Sabrina Ghayour

Dersiana

Ricette dal Medio Oriente & oltre

Guido Tommasi Editore



Sommario

- 8 * Mezè & Co.
- 50 * Pani & grani
- 74 * Zuppe, stufati & tajine
- 100 * Al forno & alla griglia
- 148 * Insalate & verdure
- 206 * Dessert & dolci bontà
- 234 * Indice
- 240 * Ringraziamenti

Introduzione

Spesso la cucina del Medio Oriente è avvolta nel mistero, è roba da mille e una notte, ricca di favolose promesse. Racchiude in sé qualcosa di esotico e sconosciuto. Eppure questa visione non riflette la cucina semplice e schietta che è in realtà. Forse il luogo comune è dovuto a qualcosa che non si riesce a tradurre... È probabile che con un piatto dal nome persiano, turco o arabo, si sia portati a pensare "be', sarà un piatto difficile da fare...", quando invece in molte ricette, sostanzialmente, di complesso c'è ben poco.

Ho iniziato a cucinare a soli sei anni e, sebbene mi piacerebbe molto dire che ho imparato tutto da mia madre o da mia nonna, in realtà posso affermare di essere un'autodidatta. Nessuno a casa sapeva realmente cucinare, quindi spesso significava solo mettere insieme una serie di piatti più per comodità o necessità che non per la gioia o l'amore di cucinare per qualcuno. A me veniva naturale sperimentare e, prossima ai vent'anni, ho deciso che era il momento di imparare a cucinare i piatti persiani, ed è esattamente quello che ho fatto. All'inizio mi sono concentrata sulla cucina persiana, ma crescere in una famiglia in cui erano forti le influenze delle culture e delle cucine turca, araba, armena e afghana, ha fatto sì che nel tempo il mio repertorio crescesse spontaneamente.

E arrivando al presente, per semplificare molte ricette persiane e mediorientali ho trovato ogni escamotage possibile, in modo da creare uno stile di cucina che si adattasse senza stress alla vita di tutti i giorni. Anche se alcune ricette del libro sono originali, altre traggono ispirazione dal Medio Oriente, e in queste i sapori e gli ingredienti meravigliosi di quest'area geografica si combinano con i prodotti di tutti i giorni disponibili ovunque nei supermercati. Per creare un piatto delizioso e speciale non serve avere a disposizione un milione di ingredienti, a volte sono sufficienti una manciata di spezie e alcuni suggerimenti utili su come usarle e su quanto possono essere versatili. E già basta questo per trasformare il modo di cucinare in casa.

Ho organizzato supper club, speciali cene tra sconosciuti, in diversi locali di Londra e mi sorprende sempre vedere come una tavola imbandita sia in grado di far stare bene insieme la gente. È incredibile vedere persone che quando vanno via hanno fatto amicizia con altre che prima erano totalmente estranee, e per noi il significato del cibo è esattamente questo. Rappresenta un'esperienza di convivialità, durante la quale tutto viene messo da parte e ci si concentra unicamente sul cibo e sullo stare bene. In Medio Oriente il cibo non rappresenta soltanto un sostentamento, ha la caratteristica di un evento, un senso di unione che lo accompagna. Si fanno feste per gli ospiti per mostrare che si tiene a loro e per farli sentire speciali. Attraverso il cibo si creano legami e rapporti duraturi, proprio come in molte altre culture si festeggia con il vino e altre bevande.

Capisco anche che per altre culture il modo di mangiare in Medio Oriente possa essere travolgente. A noi piace riempire la tavola con una miriade di piatti caldi e freddi, con un tripudio di colori, varietà, carni e verdure. Chiaramente, mettersi a tavola non deve essere una festa tutti i giorni. A volte preferisco la ricetta di un piatto unico nutriente, facile e veloce da preparare, mentre ci sono giorni in cui mi va di fare festa. Qualunque sia il vostro modo di mangiare, in questo libro troverete qualcosa in sintonia con l'umore del momento e una ricca varietà di piatti per accontentare tutti i palati.

Sono nata in una famiglia iraniana e il cibo persiano sarà sempre il mio primo amore, ma sono cresciuta in Inghilterra, dove ho vissuto per più di 30 anni, e mi considero inglese. La mia cucina si basa molto su ingredienti che trovate facilmente nei supermercati, insieme ad altri che comportano un po' di ricerca in più (a meno che non abbiate nelle vicinanze un negozio di prodotti mediorientali) o che potete acquistare facilmente online. L'importante è che non abbiate la convinzione che ogni ricetta debba essere eseguita e riprodotta alla lettera, perché in tutta onestà le ricette migliori sono quelle che nascono da fatti accidentali, come sostituire un ingrediente con un altro. È questo il modo di creare sicurezza e demistificare la cucina del Medio Oriente. Se vi piace il cumino, aggiungetelo! Se non vi piace, toglietelo. Non rovinerete una ricetta sostituendo o togliendo un ingrediente qua e là.

Preparare piatti appetitosi non deve essere un'incombenza, e se sapete cosa fare con alcuni semplici ingredienti che avete in dispensa potete fare miracoli. Se doveste sperimentare una ricetta che contiene troppi ingredienti o richiede troppa fatica, quante possibilità ci sarebbero di farla un'altra volta? Scarse, siate sinceri. Ho scoperto che accadono cose magiche se in dispensa avete un po' di spezie, dei limoni in salamoia e magari un po' di harissa... Senza troppa fatica, potete portare in tavola qualcosa di speciale, perfino le sere in cui rimanete bloccati nel traffico arrivando a casa un'ora dopo il previsto e desiderando COMUNQUE mangiare un buon piatto per cena.

Senza disordine né stress, soltanto cucina semplice e deliziosa, ecco cosa mi piace mangiare e cucinare per la famiglia e gli amici e condividere con voi. Spero che questo libro vi dimostri che la cucina, i sapori e gli ingredienti del Medio Oriente sono accessibili e non complicati, e dunque più fattibili di quanto poteste pensare.

Labrina Ghenjan





Stufato speziato di agnello & albicocche

Gli stufati persiani si possono fare abbinando la carne o il pollame con le verdure che avete a disposizione, o anche con la frutta. Abbinare carne e frutta è tipico della cucina persiana, e questa influenza si è estesa più notoriamente alla cucina araba e a quella nordafricana. Ho notato che quando faccio questo stufato, chiunque si trovi lì con me mentre lo cucino mi chiede se non abbondo troppo con l'uso delle spezie. E poi, come per magia, tutto si fonde insieme e il risultato è profumato e perfettamente equilibrato, con bocconi di albicocche reidratate e consistenti, il cui sapore sembra tornato quello delle albicocche fresche.

PER 6 PERSONE

olio d'oliva

2 cipolle grandi, tagliate grossolanamente a dadini

600–800 g di collo di agnello (oppure usate la carne del cosciotto disossato tagliata a dadi, o 6 stinchi di agnello), tagliato a pezzi di 2,5cm

2 cucchiaini colmi di cumino macinato

1 cucchiaino colmo di cannella in polvere

1 cucchiaino colmo di curcuma

sale e pepe nero macinato al momento

2 bei cucchiai di miele liquido

250 g di albicocche essiccate

- * Scaldate su fuoco medio una casseruola capiente se usate un fornello a gas, o a intensità medio-alta se il fornello è elettrico. Coprite il fondo della casseruola con l'olio d'oliva, aggiungete le cipolle e saltatele finché iniziano a scurirsi leggermente sui bordi. Aggiungete l'agnello e mescolate spesso in modo da rosolare la carne e non farla stufare.
- * Aggiungete le spezie, condite con sale e pepe e mescolate per ricoprire bene la carne, unite il miele e mescolate di nuovo. Coprite gli ingredienti a filo con l'acqua, abbassate la fiamma al minimo e cuocete lentamente per 1 ora e ¼, mescolando ogni tanto per evitare che lo stufato si attacchi.
- * Passato questo tempo, aggiungete le albicocche, mescolate bene e cuocete per almeno altri 45 minuti. Servite con riso basmati o pane piatto persiano (vedi pag.55).

Gelato al pistacchio, miele & fiori d'arancio

La preparazione del gelato racchiude in sé qualcosa di fantastico, soprattutto se è coinvolta una gelatiera. Facilita parecchio le cose e vedere quanto il procedimento sia semplice mi lascia sempre senza parole. Questo gelato cattura in sé tutti i sapori del Medio Oriente ed è dolce e delicatamente floreale, con note di fiori di arancio. E la croccantezza dei pistacchi è deliziosa. Come può non piacere? È divino, servito con o senza cono, o ancora meglio in una brioche dolce, il massimo del sandwich gelato.

PER 4-6 PERSONE

di 2 arance

200 g di pistacchi in scaglie,
più un po' per decorare

150 g di zucchero semolato
600 ml di latte intero
600 ml di panna da montare
3 cucchiai di miele liquido
200 ml d'acqua di fiori d'arancio
400 ml di latte condensato non
dolcificato
la scorza grattugiata finemente

- Frullate in un robot da cucina 150 g di pistacchi insieme allo zucchero, fino a ottenere una polvere fine.
- * Versate il latte in una casseruola, aggiungete la panna, il miele, l'acqua di fiori d'arancio e il composto di pistacchi, e portate a leggera ebollizione. Cuocete per 20–25 minuti, facendo ridurre il liquido di un quarto e mescolando regolarmente per evitare che fuoriesca dalla casseruola. Più mescolate e più i pistacchi rilasceranno gli oli e il sapore nella base per il gelato. Tenete da parte e lasciate raffreddare il composto.
- * Unite il latte condensato al composto di pistacchio e panna e incorporate la scorza d'arancia e le scaglie di pistacchi rimaste. Mescolate bene, trasferite nel frigorifero almeno per 2 ore o fino al giorno dopo.
- * Una volta raffreddato il composto, trasferitelo in una gelatiera e mantecate per 25–30 minuti (o seguendo le istruzioni riportate sul manuale d'uso). Altrimenti, versate il composto in un contenitore grande e poco profondo e trasferite nel congelatore per 2 ore. Togliete il contenitore dal congelatore e raschiate il composto con una forchetta per rompere i cristalli di ghiaccio, quindi riponete di nuovo nel congelatore finché si sarà rassodato. Servite le palline di gelato cosparse con scaglie di pistacchi.



Indice analitico

Mezè & Co.	Riso persiano alle erbe
Fave con aglio, aneto & uova	Sabzi Polow58
Baghala Ghatogh10	Riso persiano "ingioiellato"
Chermoula di melanzane12	Morassa Polow60
Yogurt con cetriolo, aglio & aneto	Riso basmati persiano
Cacik15	Chelo63
Feta marinata17	Riso con lenticchie & cipolle croccanti
Melanzane affumicate con aglio	Mojardara65
Mirza Ghasemi19	Bulgur con pomodoro
Yogurt con cetriolo & menta	Bulgur Pilavi 66
Maast O Khiar20	Riso speziato con gamberi
Insalata di melanzane affumicate	Maygoo Polow 68
Batinjan al Rahib25	Biryani di agnello72
Frittata persiana alle erbe	
Kuku Sabzi27	
Hummus	Zuppe, stufati & tajine
Dip piccante di pomodoro & peperoni	Bamia77
Ezme30	Zuppa speziata di verdure78
Fagottini turchi con feta	Tajine di pollo, limoni
Sigara Börek Peynir33	in salamoia & olive80
Crocchette di baccalà35	Stufato allo zafferano
Dip di pistacchi & feta36	con pollo, finocchi & crespino 83
Fagottini in stile Safavide38	Stufato di pollo, noci & melagrana
Uova al forno con feta,	Khoresh-e-Fesenjan85
sugo di pomodoro all'harissa	Tajine di agnello & verdure 86
& coriandolo41	Tajine di stinco di agnello,
Polpette speziate di manzo & patate	aglio nero & pomodoro88
Kotlet43	Stufato persiano di agnello,
Lahmacun45	lime essiccato & piselli spezzati
Kefta speziate di agnello46	Khoresh-e-Gheymeh91
Totani speziati48	Stufato speziato di agnello
	& albicocche93
	Tajine di agnello, zucca,
Pani & grani	prugne secche & tamarindo 94
Focaccia all'orientale53	Zuppa di melagrana
Pane piatto persiano	con polpette di carne
Naan Barbari55	Ash-e Anar96

Stufato di frutti di mare	Trota arcobaleno ripiena
& zafferano99	Mahi Shekampor140
	Capesante & finocchio
	con vinaigrette agrumata
Al forno & alla griglia	allo zafferano & miele143
Melanzane ripiene di agnello,	Merluzzo allo za'atar con relish144
aglio & pomodori	Coda di rospo Bandari147
Karniyarik102	
Pollo allo zafferano & rosmarino 104	
Bastilla con pollo107	Insalate & verdure
Tortillas di pollo	Insalata di arance rosse
con Ras el Hanout109	& radicchio150
Polletti arrosto con harissa	Insalata di orzo con broccoli
& limone in salamoia110	alla piastra & za'atar152
Pollo con zafferano & limone	Insalata di ravanelli, cetriolo
Joojeh Kabab114	& cipolla rossa con dressing
Polpette di agnello & visciole117	alla menta & fiori d'arancio154
Cosciotto di agnello in stile mechoui	Insalata di lenticchie di Puy
con sale al cumino119	& quinoa con limone
Carré di agnello speziato	& sommacco157
con salsa alla melagrana120	Barchette con tabbouleh
Adana Köfte Kebab122	alla melagrana159
Costolette di agnello al forno ai petali	Insalata di pomodoro
di rose con peperoncino & erbe125	con melassa di melograno
Polpette di agnello & pistacchi	Gavurdagi Salatasi160
Fistikli Kebap127	Insalata turca di cannellini
Spalla di agnello agli aromi128	Piyaz163
Tagliata di manzo con condimento alla	Insalata di bulgur
melagrana & aceto balsamico 130	Kisir165
Maiale glassato con mela	Insalata di quinoa con pistacchi tostati,
cotogna & melagrana133	limoni in salamoia & zucchine168
Merluzzo in salsa al tamarindo,	Insalata Olivieh170
coriandolo & fieno greco	Insalata di pollo & carciofi
Ghelyeh Mahi135	con condimento allo yogurt173
Gamberi con sommacco,	Insalata di fichi & fagiolini
coriandolo, limone & aglio136	con melassa di datteri
Salmone agrumato138	& mandorle tostate175

Insalata di finocchio & mele
con aneto & melagrana176
Insalata shirazi178
Insalata di riso rosso
con crespino, verdure grigliate
& mandorle tostate181
Insalata fattoush183
Melanzane grigliate con yogurt
allo zafferano, prezzemolo
& peperoncini184
Tortini speziati di ortaggi a radice
con salsa di tamarindo & datteri186
Melanzane & $kashk$ persiano188
Carote arrosto al cumino con
condimento al miele e limone
& formaggio di capra191
Asparagi marinati all'harissa193
Zucchinette arrosto con aglio
& pomodoro196
Zucca con pesto di pistacchi,
feta & melagrana198
Patate arrosto con curcuma
& cumino201
Purè di patate dolci
& aglio arrosto203
Zucca arrosto allo za'atar
con yogurt speziato
& peperoncini in salamoia204

Shortbread al pistacchio & limone216
Carpaccio di fragole
& ananas con zucchero
al basilico & alla menta217
Sigari alle mandorle
con cannella & agrumi221
Eton Mess all'orientale223
Pere cotte al cardamomo
& acqua di rose
Gelato al pistacchio,
miele & fiori d'arancio226
Madeleines al pistacchio,
rose & lamponi229
Pudding di riso231
Albicocche sciroppate con noci
& clotted cream232

Dessert & dolci bontà

Torta speziata di carote,	
pistacchio & mandorle	
con panna all'acqua di rose	209
Baklava	.210
Frittelle allo zafferano con	
zucchero al pistacchio & aneto	
Zoolbia	.213

Indice alfabetico

عــه	a - e
Adana Köfte Kebab122	Dip di pistacchi & feta36
Albicocche sciroppate con noci	Dip piccante di pomodoro & peperoni
& clotted cream232	Ezme30
Asparagi marinati all'harissa193	Eton Mess all'orientale223
b	f
Baklava210	Fagottini in stile Safavide 38
Bamia	Fagottini turchi con feta
Barchette con tabbouleh	Sigara Börek Peynir33
alla melagrana159	Fave con aglio, aneto & uova
Bastilla con pollo107	Baghala Ghatogh10
Biryani di agnello72	Feta marinata
Bulgur con pomodoro	Focaccia all'orientale53
Bulgur Pilavi 66	Frittata persiana alle erbe
	Kuku Sabzi27
	Frittelle allo zafferano con
C	zucchero al pistacchio & aneto
Capesante & finocchio	Zoolbia213
con vinaigrette agrumata	
allo zafferano & miele143	
Carote arrosto al cumino con	g-h
condimento al miele e limone	Gamberi con sommacco,
& formaggio di capra191	coriandolo, limone & aglio136
Carpaccio di fragole	Gelato al pistacchio,
& ananas con zucchero	miele & fiori d'arancio226
al basilico & alla menta217	Hummus
Carré di agnello speziato	
con salsa alla melagrana120	
Chermoula di melanzane12	1
Coda di rospo Bandari147	Insalata di arance rosse
Cosciotto di agnello in stile <i>mechoui</i>	& radicchio150
con sale al cumino119	Insalata di bulgur
Costolette di agnello al forno ai petali	Kisir165
di rose con peperoncino & erbe 125	Insalata di fichi & fagiolini con melassa
Crocchette di baccalà35	di datteri & mandorle tostate 175

Insalata di finocchio & mele	Maiale glassato con mela
con aneto & melagrana176	cotogna & melagrana133
Insalata di lenticchie di Puy	Melanzane & kashk persiano188
& quinoa con limone	Melanzane affumicate con aglio
& sommacco157	Mirza Ghasemi19
Insalata di melanzane affumicate	Melanzane grigliate con yogurt
Batinjan al Rahib25	allo zafferano, prezzemolo
Insalata di orzo con broccoli	& peperoncini184
alla piastra & za'atar152	Melanzane ripiene di agnello,
Insalata di pollo & carciofi	aglio & pomodori
con condimento allo yogurt173	Karniyarik102
Insalata di pomodoro	Merluzzo allo za'atar con relish144
con melassa di melograno	Merluzzo in salsa al tamarindo,
Gavurdagi Salatasi160	coriandolo & fieno greco
Insalata di quinoa con pistacchi	Ghelyeh Mahi135
tostati, limoni in salamoia	
& zucchine168	
Insalata di ravanelli, cetriolo	p
& cipolla rossa con dressing	Pane piatto persiano
alla menta & fiori d'arancio154	Naan Barbari55
Insalata di riso rosso	Patate arrosto con curcuma
con crespino, verdure grigliate	& cumino201
& mandorle tostate181	Pere cotte al cardamomo
Insalata fattoush183	& acqua di rose224
Insalata Olivieh170	Polletti arrosto con harissa
Insalata shirazi178	& limone in salamoia110
Insalata turca di cannellini	Pollo allo zafferano & rosmarino 104
Piyaz163	Pollo con zafferano & limone
	Joojeh Kabab114
	Polpette di agnello & pistacchi
k-L	$Fistikli\ Kebap\$ 127
Kefta speziate di agnello46	Polpette di agnello & visciole117
Lahmacun45	Polpette speziate di manzo & patate
	Kotlet43
	Pudding di riso231
\mathfrak{m}	Purè di patate dolci
Madeleines al pistacchio,	& aglio arrosto203
rose & lamponi229	

	Tajine di pollo, limoni
Riso basmati persiano	in salamoia & olive80
Chelo63	Tajine di stinco di agnello,
Riso con lenticchie & cipolle croccanti	aglio nero & pomodoro88
Mojardara65	Torta speziata di carote,
Riso persiano "ingioiellato"	pistacchio & mandorle
Morassa Polow60	con panna all'acqua di rose209
Riso persiano alle erbe	Tortillas di pollo
Sabzi Polow58	con Ras el Hanout109
Riso speziato con gamberi	Tortini speziati di ortaggi a radice
Maygoo Polow	con salsa di tamarindo & datteri186
	Totani speziati48
	Trota arcobaleno ripiena
S	MahiShekampor140
Salmone agrumato138	
Shortbread al pistacchio & limone216	
Sigari alle mandorle	u - y - Z
con cannella & agrumi221	Uova al forno con feta,
Spalla di agnello agli aromi128	sugo di pomodoro all'harissa
Stufato allo zafferano	& coriandolo41
con pollo, finocchi & crespino 83	Yogurt con cetriolo & menta
Stufato di frutti di mare	Maast O Khiar20
& zafferano99	Yogurt con cetriolo, aglio & aneto
Stufato di pollo, noci & melagrana	Cacik15
Khoresh-e-Fesenjan85	Zucca arrosto allo za'atar
Stufato persiano di agnello,	con yogurt speziato
lime essiccato & piselli spezzati	& peperoncini in salamoia204
Khoresh-e-Gheymeh91	Zucca con pesto di pistacchi,
Stufato speziato di agnello	feta & melagrana198
& albicocche93	Zucchinette arrosto con aglio
	& pomodoro196
	Zuppa di melagrana
t'	con polpette di carne
Tagliata di manzo con condimento alla	Ash-e Anar96
melagrana & aceto balsamico 130	Zuppa speziata di verdure78
Tajine di agnello & verdure 86	
Tajine di agnello, zucca,	
prugne secche & tamarindo 94	



Una celebrazione del cibo e dei sapori delle regioni che si affacciano sulle coste meridionali e orientali del Mediterraneo, con 100 ricette di piatti mediorientali moderni e accessibili a tutti

"Sabrina fa quel tipo di cucina che mi piace mangiare: tanti sapori distillati con passione e generosità. L'uso delle spezie è demistificato in questo libro che offre promesse da mille e una notte e che avrà un posto tra i ripiani della mia cucina". *Bruno Loubet*

