

PRACOWNIA SMAKU

Bliskowschodnia uczta Joli Kleser

E-BOOK

Our Strategy

Pieczona jagnięcina

Muhammara

Pieczone marchewki z
harissą

Sałatka z ciecierzycy i
bakłażana

Hummus

Labneh

Baba ganoush

Tabbouleh

Pieczona jagnięcina

Składniki;

- 1 łopatka jagnięca
- oliwa
- sól, czarny pieprz
- mieszanka siedmiu przypraw libańskich (lub mix mielonej kolendry, kminu rzymskiego, cynamonu)
- nóżki z dużego pęczka pietruszki i kolendry (opcjonalnie inne zwiędnięte zioła, które masz w lodówce)
- kilka dużych cebul, posiekanych w grube pióra
- 2-3 marchewki, pokrojone w talarki
- 1 por, biała część pokrojona w talarki
- wino białe wytrawne



Pieczona jagnięcina

Przygotowanie

W garnku o grubym dnie rozgrzej oliwę. Wrzuć na nią szalotkę i zeszklij. Teraz dorzuć makaron i podsmażaj, aż się zeszkli. Dodaj ryż, wymieszaj i obsmażaj jeszcze kilka minut. Teraz dorzuć posiekane daktyle i morele, zalej wszystko gorącym bulionem i pozostaw na malutkim ogniu. Płynu ma być 1 cm nad powierzchnią ryżu. Gotuj 10 min. Gdy pilaf wchłonie cały płyn, wyłącz płomień pod garnkiem, ale nie zdejmuj pokrywki. Odstaw do momentu podawania. Ryż napęcznieje i będzie idealny.

Pieczone marchewki z harissą

Składniki;

- Pęczek młodych marchewek, wyszorowanych, z kawałkiem natki
- kilka łyżek oliwy
- 2 łyżki harissy
- sól





Pieczone marchewki z harissą

Przygotowanie

Marchewki przetnij wzdłuż na cztery. W misce natrzyj je oliwą, harissą i solą. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piecz, aż będą chrupiące i złote.



Hummus

Składniki;

- 1 słoik ciecierzycy lub 2 szklanki ciecierzycy ugotowanej
- 5-6 łyżek tahini
- 2 ząbki czosnku
- sok z 2 cytryn
- mielony kumin (ilość wg uznania)
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z oliwek
- 1 pęczek natki z pietruszki



Hummus

Przygotowanie

Ciecierzycę zmiksuj w blenderze wraz z tahiną, sokiem z cytryny, czosnkiem i odrobiną wody z gotowania lub ze słoika. Trzeba uważać, żeby nie przesadzić z wodą, bo masa będzie zbyt rzadka.

Na sam koniec dopraw solą, pieprzem i kuminem.

Przed podaniem polej oliwą z oliwek i posyp natką pietruszki.

Uwaga! W wersji buraczanej część ciecierzycy zastąp ugotowanym burakiem.



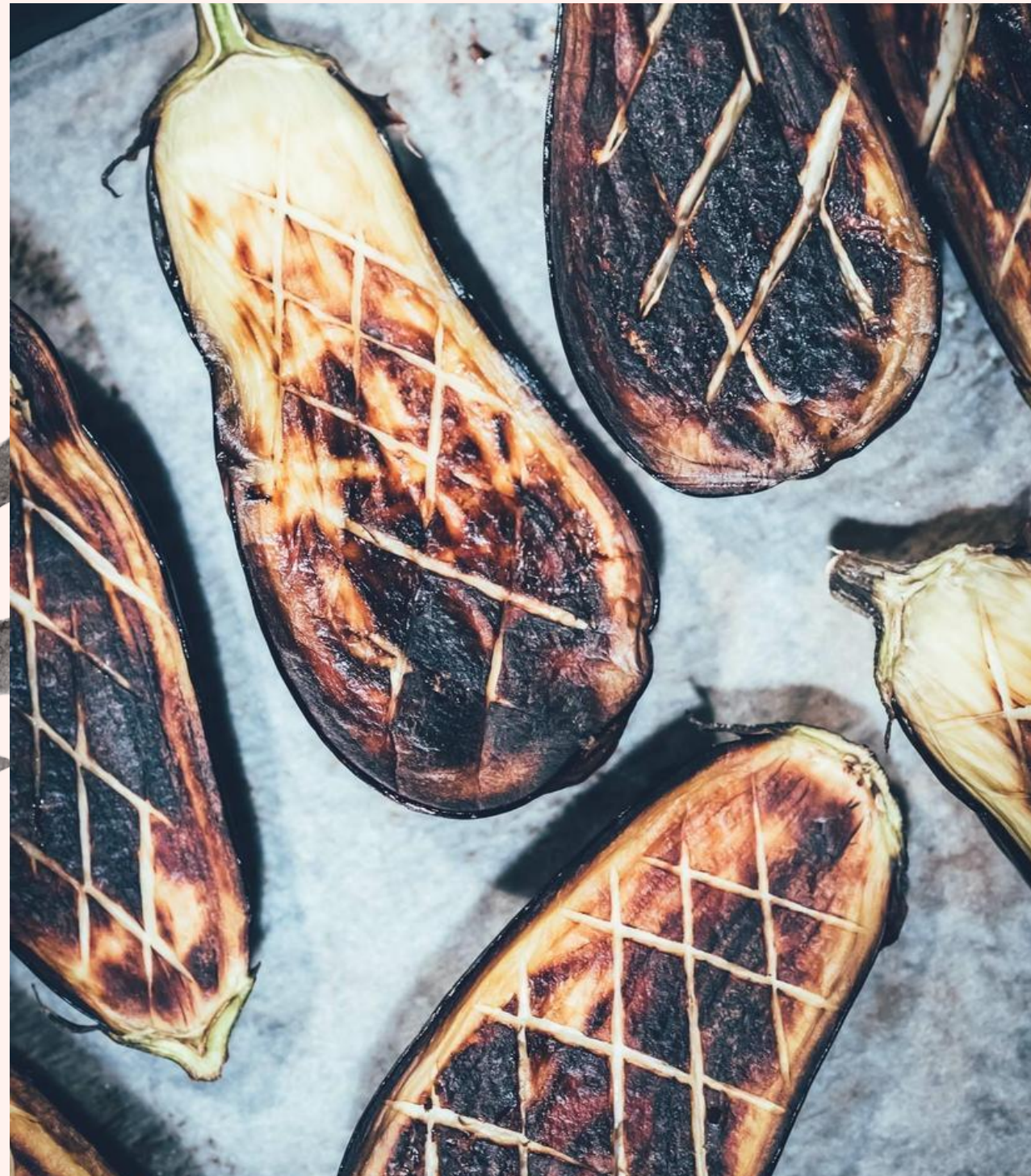
Baba ganoush

Składniki;

- 2 duże bakłażany
- oliwa
- 2-3 ząbki czosnku
- 3 łyżki pasty tahini
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz
- kumin



Baba ganoush



Przygotowanie

Bakłażany przetnij wzdłuż na pół, ponacinaj w kratkę, wsadź do piekarnika i piecz, aż skórka będzie prawie czarna, a miąższ miękki.

Wydrąż środek widelcem i odsącz na sitku, aby pozbyć się nadmiaru wody, wymieszaj z tahini, cytryną, oliwą, posiekanym czosnkiem, dopraw. Jeśli pasta jest zbyt wodnista, przesmaż na patelni. Dopraw kuminem wedle uznania.

Muhammara

Składniki;

- 2 czerwone papryki
- garść orzechów włoskich
- chlust oliwy
- ząbek czosnku
- sok z ½ cytryny
- szczypta mielonego kuminu
- melasa z granatu (do smaku)
- ocet winny (do smaku)
- sól i pieprz (do smaku)



Muhammara

Przygotowanie

Paprykę opiecz nad gazem lub w piekarniku – jej skórka musi być mocno spieczona, wręcz czarna. Pozostaw do przestygnięcia. Obierz spieczoną skórkę, usuń gniazda nasienne, wrzuć do blendera. Dodaj uprażone orzechy i resztę składników. Zblenduj na pastę (nie musi być idealnie gładka – fajnie, gdy orzechy lekko chrupną pod zębami). Skosztuj, dopraw do smaku. Wyłóż na talerz, polej oliwą.



Salatka z ciecierzycy i bakłażana

Składniki;

- 4 bakłażany
- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1 szklanki pestek z granatu
- 3 ząbki czosnku
- 1 czerwona cebula, posiekana
- 6 łyżek posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki czerwonego octu winnego
- 2-3 łyżki melasy z granatów
- oliwa z oliwek
- przyprawy: sól i pieprz do smaku, 1 łyżeczki kuminu, ½ łyżeczki siedmiu przypraw libańskich



Sałatka z ciecierzycy i bakłażana

Przygotowanie

Bakłażany umyj, pokrój w centymetrową kostkę, posól i zostaw na 5-10 minut, aby pozbyć się wody. Smaż na rozgrzanej patelni obficie polanej oliwą z oliwek przez 5 – 10 minut, do lekkiego złotego koloru. Na ostatnie 2 minuty dorzuć obrany i drobno posiekany czosnek.

Na osobnej patelni podsmaż cebulę, dodaj odsączoną ciecierzycę, posiekaną natkę pietruszki i pestki granatu. Na dnie miski połącz wszystkie składniki dressingu. Dorzuć ciecierzycę i bakłażana. Podawaj posypane świeżymi ziołami.



Labneh

Składniki;

- 500ml gęstego jogurtu greckiego
- czysta gaza

Przygotowanie

Rozłóż gazę na dużym sitku, wyłóż na nią jogurt, zwiąż sznurkiem i zawieś nad naczyniem, do którego będzie skapywała woda. Wstaw labneh do lodówki na minimum 12 godzin, najlepiej na całą dobę. Rozwiąż gazę, wyjmij z niej serek i przetóż do miseczki. Podawaj z granatem.



Tabbouleh

Składniki;

- 3 duże pęczki natki pietruszki
- 1 pęczek mięty
- 2 średniej wielkości pomidory 1 ogórek
- ½ szklanki drobnej kaszy bulgur (opcjonalnie)
- 1 mała cebula
- 1 łyżeczka soli
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- sok z 1 cytryny lub ocet winny



Tabbouleh

Przygotowanie

Pomidory umyj, opcjonalnie usuń skórkę i pestki, pokrój w kostkę. Ogórek przekrój na pół, wydrąż miąższ, pokrój w drobną kostkę. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Natkę pietruszki i miętę umyj i osusz, a następnie drobno posiekaj, ściskając gałązki – tak aby cały sok pozostał w ziołach, a nie na desce.

Kaszę zalej gorącą, lekko posoloną wodą. Szczelnie przykryj, a po 15 minutach przełóż na sitko, aby ociekła z nadmiaru wody (grubszy bulgur ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu).

Wszystkie składniki wymieszaj. W osobnym naczyniu przygotuj dressing, łącząc oliwę z oliwek, sok z cytryny i sól. Zalej nim potrawę, jeszcze raz dokładnie mieszając.



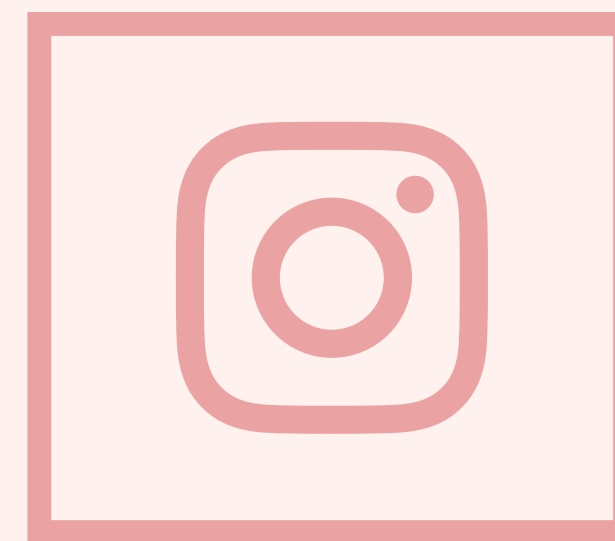
Smaczne go
życzy
Jola Kleser





Facebook

www.pracowniasmaku.com



Instagram

[pracownia_smaku_jolanta_kleser](https://www.instagram.com/pracownia_smaku_jolanta_kleser)