskania słodkiego smaku używa się wody różanej i pomarańczowej, a także pistacje i miód. Bardzo popularne są lody, a także pewien rodzaj waty cukrowej. Bakława i haiva (chałwa) są spożywane przy specjalnych okazjach. Każdy obszar ma swoją własną metodę przygotowywania herbatników i cukierków. Ulubionym daniem są Kebaby, których jest kilka rodzajów i każdy ma swój unikalny smak. Kebab obowiązkowo powinien być podawany z ryżem i szafranem.



# KASHKE- BADEMJAN DIP BAKŁAŻANOWY



 20-30 min

*Jeżeli jesteś miłośnikiem bakłażanów, kuchnia perska może być dla Ciebie rajem. Obfituje w mnóstwo potraw i dodatków przygotowywanych właśnie z bakłażana. Wśród nich jedną z najpopularniejszych potraw jest Kashke Bademjan. Głównymi składnikami tego dania są bakłażany i Kashk, który jest rodzajem serwatki jogurtowej. W procesie wytwarzania sera, po odcedzeniu mleka pozostaje ciecz, która jest właśnie serwatką. Kashke Bademjan często podaje się ze specjalnym perskim chlebem o nazwie Lavash, ale można też podawać go z chlebem pita lub krakersami.*

## składniki

- 6 średnich bakłażanów
- 1 duża cebula
- łyżka posiekanej mięty, świeżej lub suszonej
- łyżeczka kurkumy
- łyżeczka soli
- 5 ząbków czosnku
- 1/2 filiżanki orzechów włoskich
- 1 kubek Kashk (ciepłe białko serwatkowe) do smaku
- olej roślinny

## sposób przyrządzenia

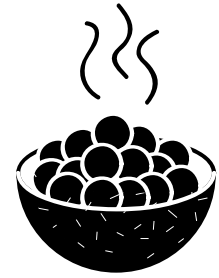
Odetnij czubek bakłażana, obierz i pokrój wzdłuż na pół. Podgrzej olej roślinny na patelni i podsmaż oierzyny aż będą miękkie i złote, a następnie odstaw na bok.

Pokrój cebulę, podsmaż na patelni, dodaj posiekany czosnek. Dodaj sól, mięte i kurkumę i zamieszaj.

Dodaj podsmażone bakłażany na patelnię z cebulą. Następnie dodaj 1/2 szklanki wody i gotuj całość przez około 10-15 minut na średnim ogniu. Zmiążdżone orzechy włoskie dodaj do garnka i mieszaj do uzyskania gładkiej masy.

Przenieś całość do miski i polej wierzch serwatką, a następnie posyp orzechami i podsmażoną cebulą.

# GHORMEH SABZI



 2godz

*Ghormeh sabzi (ghorme sabzi, qormeh sabzi lub یزبس هم‌روقی w farsi) jest kwintesencją irańskiej kuchni. Ghormeh sabzi to pyszny pikantno-cytrusowy gulasz mięsny, podawany na perskim ryżu na parze i często uważane za narodową potrawę z Iranu. Głównym składnikiem, który nadaje tej potrawie tak wyjątkowy smak jest czarna limonka, zwana także limu Omani (limoo Amani) lub perska limonka. Te suszone tygodniami na słońcu limonki pochodzą z Zatoki Perskiej i są stosowane jako środek do kwaszenia wielu potraw w regionie Bliskiego Wschodu*

## składniki

- 2 kg mięsa baraniego lub wołowego, pokrojonego w kostkę
- 1 szklanka czerwonej fasoli, moczona przez noc
- 1 cebula, drobno posiekana
- 4 pęczki pietruszki
- 1 pęczek kolendry
- 1 łyżka suszonej kozieradki (lub 1 kiść świeżej kozieradki)
- 4 suszone czarne limonki (limoo amani) lub 4 łyżki soku z cytryny
- łyżka kurkumy
- olej roślinny
- sól

ghormeh  
sabzi

## sposób przyrządzenia

Umyj zioła w dużej misce, następnie wysusz i drobno posiekaj.

Na dużej patelni rozgrzej 4 łyżki oleju roślinnego i podsmaż zioła na średnim ogniu przez około 15 minut, mieszając od czasu do czasu. Odtóż zioła na bok.

Na dużej patelni podsmaż posiekaną cebulę na 2 łyżkach oleju przez około 10 minut, aż uzyskasz złoty kolor.

Do cebuli dodaj mięso, kurkumę, sól, pieprz i smaż przez około 6 do 8 minut.

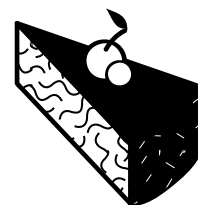
Dodaj namoczoną fasolę, podsmażone zioła i czarne limonki.

Przykryj wodą i doprowadź do wrzenia, gotując na dużym ogniu. Następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 2 godziny.

W razie potrzeby dodaj sól lub pieprz do smaku. Dolej wody i gotuj dalej, jeśli mięso nie będzie wystarczająco miękkie.

Po płynie ok. godziny i 30 minut, danie jest gotowe. Najlepiej smakuje podane z perskim ryżem z szafranem ugotowanym na parze.

# HALVA HAVIJ MARCHEWKOWY PERSKI DESER



*Jest to jeden z tradycyjnych perskich deserów, który nazywa się „Halva Havij” (w języku perskim „havij” to marchewka, więc nazwę deseru można przetłumaczyć jako marchewkowa chałwa.*

## składniki

- 1 szklanka mąki
- pół filiżanki oleju
- 2 filiżanki cukru
- pół filiżanki wody różanej
- pół kg marchewki
- szafran

halva  
havij

## sposób przyrządzenia

Umyj marchewki. Ugotuj w garnku lub na parze, a następnie dobrze rozgnieć.

Przesiej mąkę do teflonowego garnka i podpraż, aż poczujesz, że znika zapach surowej mąki, ale uważaj, żeby mąka nie zmieniła koloru. Następnie dodaj olej i zamieszaj aż do uzyskania jednolitego płynu.

Następnie do mąki dodaj marchewkę i wodę różaną oraz cukier i szafran i mieszaj, aż woda odparuje, ale tak, aby chałwa nie przykleiła się do patelni

Na koniec udekoruj całość pistacjowym i kokosowym proszkiem



# Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

## *kim jesteśmy*

Od 16 lat działamy na rzecz ochrony praw człowieka świadcząc bezpłatną pomoc prawną cudzoziemcom, uchodźcom i bezpaństwowcom. Jako prawnicy pracujemy na co dzień w wielokulturowym środowisku, które za pośrednictwem tego ebooka chcielibyśmy wam pokazać „od kuchni”. Poznawanie zwyczajów i jedzenia innych narodów jest doskonałym sposobem na budowanie bardziej otwartego społeczeństwa!

W naszym cyklu „Smaki wielokulturowości” co miesiąc ukazuje się nowy, darmowy ebook z przepisami z innego kraju. Jeżeli podoba ci się to co robimy, będzie nam miło jeśli wesprzesz działalność stowarzyszenia dowolną darowizną:

**Nr konta: 65 1160 2202 0000 0000 4950 8531 (Bank Millennium S.A.).**

**Wystarczy, że wpłacisz 10, 20, 50 zł – każda kwota ma dla nas ogromne znaczenie! Dzięki zebranych środkom, będziemy mogli nadal kontynuować naszą misję pomocy uchodźcom. Serdecznie dziękujemy za każdy gest wsparcia!**

[www.pomocprawna.org](http://www.pomocprawna.org)  
[www.facebook.com/pomocprawna.org](https://www.facebook.com/pomocprawna.org)  
[twitter.com/CPPHN](https://twitter.com/CPPHN)  
[www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej](https://www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej)



Fundusz Obywatelski

Inicjatywa wspierana jest przez Fundusz Obywatelski  
zarządzany przez Fundację dla Polski