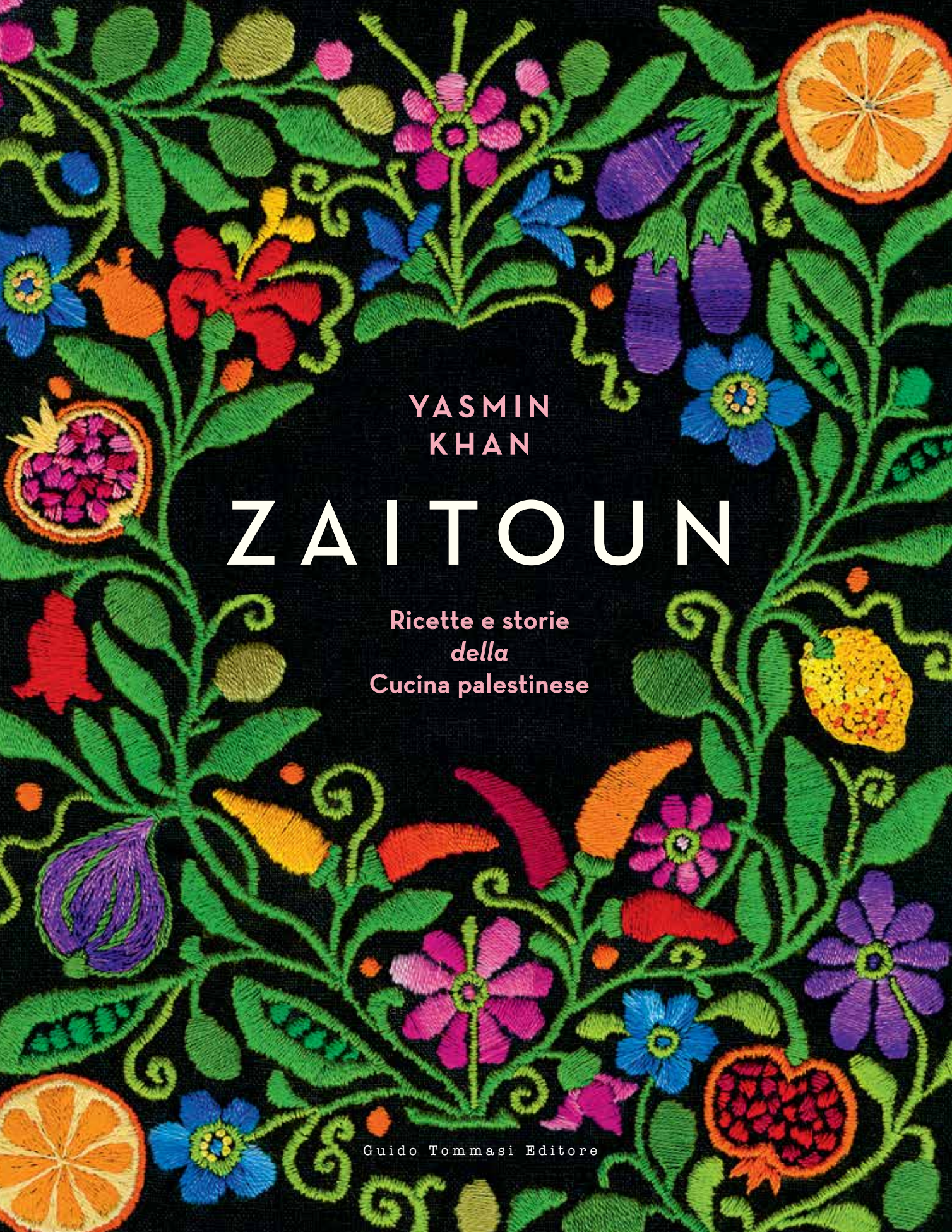

YASMIN
KHAN
ZAITOUN
Ricette e storie
della
Cucina palestinese
Guido Tommasi Editore

# La dispensa palestinese

Quella che segue è un'introduzione agli ingredienti essenziali che dovrete avere in cucina prima di affrontare le ricette palestinesi. Iniziamo da qualche parola per aiutarvi a cuocere i cibi di questo libro.

L'importanza data ai prodotti locali e alla stagionalità in Palestina è ciò che dà la fresca flessibilità a molte delle ricette. Potete facilmente sostituire le melanzane con le zucchine, per esempio, o le carote con la zucca, a seconda degli ingredienti disponibili dove vivete. Abbracciate lo stile della cucina e del modo di mangiare palestinese in armonia con le stagioni: la vostra salute, il vostro portafoglio e l'ambiente vi ringrazieranno.

Il successo o l'insuccesso di molti piatti palestinesi dipende dalla qualità dell'olio d'oliva che usate, quindi assicuratevi di prendere il migliore che potete permettervi per quel tocco finale. L'olio d'oliva palestinese si trova nei supermercati e nei negozi specializzati e consiglio di iniziare con quello, perché dà una fantastica nota piccante.

Un'ultima parola sul condimento, che spesso è dato in quantità misurate nelle ricette: deve adattarsi agli ingredienti che usate, ai contorni e ai gusti personali, quindi assaggiate mentre preparate una ricetta e regolatevi. A volte serve solo una spolverata di sale marino in fiocchi, una macinata abbondante di pepe nero o una spruzzata di succo di limone per trasformare un piatto mediocre in uno straordinario.

### OLIVE E OLIO D'OLIVA

Le olive (*zaitoun* in arabo) sono il più emblematico tra tutti gli ingredienti palestinesi e sono alla base di questa cucina. Gran parte dei piatti prevede l'olio d'oliva come condimento e non è strano che le famiglie palestinesi abbiano bottiglie di vari oli, così i cuochi ne usano uno o un altro al bisogno. Io vi consiglio vivamente di fare lo stesso. Usate l'olio extravergine d'oliva per terminare un piatto e un olio leggero per cucinare. Vale la pena cercare oli extravergini palestinesi, disponibili oggi nella maggior parte dei supermercati e online: sono molto pungenti e aromatici e la loro intensità li rende perfetti per condire insalate, per dare un tocco finale alle zuppe o come intingolo per il pane caldo con za'atar. Qualunque cosa facciate, però, non usateli per cucinare, perché l'olio extravergine d'oliva ha un basso punto di fumo che, se raggiunto, può causare la riduzione dei benefici nutrizionali e la produzione di sostanze chimiche dannose.

### ACQUA DI FIORI

L'acqua di rose dalla meravigliosa fragranza e l'acqua di fiori d'arancio appena amara sono usate nella pasticceria e nei prodotti da forno. Ne basta poca e ogni bottiglia varia di intensità, quindi è bene aggiungere questi potenti elisir poco a poco e assaggiare man mano.

# Labneh in 3 modi

I mesi estivi possono essere cocenti in Medio Oriente, quindi non è un caso che tutti i paesi della regione abbiano un'affinità speciale con piatti di yogurt rinfrescante che dà sollievo al corpo. Questo pungente labneh scolato ha la consistenza del formaggio cremoso. È sempre presente nei banchetti di *mazzeh* palestinesi e spesso si mangia a colazione. Prepararlo è semplice: basta aggiungere sale allo yogurt greco, metterlo in un panno di mussola e il tempo farà il resto. Nell'attesa, il siero filtra, lasciando un labneh denso e concentrato. Aggiungete la guarnizione scelta (vedi a lato) e avrete pronti un paio di pani caldi (vedi pagine 38–41). Iniziate almeno 12 ore prima di quando volete servirlo, per permettere il filtraggio. Vi servirà la mussola.

**Per circa 600 g**

**1 kg di yogurt greco** **¾ di cucchiaino di sale**

Mescolate lo yogurt e il sale, mettetelo in un panno di mussola, poi chiudete i lati per fare un sacchetto. Legatelo al rubinetto sul lavello e lasciatelo scolare per una notte.

Il mattino seguente, controllate la consistenza. Dopo 12 ore si sarà addensato. Se volete addensarlo ancora per lavorarlo a palline, legate la mussola, mettetela in un setaccio su una ciotola e trasferite tutto in frigorifero per altre 12 ore.

## Olio d'oliva e za'atar

Questo è il modo classico di mangiare il labneh in un pasto palestinese. Mettete il labneh normale in una ciotola piccola, fatevi un foro al centro con il dorso di un cucchiaio e riempitelo con 1 cucchiaio di za'atar e un filo di olio extravergine d'oliva, oppure lavorate il labneh denso e ben scolato a palline di 2,5 cm, copritele con lo za'atar e condite con un filo di olio extravergine.

## Pesca, timo e pistacchio

Per una colazione più dolce o un piatto da brunch, servite il labneh con frutta arrostita al miele, come pesche, albicocche o nettarine. Scaldate il forno a 180°C/160°C in modalità ventilato. Prendete una pesca matura, tagliatela a spicchi di 2 cm e metteteli su una teglia. Condite con 2 cucchiaini di miele a filo e spolverate con 1 cucchiaino di foglie di timo, aggiungendo qualche rametto se volete, poi arrostite per 10 minuti (potete scottare le pesche anche su una griglia rovente, aggiungendo il miele e il timo alla fine). Mettete qualche cucchiaio colmo di labneh normale in una ciotola, guarnite con le pesche arrosto o grigliate, unite altro miele e terminate con un po' di pistacchi tritati non salati.

## Dukkah e olio d'oliva

Ideale per pranzo o cena, quando volete un sapore più deciso. Preparate la dukkah (vedi pagina 36). Mettete il labneh normale in una ciotola piccola, fate un foro al centro con un cucchiaio e riempitelo con 2 cucchiai di dukkah e un filo di olio extravergine d'oliva.

**Fotografie girando pagina**

# “Quasi uno za’atar”

Lo za’atar è un’erba selvatica, *Origanum syriacum*, che cresce in tutto il Medio Oriente. È anche il nome del comune mix di spezie usato nelle marinate o negli intingoli. È difficile replicare lo za’atar senza le erbe della regione e oggi lo trovate pronto nei supermercati o online. Se proprio non lo trovate, questo mix ci si avvicina.

Per circa 100 g

2 cucchiai di origano secco (greco o turco)
2 cucchiai di maggiorana secca
2 cucchiai di sommacco
2 cucchiaini di sesamo
1 cucchiaino di sale marino

Mescolate tutti gli ingredienti e conservate il mix in un contenitore ermetico fino a 2 settimane.

# Dukkah

Questo mix di frutta secca, semi e spezie si mangia con il pane: prendetene un pezzo, intingetelo nell’olio extravergine d’oliva prima e poi nella dukkah. Potete usarla anche per condire pesce, carne o radici arrosto. Io ne preparo poca per volta, così le spezie rimangono fresche e la frutta secca croccante.

Per 6–8 persone

40 g di mandorle
50 g di noci
2 cucchiai di sesamo
1 cucchiaio di semi di coriandolo
1 cucchiaio di cumino
un pizzico abbondante di pimento macinato
1/2 cucchiaino di sale marino
1/4 di cucchiaino di pepe nero appena macinato

Mettete la frutta secca e i semi in una padella grande su fuoco medio e tostate per 1 minuto, finché non rilasceranno gli aromi e la frutta secca non sarà lucida. Togliete dal fuoco e unite il pimento, il sale e il pepe. Conservate in un contenitore ermetico fino a 1 settimana.

# Okra arrosto con pomodori speziati

BAMIYEH

Quando sono ben cotti, i baccelli di okra carnosi e teneri sono ciò che intendo per cibo celestiale. Hanno un sapore a metà tra gli asparagi e le melanzane e la loro consistenza morbida li rende perfetti per farcire pan focaccia caldi. Per evitare la sgradevole consistenza appiccicosa (che purtroppo ha ingiustamente macchiato la reputazione di questo magnifico frutto) fate attenzione a non tagliare il gambo troppo vicino alla sommità, così il frutto rimarrà sigillato. E sì: anche se lo consideriamo una verdura, in realtà è un frutto.

Per 4–6 persone per un banchetto

500 g di okra
4 cucchiai di olio d'oliva leggero
sale marino e pepe nero appena macinato
1 cipolla a fette sottili
½ cucchiaino di semi di coriandolo
½ cucchiaino di cumino
¼ di cucchiaino di pimento macinato
3 spicchi d'aglio a fette sottili
¼ di cucchiaino di peperoncino in fiocchi
una confezione da 400 g di pomodori pelati
2 cucchiaini di zucchero superfino
1 cucchiaio di succo di limone
olio extravergine d'oliva per servire

Scaldate il forno a 200°C/180°C ventilato.

Preparate l'okra, tagliando il gambo ma senza andare troppo vicino al corpo del frutto: dovete lasciarlo sigillato, così i semi non usciranno e l'okra rimarrà consistente in cottura.

Mettete l'okra in una teglia grande e condite con 2 cucchiai di olio d'oliva leggero a filo e abbondante sale e pepe. Cuocete in forno per 15–20 minuti finché l'okra non sarà tenera ma soda.

Intanto, preparate il sugo di pomodoro. Mettete i 2 cucchiai di olio d'oliva leggero rimasti in una padella e friggete piano la cipolla su fuoco medio per 10 minuti, finché non sarà morbida.

Tostate a secco il coriandolo e il cumino in una padella su fuoco basso, mescolando per un minuto circa, finché non sentirete l'aroma. Macinateli poi in un mortaio o in un macinaspezie e uniteli alla cipolla con il pimento, l'aglio e il peperoncino. Friggete per 2 minuti.

Unite i pomodori, lo zucchero, il succo di limone, 3/4 di cucchiaino di sale e 1/2 cucchiaino di pepe. Coprite e sobbollite per 10 minuti. Una volta sfornata l'okra, unitela al sugo di pomodoro e cuocete tutto per altri 5 minuti, aggiungendo un po' d'acqua calda se il sugo vi sembra asciutto. Assaggiate, regolate di sale e pepe e terminate con un filo abbondante di olio extravergine d'oliva subito prima di servire.

# Insalata palestinese di ogni giorno

Se avete intenzione di servire un solo piatto di verdure in un pasto palestinese, allora scegliete questa classica combinazione mediorientale di verdure croccanti condite con succo di limone e olio d'oliva. Assicuratevi di tagliare tutte le verdure a pezzi uguali così in ogni boccone avrete tutti gli ingredienti insieme.

**Per 4 persone come contorno**

- 4 cetrioli persiani o 350 g (circa 1) di cetrioli normali
- 3 pomodori medi
- 1 peperone rosso
- 10 g di foglie di prezzemolo tritate finemente
- 10 g di foglie di menta tritate finemente
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- il succo di 1 limone o a piacere
- sale marino e pepe nero appena macinato

Tagliate i cetrioli a metà e usate un cucchiaio per raccogliere e rimuovere i semi acquosi. Tagliateli a pezzi piccoli di circa 1 cm.

Eliminate i semi dei pomodori e tagliateli a pezzi delle stesse dimensioni del cetriolo. Fate lo stesso con il peperone rosso e mettete tutte le verdure in una ciotola grande.

Condite l'insalata con le erbe, l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone e una spolverata abbondante di sale e di pepe. Assaggiate e regolate a piacere; dovrebbe essere pungente, quindi aggiungete succo di limone, se necessario.

# Insalata di melanzane, pomodoro e melagrana

SALATIT EL BATINJAN

Melanzane e melagrana sono un abbinamento classico della cucina del Medio Oriente che non manca mai di soddisfare e piacere. Questo è un piatto di origine libanese che oggi si gusta in tutta la Galilea. L'aggiunta del pimento caldo dà un tipico sapore palestinese.

Per 4-6 persone come assaggio

PER IL CONDIMENTO

2 cucchiai di melassa di melagrana non dolcificata
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 cucchiaio di succo di limone
1/4 di cucchiaino di pimento macinato
sale marino e pepe nero macinato fresco

PER L'INSALATA

3 melanzane grandi
olio extravergine d'oliva
4 pomodori medi (circa 500 g in totale) senza semi e tagliati a pezzetti
2 cipollotti a fette sottili
i chicchi di 1/2 melagrana più un po' per servire
15 g di foglie di prezzemolo tritate finemente più un po' per servire
15 g di foglie di menta tritate finemente più un po' per servire

Mettete tutti gli ingredienti per il condimento in un barattolo di marmellata pulito e condite con 3/4 di cucchiaino di sale e 1/4 di cucchiaino di pepe. Chiudete il barattolo e agitate bene per amalgamare gli ingredienti. Mettete il condimento da parte mentre preparate l'insalata.

Scaldate il forno a 180°C/160°C in modalità ventilato.

Sbucciate le melanzane se volete, tagliatele a pezzi di 3 cm e mettetele in una teglia. Condite con un paio di cucchiai di olio extravergine d'oliva a filo e 1/2 cucchiaino di sale e mescolate bene con le mani. Arrostitele per circa 25 minuti finché non saranno morbide.

Trasferite le melanzane in una ciotola e lasciate raffreddare.

Unite i pomodori e i cipollotti per l'insalata nella ciotola e versate sopra il condimento.
Mescolate bene, poi assaggiate e regolate di sale.

Spargete sopra qualche chicco di melagrana e le erbe subito prima di servire.

# Kefte di melanzane e feta

La cucina palestinese è ricca di carne, pesce e *kefte* vegetali, ossia polpette di ingredienti stagionali modellate, farcite e cotte in forno o fritte. Questa è la mia interpretazione di *kefte* vegetariane, in cui uso le melanzane onnipresenti nella regione abbinate a erbe fresche e fragranti e formaggio bianco pungente. Sono perfette per un picnic e si mantengono bene per alcuni giorni in frigorifero.

Per 4–6 persone

600 g di melanzane (circa 2 grandi) a cubetti di 1 cm
3 cucchiai di olio d'oliva leggero più un po' per la teglia
sale marino e pepe nero appena macinato
175 g di bulgur
1/2 cucchiaino di cumino
1/2 cucchiaino di semi di coriandolo
1 spicchio d'aglio tritato finemente
10 g foglie di menta tritate finemente
15 g di foglie di prezzemolo tritate finemente
175 g di feta sbriciolata
50 g di semi di girasole e zucca
2 uova sbattute appena
la scorza di 1 limone non trattato grattugiata finemente

Scaldate il forno a 200°C/180°C in modalità ventilato.

Mettete le melanzane in una teglia e condite con 3 cucchiai di olio d'oliva leggero e 1/2 cucchiaino di sale. Mescolate con le mani e arrostite per 25 minuti finché non saranno morbide. Trasferite in una ciotola grande e lasciate raffreddare.

Portate a bollore una casseruola d'acqua e cuocetevi il bulgur per 15 minuti. Scolate, sciacquate con acqua fredda e unite il bulgur alle melanzane.

Scaldate il forno a 220°C/200°C in modalità ventilato o alzate la temperatura se è già acceso.

Tostate il cumino e il coriandolo mescolandoli in una padella a secco per qualche minuto finché non sentirete l'aroma, poi macinateli in un mortaio o in un macinaspezie. Uniteli alle melanzane e al bulgur con gli altri ingredienti e condite con 1/2 cucchiaino di sale e altrettanto di pepe.

Ungete una teglia e con le mani fate 12 *kefte* grandi come mandarini, quindi adagiatele sul fondo.

Cuocete per circa 20 minuti finché le *kefte* non saranno ben dorate.

# Riso sottosopra con melanzane e peperoni

MAQLOUBEH

Avendo origini iraniane, amo le torte di riso e ho abbracciato con entusiasmo questo celebre piatto palestinese con verdure arrosto e riso. *Maqloubeh* significa "sottosopra" in arabo ed è proprio così che è servito il piatto, con un momento di dolce suspense in cucina mentre capovolgete la padella, sperando che la pietanza mantenga la forma. Per tradizione si prepara con i ceci e la mia colorata versione vegetariana è un raffinato piatto principale, ma è perfetto anche per accompagnare la carne o il pesce alla griglia. Si serve con yogurt al naturale, con l'Insalata palestinese di ogni giorno e con sottaceti croccanti (vedi pagine 81 e 64-67).

Per 6 persone

2 melanzane medie a fette spesse 2 cm
2 peperoni rossi puliti e a fette
olio d'oliva leggero
sale marino
le foglie di 2-3 rametti di timo
gli spicchi separati ma non sbucciati di 1 testa d'aglio
2 pomodori medi a fette spesse
300 g di riso basmati bianco
3/4 di cucchiaino di cumino
3/4 di cucchiaino di semi di coriandolo
1/2 cucchiaino di cannella macinata
1/2 cucchiaino di pimento macinato
1 cucchiaino di curcuma macinata
500 ml di brodo vegetale o di pollo senza glutine caldo
40 g di burro salato o 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di peperoncino di Aleppo (*pul biber*), di altro peperoncino blando o 1/2 cucchiaino di peperoncino in fiocchi
una manciata di foglie di coriandolo tritate per servire

Scaldate il forno a 200°C/180°C ventilato.

Mettete le melanzane e i peperoni in 2 teglie diverse. Condite entrambi con l'olio d'oliva leggero, 1/2 cucchiaino di sale e il timo, poi spargete sopra gli spicchi d'aglio non sbucciati. Infornate e cuocete per 25-30 minuti. Dopo 20 minuti, unite i pomodori ai peperoni. A fine cottura, le verdure saranno morbide.

Intanto, sciacquate il riso in acqua fredda qualche volta per eliminare l'amido in eccesso (saprete che va bene quando l'acqua sarà pulita), poi mettetelo in ammollo in una ciotola grande di acqua fredda per 15 minuti. Scolate.

Quando le verdure saranno pronte, fatele raffreddare. Spremete la polpa dell'aglio dalla buccia con attenzione.

Tostate il cumino e il coriandolo in una padella a secco su fuoco medio per un minuto circa, mescolando finché non sentirete l'aroma. Macinateli nel mortaio o nel macinaspezie, poi metteteli in una brocca con le spezie rimaste. Unitevi il brodo caldo e 3/4 di cucchiaino di sale e mescolate bene.

Scaldate metà del burro o dell'olio extravergine d'oliva in una casseruola grande su fuoco medio. Sistemate le melanzane cotte a coprire bene la base della pentola (saranno sopra il riso dopo capovolto). Mettete sopra i pomodori, l'aglio arrosto e i peperoni. Sistemate dentro il riso, poi versate il brodo e 150 ml di acqua bollente. Portate a ebollizione, abbassate il fuoco e coprite con qualche foglio di carta assorbente o un canovaccio pulito. Mettete il coperchio sulla pentola e cuocete per 20 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per 5 minuti prima di togliere il coperchio e la carta o il canovaccio.

Fondete il burro rimasto (o scaldate l'olio extravergine d'oliva) in una casseruola piccola e unitevi il peperoncino di Aleppo o di altro tipo.

Per servire, mettete un piatto da portata grande sulla casseruola e capovolgete con rapidità e destrezza. Togliete la pentola per rivelare la torta di riso con sopra le melanzane.

Mettete sopra il burro o l'olio al peperoncino di Aleppo e spolverate con il coriandolo per servire.

Fotografia a pagina 140

# Pollo arrosto con sommacco e cipolle rosse

mussakhan

Il *mussakhan* è un classico piatto palestinese consumato nei villaggi di tutta la regione. Per tradizione la carne è disposta su un enorme pezzo di pane che assorbe i succhi di cottura saporiti versati sopra. Il piatto da portata è messo al centro del tavolo e tutti prendono pezzi di pane e carne: un bellissimo pasto condiviso. Dato che può essere difficile trovare un pezzo di pan focaccia tanto grande, vi consiglio di usare il pane naan... Ma ovviamente, se potete, cercate il tradizionale pane *taboon* arabo nei negozi mediorientali. Se non mangiate il glutine, il pollo è delizioso anche da solo o servito con riso o un'insalata.

Per 4 persone

1 kg di cosce di pollo intere con la pelle
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva più un po' per servire
1/2 cucchiaino di cumino macinato
1/2 cucchiaino di pimento macinato
1/4 di cucchiaino di cannella macinata
1 1/2 cucchiai di sommacco più un po' per spolverare
il succo di 1 limone
4 spicchi d'aglio schiacciati
sale marino e pepe nero appena macinato
2 cipolle rosse grandi (circa 500 g) a mezze lune sottili
2 cucchiai di pinoli
1 cucchiaio di olio d'oliva leggero
pane o *taboon* per servire
foglie di prezzemolo tritate

Fate qualche incisione diagonale sulle cosce di pollo a distanza di 2 cm e mettetele in una ciotola grande o in un contenitore.

Versate sopra l'olio extravergine d'oliva, le spezie, il succo di limone, l'aglio, 1 cucchiaino e mezzo di sale e 1/4 di cucchiaino di pepe e strofinate sulla carne. Unite la cipolla e mescolate bene tutto. Coprite e lasciate a marinare in frigorifero per 1–3 ore.

Quando sarete pronti per cuocere, scaldate il forno a 190°C/170°C in modalità ventilato.

Trasferite la carne in una teglia e cuocetela per 35 minuti circa, finché, bucando nel punto più spesso, non usciranno i liquidi trasparenti. Una volta cotto, coprite il pollo con l'alluminio e lasciatelo riposare mentre preparate le guarnizioni.

Friggete i pinoli nell'olio d'oliva leggero per un minuto circa, finché non saranno ben dorati, poi scolateli su carta assorbente.

Per servire, tostate il pane naan o *taboon* e mettetevi sopra il pollo e le cipolle. Terminate spargendo sopra i pinoli, il sommacco e il prezzemolo tritato. Versate a filo i succhi di cottura che il pane assorbirà e terminate con un altro filo di olio extravergine d'oliva.

# Mtabaq

Questi fagottini dolci e zuccherosi ripieni di formaggio sono il dessert che scelgo quando sono a Gerusalemme. Il termine *mtabaq* in arabo significa "ripiegato". In questo caso ii sottili fogli di pasta fillo burrosa sono ripiegati sul formaggio fuso e poi irrorati con sciroppo al cardamomo. Sono più buoni se mangiati appena fatti, ma potete assemblarli un po' prima e poi metterli in forno 30 minuti prima di servirli. Per tradizione, si usa il formaggio *akkawi*, che trovate nei negozi mediorientali. In alternativa, potete usare un mix di ricotta e mozzarella, più facili da reperire.

Per 6 fagottini

PER I MTABAQ

90 g di burro salato fuso
36 fogli di pasta fillo ognuno di 20 cm quadrati
750 g di formaggio *akkawi* grattugiato o 500 g di ricotta mescolata a 250g di mozzarella grattugiata
pistacchi non salati pestati per servire

PER LO SCIROPPO

260 g di zucchero superfino
i semi di 3 capsule di cardamomo pestati
1 cucchiaio di succo di limone

Spennellate il fondo di una teglia grande con il burro fuso, mettete un foglio di pasta fillo nella teglia e spennellatelo con il burro. Disponete altri 5 strati, spennellando ciascuno con il burro (tenete la pasta coperta con un canovaccio pulito e umido mentre lavorate per evitare che si asciughi).

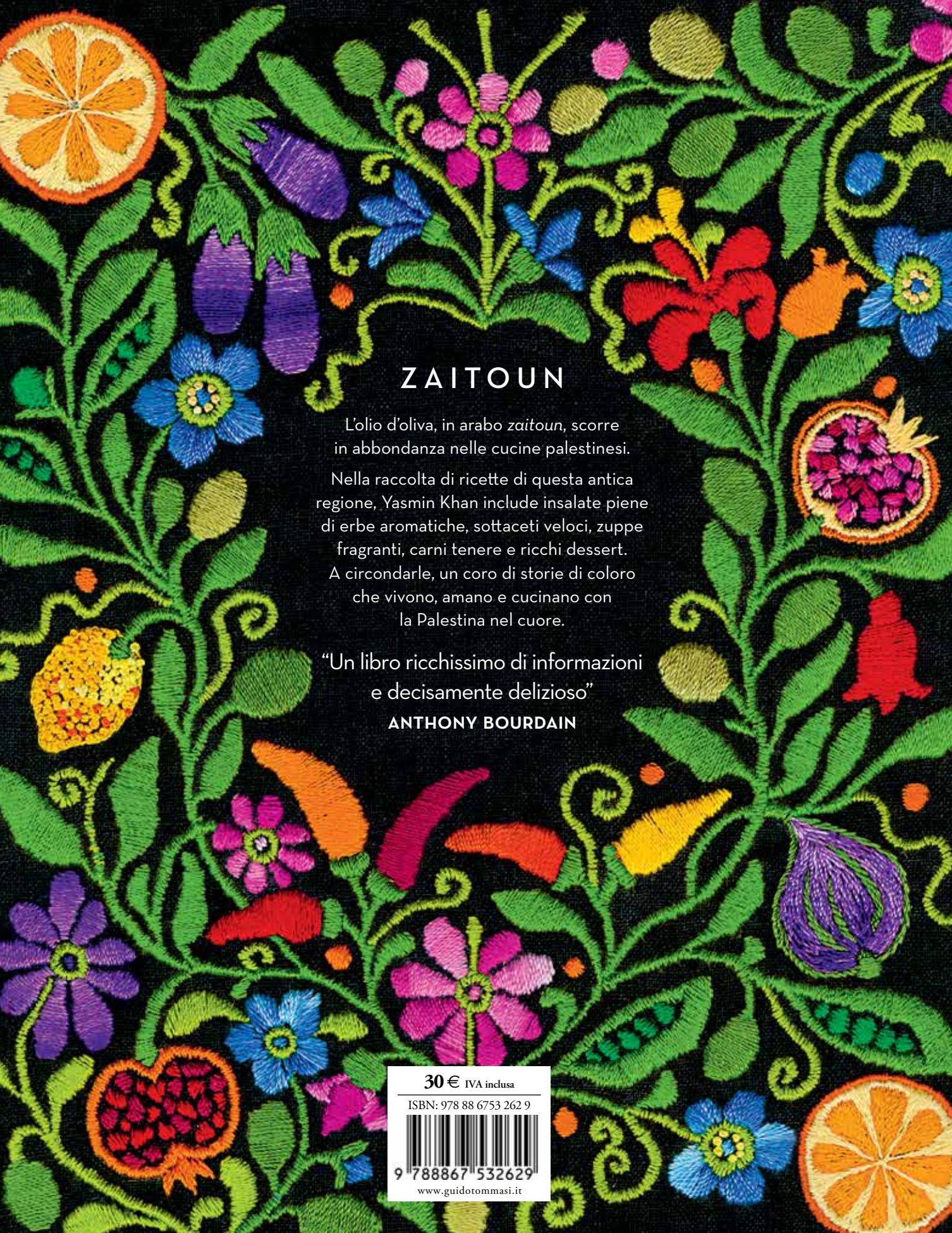
Dividete il formaggio in 6 porzioni. Mettetene una al centro della pasta e con le dita stendetelo per formare un quadrato, lasciando una cornice vuota di 5 cm tutt'intorno.

Piegate 1 angolo dei fogli di pasta al centro e ripetete con gli altri angoli finché non avrete un fagottino quadrato. Girate il lato delle pieghe verso il basso, spennellate con un altro po' di burro e, con un coltello affilato, fate una croce sugli strati di fillo. Ripetete per farcire e dar forma a 6 fagottini. A questo punto, potete lasciare i m'tabaq per 1 ora, ma non molto di più, o la pasta diventerà molle.

Scaldate il forno a 230°C/210°C in modalità ventilato. Cuocete i fagottini per 15-20 minuti finché non saranno dorati e croccanti.

A metà cottura, preparate lo sciroppo. Versate 120 ml d'acqua in una casseruola su fuoco medio e aggiungete lo zucchero e il cardamomo. Fate bollire, mescolando per sciogliere lo zucchero, poi unite il succo di limone e continuate a sobbollire per 2 minuti.

Una volta sfornate, versate sui fagottini lo sciroppo caldo in modo uniforme. Fate riposare per 5 minuti, poi spolverate con i pistacchi e servite.



# ZAITOUN

L'olio d'oliva, in arabo *zaitoun*, scorre in abbondanza nelle cucine palestinesi.

Nella raccolta di ricette di questa antica regione, Yasmin Khan include insalate piene di erbe aromatiche, sottaceti veloci, zuppe fragranti, carni tenere e ricchi dessert. A circondarle, un coro di storie di coloro che vivono, amano e cucinano con la Palestina nel cuore.

"Un libro ricchissimo di informazioni e decisamente delizioso"

**ANTHONY BOURDAIN**

**30 €** IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 262 9

9 788867 532629

www.guidotommasi.it