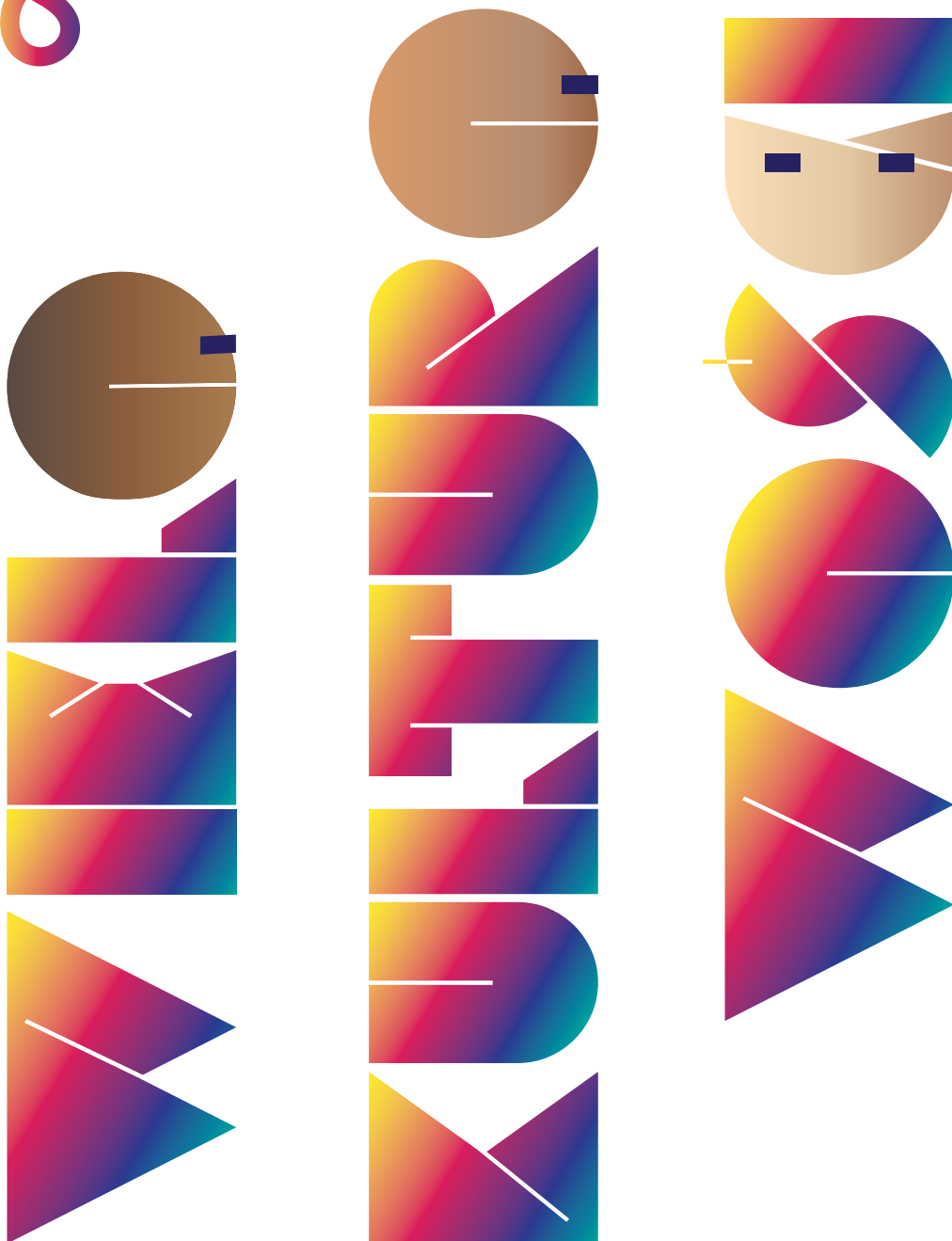


Smaki



PALESTYNA

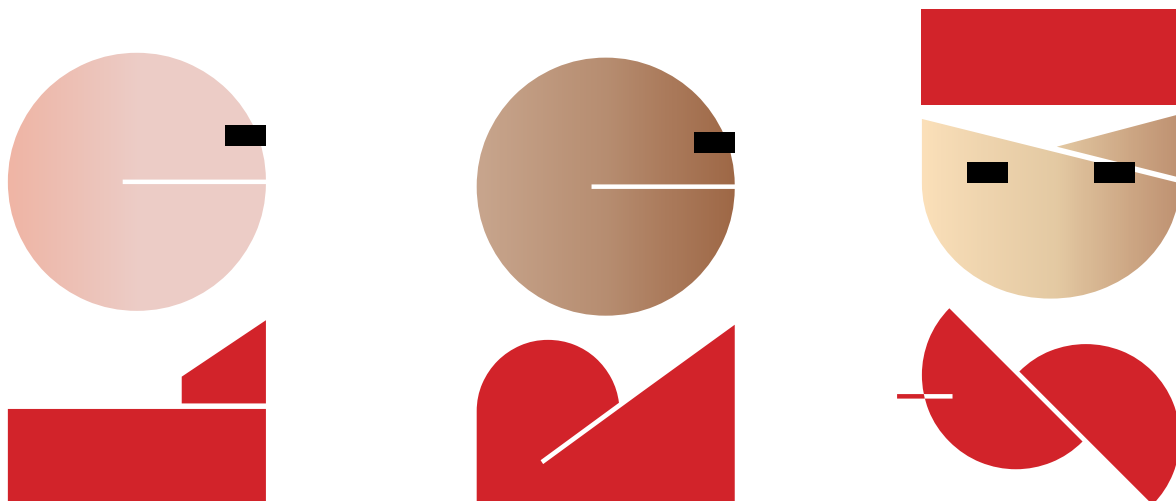
autor: Alaa Jadallah

o mnie

Pracuję jako palestyński dyplomata, a moją pasją jest ciągle próbowanie nowych potraw. Tak naprawdę to znacznie lepszy ze mnie smakosz niż kucharz. Cenię sobie różnorodność kuchni z całego świata, i poza palestyńską, przepadam za smakami Gruzji, Grecji i Brazylii. Jednak najbardziej podziwiam sposób gotowania mojej mamy. Chciałbym być tak perfekcyjny w kuchni jak ona.

wprowadzenie

Palestyńska kuchnia to bogata mieszanka wpływów kuchni Bliskiego Wschodu oraz Północnej Afryki. Jest różnorodna i niezwykle smaczna, a większość dań ma wśród swoich składników ryż oraz wiele mieszanek ziół. Niektórzy są zdania, że palestyńska kuchnia jest tłusta i ciężkostrawna, ale to właśnie za nią najbardziej tęsknię podczas zagranicznych podróży. Palestyńczycy słyną ze swoich humusów i falafeli, ale dziś chcę się z Wami podzielić nieco bardziej skomplikowanymi przepisami. Mam nadzieję, że uda Wam się odnaleźć niezbędne składniki i przyprawy, tak aby móc delektować się wspaniałą palestyńską kuchnią.



MAQLOBA



Maqloba to jedno z najbardziej tradycyjnych palestyńskich dań. W tłumaczeniu na język polski, Maqloba oznacza „do góry nogami”, ponieważ podczas gdy ostateczny kształt Maqloba przypomina ciasto, składniki, które dodaje się na początku, finalnie znajdują się na wierzchu. Przy Maqloba w prawie każdy piątek zasiadają wspólnie całe rodziny, każdy porzuca pracę i obowiązki w oczekiwaniu na posiłek. Jest prosta w wykonaniu i składa się z wielu składników, co sprawia, że smakuje niemal każdemu.

składniki

- 1 średnia cebula
- cały kurczak pokrojony na kawałki
- 6 filiżanek wody
- 2 łyżki mielonego ziela angielskiego lub specjalnych Ziół Maqloba
- 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu
- 3 całe ziarna kardamonu
- 4 goździki
- 3 liście laurowe
- 2 i 1/2 filiżanki surowego ryżu basmati, opłukanego i wysuszonego
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 1 duży ziemniak, pokrojony w plastry
- 1 duża główka kalafiora, pociętego na mniejsze kawałki
- 2 duże bakłażany, pokrojone w plastry
- 2 średnie pomidory, pokrojone w plastry

* Możesz udekorować potrawę np. prażonymi migdałami i orzechami

sposób przyrządzenia

Umieść kurczaka w dużym garnku, dodaj 6 filiżanek wody, cebulę, 2 łyżki ziela angielskiego, mielony kardamon, ziarna kardamonu, goździki oraz liście laurowe. Gotuj wszystko razem do momentu, aż kurczak będzie miękki (około 40 minut). Wyjmij kurczaka, odcedź pozostały bulion do osobnego naczynia.

Czekając na kurczaka, namocz ryż w wodzie. Kiedy kurczak będzie prawie gotowy, odcedź ryż i wymieszaj go z 1 i 1/2 łyżki ziela angielskiego.

Pogrzziej olej na patelni na średnim ogniu. Usmaż ziemniaki, bakłażan i kalafior na gorącym oleju aż zbrązowieją. Nie muszą być bardzo dobrze wysmażone.

W osobnym garnku, ułóż na dnie usmażone ziemniaki, po to, aby ryż nie przywarł do dna garnka. Dodaj kalafior i pomidory, a na nich rozłóż warstwę ryżu. Usuń kości z kurczaka i włóż go do garnka z ryżem i warzywami. Przykryj pozostałą częścią ryżu. Wlej bulion – powinien sięgać na wysokość około 1,5 cm powyżej poziomu ryżu. Przykryj garnek pokrywką i gotuj na małym ogniu przez godzinę, aż ryż będzie miękki.

Kiedy bulion się wchłonie, przygotuj dużą tacę. Połóż ją na wierzchu garnka i odwróć do góry nogami. Odstaw na 5 minut w ten sposób i dopiero wtedy powoli usuń garnek.

MUSAKHAN

 1,5h

Musakhan to delikatny kurczak o lekko cytrynowym smaku sumaka i słodczy karmelizowanych cebuli. To ulubiona potrawa Palestyńczyków. To wyborne danie palestyńskie rodziny przygotowują najczęściej na wyjątkowe okazje, np. rodzinne spotkanie w większym gronie.

składniki

- 1 lub 2 plastry Lawaszu, chleba Taboon lub pita (ilość w zależności od liczby gości)
- kurczak razem z kośćmi i skórą pokrojony w ćwiartki
- oliwa z oliwek (użyj pół filiżanki na każdy plaster chleba)
- cebula (użyj jednej dużej cebuli na każdy plaster chleba)
- 1 filiżanka migdałów, obranych i uprażonych
- 1 łyżka kuminu
- sól
- liście laurowe i kardamonu(po 3)
- 1 łyżka ziela angielskiego
- 2 łyżki sumaku (sumak ma wspaniały, niemal fioletowy kolor, a jego kwaśny smak przypomina winegręt lub cytrynę. Jest ważnym składnikiem kuchni bliskowschodniej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanej drobno cebuli (do kurczaka)

sposób przyrządzenia

Podgrzej 2 łyżki oliwy w głębokim garnku, dodaj posiekaną cebulę i mieszaj, aż będzie miękka. Wówczas dodaj kawałki kurczaka i po kilku minutach smażenia dołóż sól, pieprz, liście laurowe i kardamon. Przykryj pokrywką i pozostaw na wolnym ogniu.

W większym garnku podgrzej resztę oliwy, dodaj pozostałą cebulę, smaż do miękkości, dodaj kumin, sól, pieprz i pozostałe przyprawy, dobrze wymieszaj. Następnie dołóż prażone migdały (lub inne orzechy, które lubisz) i zdejmij całość z ognia, aż do ostudzenia. Do tak powstałej marynaty dodaj filiżankę bulionu z kurczaka. Zanurz kurczaka w marynacie. Posyp naczynie do pieczenia odrobiną sumaku i piecz kurczaka w temperaturze 180 stopni, aż zbrązowieje. Zanurz plastry chleba w marynacie i włóż do piekarnika wraz z cebulą i migdałami, posyp sumakiem i piecz do momentu, aż będą brązowe i miękkie.

Na końcu ułóż plastry chleba na talerzu i podawaj z kawałkami kurczaka.

Danie można podawać z zieloną sałatą wymieszaną z jogurtem.

HARESSA



*Haressa to bardzo prosty przepis.
Pamiętam kiedy jako dziecko
przygotowywała mi ją moja babcia.*

*Jest słodka i zbyt kusząca,
aby zjeść tylko jeden kawałek.*

składniki

- 1 i 1/2 filiżanki semoliny
- 1 i 1/2 filiżanki wody
- 1 i 3/4 filiżanki cukru
- 1 filiżanka mleka
- 1/2 filiżanki oleju roślinnego
- 1/2 filiżanki cukru
- 3 łyżeczki startego i wysuszonego kokosa
- 2 łyżeczki wody różanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 6 migdałów, pociętych na pół

syrop

- 1l wody
- 1 spora filiżanka cukru
- sok z 1/2 cytryny

sposób przyrządzenia

Do średniego garnka dodaj semolinę, mleko, olej, proszek do pieczenia, kokos oraz 1/2 filiżanki cukru. Pozostaw w garnku na 30 minut.

W małym garnku pogrzej wodę z 1 i 3/4 filiżanki cukru i wodą różaną. Wymieszaj składniki przez 3-4 min aż się zagotuje, zdejmij z ognia.

Nagrzewaj piekarnik do temperatury 180 stopni. Żaroodporne naczynie natrzyj olejem i roztopionym masłem, dołóż mieszankę z semoliną. Pokrój zawartość na kwadraty i na każdym z nich ułóż połówkę migdała. Piecz całość przez około 20 minut, dodatkowo na końcu włącz piekarnik na sama górę, aż wierzch się zezłoci (około 2-3 minut).

Przygotowanie syropu:

Syrop przygotowuje się w garnku na parze – podgrzej składniki, ale zanim się zagotuje, koniecznie dodaj sok z cytryny. Gotuj aż 1/4 wyparuje, pozostaw do ostygnięcia.

Wyciągnij naczynie z piekarnika i nałóż wcześniej przygotowany, chłodny syrop.



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
www.facebook.com/pomocprawna.org
twitter.com/CPPHN
www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej



Fundusz Obywatelski

Inicjatywa wspierana jest przez Fundusz Obywatelski
zarządzany przez Fundację dla Polski