

Sabrina Ghayour

Persiana

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.

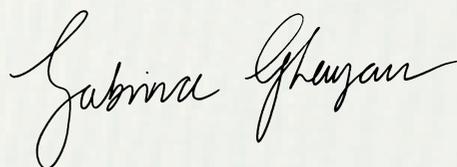
Ho organizzato supper club, speciali cene tra sconosciuti, in diversi locali di Londra e mi sorprende sempre vedere come una tavola imbandita sia in grado di far stare bene insieme la gente. È incredibile vedere persone che quando vanno via hanno fatto amicizia con altre che prima erano totalmente estranee, 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.







Polpette speziate di manzo & patate *Kotlet.*

Questo è uno dei piatti più semplici presenti nei buffet persiani, ecco perché probabilmente è un classico nelle feste di qualsiasi famiglia, in particolare durante il capodanno persiano. Il modo più comune e anche il migliore di mangiare queste polpette è il giorno dopo, tra fette di pane insieme a fette di pomodoro e cetriolini. Comunque sia, sono deliziose e incredibilmente facili da fare in grandi quantità. Adattate liberamente la ricetta ai vostri gusti, sostituendo il manzo con il vitello, l'agnello, il pollo o il tacchino.

PER CIRCA 12 POLPETTE

115 g di pangrattato fine

500 g di carne di manzo tritata

400 g di patate già cotte, pelate, schiacciate e fredde

1 cipolla, tritata con un robot da cucina o tritata molto finemente

20 g di coriandolo, gambi e foglie tritati finemente

2 uova da allevamento a terra

2 cucchiaini d'aglio in polvere

2 cucchiaini di cumino macinato

1 cucchiaino di curcuma

½ cucchiaino di cannella in polvere

2 cucchiaini colmi di sale marino macinato al momento

pepe nero macinato al momento

olio vegetale

- * Mettete il pangrattato in un piatto piano pronto per impanare le polpette.
- * Mettete in una ciotola tutti gli altri ingredienti, tranne l'olio e, con le mani pulite, mescolate con cura. È proprio necessario impastare il composto con le dita per assicurarvi che sia bene amalgamato e che le spezie e le uova siano incorporate in modo uniforme.
- * Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio-basso se il fornello è a gas, o su fuoco medio se è elettrico, e scaldate il forno a temperatura bassa.
- * Prendete una quantità d'impasto leggermente più grande di una pallina da golf, rotolatelo tra i palmi e appiattitelo dandogli la forma di una polpetta. Impanatela delicatamente nel pangrattato ricoprendola in modo uniforme. Tenete da parte e ripetete l'operazione finché avrete modellato e impanato tutte le polpette.
- * Versate un po' di olio nella padella già calda e friggete diverse polpette per volta, senza però riempire troppo la padella, per 6-8 minuti su ciascun lato, o finché sono ben rosolate. Toglietele man mano e mettetele a scolare in un piatto coperto con carta assorbente, quindi trasferite nel forno per tenerle in caldo mentre friggete le altre. Servite con pane piatto persiano (vedi pag. 55) o semplicemente così.

Totani speziati

I totani sono la mia passione. Nei curry, alla griglia, ripieni, al forno o fritti, non importa come sono cucinati, li adoro. Sono ancora relativamente economici, soprattutto quelli surgelati, che tra l'altro vanno benissimo. Trovo che i totani grandi siano un po' duri, quindi preferisco cucinare quelli più piccoli, che in questo piatto sono croccanti e deliziosi. Lo stesso metodo di cottura e la panatura vanno bene anche per i gamberoni tigre.

PER 4-6 PERSONE

COME PARTE DI UN MEZÈ

700 ml di olio vegetale, per friggere

750 g di totani piccoli
(vanno bene anche surgelati)

2 cucchiaini di grani di pepe nero

3 cucchiaini di sale

3 cucchiaini di cumino macinato

2 cucchiaini di coriandolo macinato

1 cucchiaino e ½ di curcuma

70 g di farina di mais

* Variante

Per fare un dip, incorporate un po' di cognata in una vaschetta di salsa aïoli già pronta per darle un vero sapore mediorientale.

- * Versate l'olio in una padella capiente e preferibilmente profonda (o in una pentola, se preferite) su fuoco alto e scaldatelo bene, ma non lasciatelo fumare.
- * Nel frattempo, tagliate i totani ad anelli (l'ideale è tagliarli a circa 1 cm di spessore) e lasciate interi i tentacoli. Asciugateli quanto più possibile con un canovaccio pulito o con la carta assorbente, e teneteli da parte.
- * Servendovi di mortaio e pestello, pestate meglio che potete i grani di pepe, poi aggiungete il sale e le altre spezie e continuate a pestare finché il composto è omogeneo e ben amalgamato. Non è necessario ottenere una polvere fine, quindi non preoccupatevi se i grani di pepe non sono perfettamente polverizzati ma ne rimane qualche pezzetto.
- * Mescolate la farina con il composto di spezie in un sacchetto di plastica o per congelare, e scuotete bene il composto per assicurarvi che gli ingredienti siano distribuiti in modo uniforme. Aggiungete i totani e impanateli leggermente con la farina e le spezie senza maneggiarli troppo, altrimenti rischiate di formare una pasta quando la farina si combinerà con l'umidità dei totani, cosa da evitare.
- * Scuotete la farina in eccesso dai totani e friggeteli un po' alla volta, senza riempire troppo la padella. Cuocete per circa 1 minuto-1 minuto e ½, secondo la temperatura dell'olio, o finché vedete che si scuriscono e diventano croccanti. Scolateli con un mestolo forato, trasferiteli su piatti coperti di carta assorbente e serviteli caldi.





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 abbindo 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 cucchiari 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 $\frac{1}{4}$, 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).



Tortillas di pollo con Ras el Hanout

Mi sono inventata questa ricetta come alternativa allo *shawarma*: è meno unta e poi piace proprio a tutti. L'ingrediente chiave è la miscela di spezie ras el hanout, che in arabo significa "il top della drogheria", il nome dato alla miscela fatta con il meglio delle spezie della bottega in cui è stata creata la prima volta. Consiste in più di dodici spezie, incluso il cumino, il pepe di cubeba, i petali di rosa e il fieno greco. È molto versatile e si sposa bene con la carne, il pollame, il pesce e le verdure. Ma vi avverto, è una bomba ed è piuttosto piccante, quindi andateci piano. Una cucchiata di yogurt è il tocco finale perfetto che rende ogni boccone ancora più soddisfacente.

PER 4-6 TORTILLAS

2 cucchiaini colmi di miscela ras el hanout
olio d'oliva

4 petti di pollo grandi senza la pelle e le ossa, tagliati sul lato più spesso e aperti per cuocerli in modo uniforme

sale

4-6 tortillas

1 cipolla rossa, tagliata a metà e affettata finemente a mezza luna

melassa di melagrana

foglie di rucola e chicchi di melagrana per guarnire

Per la salsa allo yogurt

1 mazzetto di menta, foglie scelte e tritate finemente

400 g di yogurt greco

2 cucchiaini di sommacco

pepe nero macinato al momento

- * Mescolate in una ciotolina il ras el hanout con circa 4-5 cucchiaini di olio d'oliva ottenendo una pasta, e spalmatela sui petti di pollo in modo uniforme. Condite ciascun petto con un pizzico di sale e, se avete tempo, coprite con la pellicola e trasferite nel frigorifero a marinare fino al momento di cuocere il pollo (in ogni caso per una notte al massimo).
- * Per la salsa allo yogurt, mettete in una ciotola la menta, lo yogurt, il sommacco, un bel pizzico di sale e il pepe nero, e mescolate bene finché il sommacco e la menta sono incorporati allo yogurt in modo uniforme.
- * Scaldate una padella su fuoco medio, se il fornello è a gas, o a intensità medio-alta se è elettrico (se volete cuocere i 4 petti di pollo contemporaneamente potete usare 2 padelle), e aggiungete un bel filo di olio d'oliva. Mettete i petti di pollo nella padella e rosolate per 8-10 minuti circa su un lato e per 6-8 minuti sull'altro. Per controllare la cottura, premete con un dito la parte di petto più spessa. Se la carne vi sembra molto elastica, allora deve cuocere ancora un po', se invece è soda il pollo è cotto.
- * Trasferite il pollo su un tagliere e lasciate riposare per qualche minuto per ridistribuire i succhi nella carne, così rimarrà umida e tenera. Tagliatela a strisce e mettetene un po' su ciascuna tortilla insieme a qualche fetta di cipolla. Completate con la salsa allo yogurt (circa 3 cucchiaini in ogni tortilla), irrorate con la melassa di melagrano, guarnite con le foglie di rucola e i chicchi di melagrana e servite.

Adana Köfte Kebab

Questi spiedini turchi, originari della città di Adana, sono tra i miei preferiti. Deliziosi e speziati, sono una bomba grazie al *pul biber*, il peperoncino di Aleppo, e sono irresistibili. Tradizionalmente sono spiedini lunghi, ma in genere, per comodità, io faccio delle polpette allungate (*köfte*) con cui farcisco il pane piatto e poi aggiungo yogurt greco o *cacik* (vedi pag. 15), cipolle a fette, una manciata di coriandolo e, se siete temerari e abituati al piccante, un altro po' di peperoncino.

PER 4 PERSONE

500 g di carne di agnello tritata
(il grasso è essenziale in questa ricetta, quindi non scegliete un taglio magro)

1 cipolla grande, macinata in un robot da cucina o tritata molto finemente

3 cucchiaini di peperoncino di Aleppo in fiocchi (*pul biber*)

3 spicchi d'aglio, schiacciati

20 g di prezzemolo, foglie scelte tritate finemente

½ peperone rosso, privato del picciolo e dei semi e tritato molto finemente

2 uova grandi da allevamento a terra

2 cucchiaini colmi di sale marino macinato al momento

pepe nero macinato al momento

olio vegetale (se friggete)

Per servire

quattro tortillas o pane a scelta

cipolla rossa tagliata a fette

prezzemolo tritato

yogurt greco o turco, o yogurt fatto scolare

* Mettete tutti gli ingredienti, tranne l'olio, in una ciotola capiente e mescolate bene tutto quanto. Amalgamate il composto con le mani, lavorandolo come quando impastate il pane, finché la consistenza è liscia e le erbe e le uova sono distribuite in modo uniforme. Prendete una manciata di impasto e formate un salsicciotto con il palmo della mano. Appiattite il composto e formate una polpetta allungata di circa 15-20 cm e larga 5 cm. Ripetete l'operazione con il resto della carne. Potete farle più lunghe, se volete, specialmente se avete quegli stecchi lunghi e piatti intorno ai quali modellare la carne (ma piccoli sono altrettanto buoni). Oppure potete optare per delle polpette tonde o schiacciate.

* Se fate le polpette tonde, friggetele nella padella su fuoco medio per circa 7-8 minuti su ciascun lato.

* Se avete optato per quelle lunghe, esistono diversi metodi di cottura. Chiaramente, il modo corretto di cuocerle è sulla brace del barbecue. Evitate la parte più rovente del barbecue e cuocetele per circa 8 minuti su ciascun lato finché sono ben grigliate. Altrimenti, cuocetele con un po' di olio vegetale in una padella per circa 8 minuti su ciascun lato, su fuoco medio-alto se usate un fornello a gas, o all'intensità massima se il fornello è elettrico, finché sono ben rosolate.

* Servite nelle tortillas o con un pane a scelta, con la cipolla rossa affettata e il prezzemolo tritato. E per completare meravigliosamente il piatto aggiungete un po' di yogurt.





Insalata di pollo & carciofi con condimento allo yogurt

Mi piace l'insalata con il pollo alla griglia, ma a essere sincera la Caesar salad mi ha un po' stufata, perché già solo il condimento ha centinaia di calorie e non è il pranzo leggero che credevo che fosse. Anni fa ho iniziato a condire le insalate con i dressing a base di yogurt e ritengo che siano largamente sottovalutati. Quanto all'insalata in sé, preferisco il crescione e la rucola, perché con il loro sapore intenso danno carattere al piatto anziché perdere vigore tra gli altri ingredienti. E mi piacciono molto i cuori di carciofo sottolio! Li mangio con tutto e dappertutto, ecco perché questa è diventata una delle mie insalate preferite.

PER 4-6 PERSONE

6 petti di pollo, senza pelle né ossa

olio d'oliva, per spennellare

sale e pepe nero macinato al momento

300 g di crescione

500 g di cuori di carciofi sottolio, scolati e tagliati a metà

100 g di noci in pezzi

20 g di erba cipollina, ogni stelo in 3 parti

20 g di prezzemolo, foglie scelte e tritate appena

20 g di menta, foglie scelte e tritate appena

2 cipolle rosse, tagliate a metà e affettate finemente a mezzelune

2 peperoncini rossi lunghi, affettati finemente ad anelli

300 g di feta

Per il condimento allo yogurt

300 g di yogurt greco

1 spicchio d'aglio grande, schiacciato

1 cucchiaio di sommacco

1 cucchiaino di menta secca

la scorza di 2 limoni grattugiata e il succo di 1 limone e ½

4 cucchiaini di olio d'oliva

* Scaldate una piastra (o una padella, se preferite) su fuoco alto. Mettete i petti di pollo tra due fogli di pellicola e batteteli con un mattarello o un batticarne per dare uno spessore uniforme. Iniziate a battere dal centro di ogni petto di pollo spostandovi verso i lati. Una volta battuti, spennellateli con l'olio d'oliva e condite entrambi i lati con sale e pepe. Cuocete ogni petto di pollo per circa 6 minuti su ciascun lato (secondo lo spessore della carne), finché sono cotti. Togliete dal fuoco e lasciate riposare.

* Per il condimento, mettete tutti gli ingredienti in una ciotola piccola, condite a piacere con sale e pepe e amalgamate mescolando bene.

* Mettete in un'insalatiera capiente il crescione, i carciofi, le noci, le erbe, le cipolle, i peperoncini e condite con un po' di sale e di pepe. Rompete grossolanamente la feta a pezzi di 2,5 cm e mescolate bene tutti gli ingredienti. Tagliate i petti di pollo a fette sottili, sfaldandoli, aggiungeteli all'insalata e mescolate con delicatezza per distribuire tutti gli ingredienti in modo uniforme.

* Trasferite l'insalata in un piatto di servizio piano, irrorate con il condimento e servite.



Insalata di fichi & fagiolini con melassa di datteri & mandorle tostate

E proprio quando eravate convinti che la melassa di melograno fosse l'ultima novità, ecco che tiro fuori dal cappello la melassa di datteri. Ma chiaramente di melasse (un concentrato al 100% del succo puro dell'ingrediente da cui la melassa deriva) ne esistono di diverse varietà: di datteri, d'uva, di gelso e di sommacco, per esempio. L'aspetto negativo è che molte sono piuttosto difficili da trovare, a meno che non viviate vicino a un negozio di prodotti mediorientali o non le acquistiate online.

PER 4 PERSONE

400 g di fagiolini, spuntati

3 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

**2 cucchiaini di sale marino macinato
al momento**

3 cucchiaini di melassa di datteri

8 fichi neri grandi, tagliati a quarti

70 g di lamelle di mandorle, tostate

* Suggesto

La melassa di datteri è perfetta per il condimento che completa quest'insalata di fichi, ma anche un buon aceto balsamico invecchiato darà un ottimo risultato: in questo caso però non aggiungete l'aceto di vino rosso.

- * Portate velocemente a ebollizione una casseruola con acqua su fuoco medio-alto e lessate i fagiolini per 5 minuti, finché saranno teneri ma ancora al dente. Scolateli e immergeteli subito in una ciotola con acqua ghiacciata o passateli sotto l'acqua fredda corrente per fermare la cottura; quando sono freddi scolateli bene.
- * Per il condimento, mettete insieme in una ciotola piccola l'olio, l'aceto, il sale e la melassa di datteri e mescolate bene in modo da ottenere un'emulsione liscia.
- * Distribuite i fichi e i fagiolini in un piatto di portata grande e irrorate con il condimento. Cospargete con le mandorle tostate e servite.

Zucchinette arrosto con aglio & pomodoro

Spesso faccio fatica a pensare a qualcosa di interessante da fare con le zucchine. A volte le metto grattugiate nelle quiche o ne faccio frittelle vegetariane, ma cuocere le verdure arrosto nel forno facilita molto la vita. Mettete tutto in una teglia, condite bene, irrorate con un filo di olio d'oliva, mettete in forno ed è fatta! Se aggiungete un po' di pomodoro, un po' di aglio e qualche spezia, le verdure si ravvivano e non sono più un semplice contorno ma un piatto interessante e completo.

PER 6-8 COME CONTORNO

600 g di zucchinette

1 testa d'aglio, gli spicchi pelati e affettati finemente

6 pomodori maturi grandi, privati del torsolo e tagliati in 8 pezzi

1 cucchiaino di cumino macinato

olio d'oliva

sale

pepe nero macinato al momento

* Scaldate il forno a 200°C, a 180°C se ventilato. Foderate una teglia di carta forno.

* Mettete le zucchinette nella teglia, cospargete con le fettine di aglio e spremete un po' i pezzi di pomodoro mentre li distribuite sulle zucchine. Irrorate con l'olio, cospargete con il cumino e condite bene con sale e pepe.

* Infornate per 15 minuti, o finché le zucchine sono cotte. Servite subito.



Baklava

In Medio Oriente non facciamo i dolci. Facciamo il tè... tè e *baklava*. Le origini della *baklava* non sono ben documentate e molti paesi hanno la loro versione di questa leccornia inzuppata di sciroppo. I greci usano le noci, gli arabi gli anacardi o altri tipi di frutta secca, i turchi prevalentemente i pistacchi e le nocciole e i persiani le mandorle e i pistacchi. Alcuni aggiungono spezie e altri no. A me piace metterci le scorze degli agrumi per smorzare l'eccessiva dolcezza. Serviamo sempre la *baklava* con il tè nero.

PER 8-10 PERSONE

300 g di farina di mandorle

100 g di pistacchi in scaglie
o pistacchi spellati

100 g di zucchero semolato

la scorza grattugiata finemente
di 2 arance

la scorza grattugiata finemente di 1 lime

i semi di 6 capsule di cardamomo verde,
macinati con mortaio e pestello

un pizzico di cannella in polvere

150 g di burro, fuso

2 confezioni di pasta fillo (12 fogli)

Per lo sciroppo

200 ml d'acqua

1 cucchiaio di succo di limone

300 g di zucchero semolato

- * Mettete in una ciotola la farina di mandorle, i pistacchi, lo zucchero, la scorza d'arancia e di lime, i semi di cardamomo macinati e la cannella. Amalgamate bene gli ingredienti e tenete da parte.
- * Scaldate il forno a 180°C, a 160°C se ventilato.
- * Prendete una pirofila o una teglia quadrata di 25-30 cm di lato e ungetela bene con il burro fuso. Coprite la base con 6 fogli di pasta fillo, lasciando che fuoriesca un po' dai bordi della pirofila per ripiegare successivamente la pasta sulla farcitura, al momento di sigillare la baklava. Spennellate la base della pasta con abbondante burro fuso, aggiungete il composto alle mandorle e appiattitelo delicatamente per comprimerlo appena. Usate 5 dei 6 fogli di pasta rimasti per coprire con cura la farcitura nel modo più uniforme possibile, quindi ripiegate i bordi degli strati di pasta inferiori che fuoriescono dalla pirofila. Infine, aggiungete l'ultimo foglio di pasta per sigillare la baklava e spennellate abbondantemente la superficie con burro fuso.
- * Con un coltello ben affilato, praticate delle incisioni in diagonale (o a quadrati, come in foto) sugli strati superiori della pasta. Infornate per 25-30 minuti, o finché è dorata.
- * Nel frattempo, fate lo sciroppo. Mettete l'acqua e il succo di limone in una casseruola su fuoco medio-basso e scioglietevi lo zucchero, mescolando ogni tanto, finché il liquido inizia ad addensarsi e ad avere la consistenza di uno sciroppo. Occorreranno circa 20-25 minuti.
- * Sfornate la baklava e irroratela subito con lo sciroppo, lasciandolo penetrare nelle incisioni fatte prima di infornarla. Fate raffreddare completamente nello stampo prima di tagliarlo.





Sigari alle mandorle con cannella & agrumi

Questi rotoli croccanti di pasta fillo possono essere un dessert fantastico o semplici dolcetti. Il ripieno è aromatico e profumato con scorze di agrumi che rinfrescano il palato. È la mia interpretazione della *M'Hencha*, una ricetta berbera marocchina, che letteralmente significa “attorcigliato come un serpente”. Mi piace molto, ma fare questi sigari è infinitamente meno complicato. Sono simili alla *baklava*, ma qui non c'è lo sciroppo denso né tutto quel burro e sono estremamente invitanti.

PER 12 PEZZI

200 g di farina di mandorle

125 g di zucchero semolato

2 cucchiaini d'acqua di rose

1 cucchiaino di estratto d'arancia

la scorza grattugiata di 2 arance

la scorza grattugiata di 2 lime

1 cucchiaino colmo e ½ di cannella
in polvere

100 g di burro, fuso

6 fogli di pasta fillo

zucchero a velo, per spolverare

* Suggesto

Preparate il composto di mandorle in anticipo e riponetelo nel frigorifero o nel congelatore fino al momento di usarlo.

* Scaldate il forno a 200°C, a 180°C se ventilato (preferibilmente ventilato). Foderate una teglia di carta forno.

* Mescolate in una ciotola la farina di mandorle, lo zucchero, l'acqua di rose, l'estratto d'arancia, le scorze di agrumi, la cannella e 50 g di burro fuso, fino a ottenere una pasta densa.

* Tagliate a metà ciascuno dei 6 fogli di pasta fillo e metteteli in orizzontale davanti a voi. Suddividete la pasta alle mandorle in 12 parti uguali. Formate con ogni porzione un salsicciotto di 2 cm di diametro lungo circa 9 cm e adagiatelo sul margine inferiore della pasta. Ripiegate gli angoli inferiori della pasta sul ripieno, e arrotolate dal basso, ripiegando man mano i bordi all'interno. Spennellate il lembo di pasta che si sovrappone con un po' del burro fuso rimasto e finite di arrotolare il sigaro per sigillarlo.

* Ripetete l'operazione fino a ottenere 12 sigari e distribuiteli man mano nella teglia già pronta. Spennellate con il burro fuso e infornate per 20–25 minuti, o finché sono ben dorati. Sfnate e lasciate raffreddare un po', spolverate con lo zucchero a velo e servite.

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

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 cucchiaini di miele liquido

200 ml d'acqua di fiori d'arancio

400 ml di latte condensato non
dolcificato

la scorza grattugiata finemente
di 2 arance

* 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.

Fave con aglio, aneto & uova	
<i>Baghala Ghatogh</i>	10
<i>Chermoula</i> di melanzane	12
Yogurt con cetriolo, aglio & aneto	
<i>Cacik</i>	15
Feta marinata	17
Melanzane affumicate con aglio	
<i>Mirza Ghasemi</i>	19
Yogurt con cetriolo & menta	
<i>Maast O Khiaar</i>	20
Insalata di melanzane affumicate	
<i>Batinjan al Rahib</i>	25
Frittata persiana alle erbe	
<i>Kuku Sabzi</i>	27
Hummus	28
Dip piccante di pomodoro & peperoni	
<i>Ezme</i>	30
Fagottini turchi con feta	
<i>Sigara Börek Peynir</i>	33
Crocchette di baccalà	35
Dip di pistacchi & feta	36
Fagottini in stile Safavide	38
Uova al forno con feta, sugo di pomodoro all'harissa & coriandolo	41
Polpette speziate di manzo & patate	
<i>Kotlet</i>	43
<i>Lahmacun</i>	45
<i>Kefta</i> speziate di agnello	46
Totani speziati	48

Pani & grani

Focaccia all'orientale	53
Pane piatto persiano	
<i>Naan Barbari</i>	55

Riso persiano alle erbe	
<i>Sabzi Polow</i>	58
Riso persiano "ingioiellato"	
<i>Morassa Polow</i>	60
Riso basmati persiano	
<i>Chelo</i>	63
Riso con lenticchie & cipolle croccanti	
<i>Mojardara</i>	65
Bulgur con pomodoro	
<i>Bulgur Pilavi</i>	66
Riso speziato con gamberi	
<i>Maygoo Polow</i>	68
Biryani di agnello	72

Zuppe, stufati & tajine

<i>Bamia</i>	77
Zuppa speziata di verdure	78
Tajine di pollo, limoni in salamoia & olive	80
Stufato allo zafferano con pollo, finocchi & crespino	83
Stufato di pollo, noci & melagrana	
<i>Khoresh-e-Fesenjan</i>	85
Tajine di agnello & verdure	86
Tajine di stinco di agnello, aglio nero & pomodoro	88
Stufato persiano di agnello, lime essiccato & piselli spezzati	
<i>Khoresh-e-Gheymeh</i>	91
Stufato speziato di agnello & albicocche	93
Tajine di agnello, zucca, prugne secche & tamarindo	94
Zuppa di melagrana con polpette di carne	
<i>Ash-e Anar</i>	96

Stufato di frutti di mare
& zafferano 99

Al forno & alla griglia

Melanzane ripiene di agnello,
aglio & pomodori
Karniyarik102
Pollo allo zafferano & rosmarino ... 104
Bastilla con pollo107
Tortillas di pollo
con Ras el Hanout 109
Polletti arrosto con harissa
& limone in salamoia 110
Pollo con zafferano & limone
Joojeh Kabab 114
Polpette di agnello & visciole117
Cosciotto di agnello in stile *mechoui*
con sale al cumino 119
Carré di agnello speziato
con salsa alla melagrana120
Adana *Köfte* Kebab122
Costolette di agnello al forno ai petali
di rose con peperoncino & erbe125
Polpette di agnello & pistacchi
Fistikli Kebap127
Spalla di agnello agli aromi128
Tagliata di manzo con condimento alla
melagrana & aceto balsamico 130
Maiale glassato con mela
cotogna & melagrana133
Merluzzo in salsa al tamarindo,
coriandolo & fieno greco
Ghelyeh Mahi135
Gamberi con sommacco,
coriandolo, limone & aglio136
Salmone agrumato138

Trota arcobaleno ripiena
Mahi Shekampor140
Capesante & finocchio
con vinaigrette agrumata
allo zafferano & miele143
Merluzzo allo za'atar con relish144
Coda di rospo *Bandari* 147

Insalate & verdure

Insalata di arance rosse
& radicchio150
Insalata di orzo con broccoli
alla piastra & za'atar 152
Insalata di ravanelli, cetriolo
& cipolla rossa con dressing
alla menta & fiori d'arancio154
Insalata di lenticchie di Puy
& quinoa con limone
& sommacco 157
Barchette con *tabbouleh*
alla melagrana 159
Insalata di pomodoro
con melassa di melograno
Gavurdagi Salatasi 160
Insalata turca di cannellini
Piyaz163
Insalata di bulgur
Kisir165
Insalata di quinoa con pistacchi tostati,
limoni in salamoia & zucchine168
Insalata *Olivieh*170
Insalata di pollo & carciofi
con condimento allo yogurt 173
Insalata di fichi & fagiolini
con melassa di datteri
& mandorle tostate 175

Insalata di finocchio & mele con aneto & melagrana	176	Shortbread al pistacchio & limone	216
Insalata <i>shirazi</i>	178	Carpaccio di fragole & ananas con zucchero al basilico & alla menta	217
Insalata di riso rosso con crespino, verdure grigliate & mandorle tostate	181	Sigari alle mandorle con cannella & agrumi	221
Insalata <i>fattoush</i>	183	Eton Mess all'orientale	223
Melanzane grigliate con yogurt allo zafferano, prezzemolo & peperoncini	184	Pere cotte al cardamomo & acqua di rose	224
Tortini speziati di ortaggi a radice con salsa di tamarindo & datteri ...	186	Gelato al pistacchio, miele & fiori d'arancio	226
Melanzane & <i>kashk</i> persiano	188	Madeleines al pistacchio, rose & lamponi	229
Carote arrosto al cumino con condimento al miele e limone & formaggio di capra	191	Pudding di riso	231
Asparagi marinati all'harissa	193	Albicocche sciropate con noci & clotted cream	232
Zucchinette arrosto con aglio & pomodoro	196		
Zucca con pesto di pistacchi, feta & melagrana	198		
Patate arrosto con curcuma & cumino	201		
Purè di patate dolci & aglio arrosto	203		
Zucca arrosto allo za'atar con yogurt speziato & peperoncini in salamoia	204		

Dessert & dolci bontà

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

Indice alfabetico

a

- Adana *Köfte* Kebab122
Albicocche sciroppate con noci
& clotted cream 232
Asparagi marinati all'harissa193

b

- Baklava*210
Bamia77
Barchette con *tabbouleh*
alla melagrana159
Bastilla con pollo107
Biryani di agnello72
Bulgur con pomodoro
Bulgur Pilavi 66

c

- Capesante & finocchio
con vinaigrette agrumata
allo zafferano & miele143
Carote arrosto al cumino con
condimento al miele e limone
& formaggio di capra 191
Carpaccio di fragole
& ananas con zucchero
al basilico & alla menta 217
Carré di agnello speziato
con salsa alla melagrana120
Chermoula di melanzane12
Coda di rospo *Bandari* 147
Cosciotto di agnello in stile *mechoui*
con sale al cumino 119
Costolette di agnello al forno ai petali
di rose con peperoncino & erbe125
Crocchette di baccalà35

d - e

- Dip di pistacchi & feta 36
Dip piccante di pomodoro & peperoni
Ezme 30
Eton Mess all'orientale 223

f

- Fagottini in stile Safavide 38
Fagottini turchi con feta
Sigara Börek Peynir 33
Fave con aglio, aneto & uova
Baghala Ghatogh10
Feta marinata 17
Focaccia all'orientale53
Frittata persiana alle erbe
Kuku Sabzi27
Frittelle allo zafferano con
zucchero al pistacchio & aneto
Zoolbia213

g - h

- Gamberi con sommacco,
coriandolo, limone & aglio136
Gelato al pistacchio,
miele & fiori d'arancio 226
Hummus 28

i

- Insalata di arance rosse
& radicchio150
Insalata di bulgur
Kisir165
Insalata di fichi & fagiolini con melassa
di datteri & mandorle tostate 175

Insalata di finocchio & mele con aneto & melagrana	176
Insalata di lenticchie di Puy & quinoa con limone & sommacco	157
Insalata di melanzane affumicate <i>Batinjan al Rahib</i>	25
Insalata di orzo con broccoli alla piastra & za'atar	152
Insalata di pollo & carciofi con condimento allo yogurt	173
Insalata di pomodoro con melassa di melograno <i>Gavurdagi Salatasi</i>	160
Insalata di quinoa con pistacchi tostati, limoni in salamoia & zucchine	168
Insalata di ravanelli, cetriolo & cipolla rossa con dressing alla menta & fiori d'arancio	154
Insalata di riso rosso con crespino, verdure grigliate & mandorle tostate	181
Insalata <i>fattoush</i>	183
Insalata <i>Olivieh</i>	170
Insalata <i>shirazi</i>	178
Insalata turca di cannellini <i>Piyaz</i>	163

k - L

<i>Kefta</i> speziate di agnello	46
<i>Lahmacun</i>	45

m

Madeleines al pistacchio, rose & lamponi	229
---	-----

Maiiale glassato con mela cotogna & melagrana	133
Melanzane & <i>kashk</i> persiano	188
Melanzane affumicate con aglio <i>Mirza Ghasemi</i>	19
Melanzane grigliate con yogurt allo zafferano, prezzemolo & peperoncini	184
Melanzane ripiene di agnello, aglio & pomodori <i>Karniyarik</i>	102
Merluzzo allo za'atar con relish	144
Merluzzo in salsa al tamarindo, coriandolo & fieno greco <i>Ghelyeh Mahi</i>	135

p

Pane piatto persiano <i>Naan Barbari</i>	55
Patate arrosto con curcuma & cumino	201
Pere cotte al cardamomo & acqua di rose	224
Polletti arrosto con harissa & limone in salamoia	110
Pollo allo zafferano & rosmarino ...	104
Pollo con zafferano & limone <i>Joojeh Kabab</i>	114
Polpette di agnello & pistacchi <i>Fistikli Kebap</i>	127
Polpette di agnello & visciole	117
Polpette speziate di manzo & patate <i>Kotlet</i>	43
Pudding di riso	231
Purè di patate dolci & aglio arrosto	203

Ṛ

Riso basmati persiano	
<i>Chelo</i>	63
Riso con lenticchie & cipolle croccanti	
<i>Mojardara</i>	65
Riso persiano "ingioiellato"	
<i>Morassa Polow</i>	60
Riso persiano alle erbe	
<i>Sabzi Polow</i>	58
Riso speziato con gamberi	
<i>Maygoo Polow</i>	68

S

Salmone agrumato	138
Shortbread al pistacchio & limone	216
Sigari alle mandorle	
con cannella & agrumi	221
Spalla di agnello agli aromi	128
Stufato allo zafferano	
con pollo, finocchi & crespino	83
Stufato di frutti di mare	
& zafferano	99
Stufato di pollo, noci & melagrana	
<i>Khoresh-e-Fesenjan</i>	85
Stufato persiano di agnello, lime essiccato & piselli spezzati	
<i>Khoresh-e-Gheymeh</i>	91
Stufato speziato di agnello & albicocche	93

t

Tagliata di manzo con condimento alla melagrana & aceto balsamico	130
Tajine di agnello & verdure	86
Tajine di agnello, zucca, prugne secche & tamarindo	94

Tajine di pollo, limoni in salamoia & olive	80
Tajine di stinco di agnello, aglio nero & pomodoro	88
Torta speziata di carote, pistacchio & mandorle con panna all'acqua di rose	209
Tortillas di pollo con Ras el Hanout	109
Tortini speziati di ortaggi a radice con salsa di tamarindo & datteri ...	186
Totani speziati	48
Trota arcobaleno ripiena <i>Mahi Shekampur</i>	140

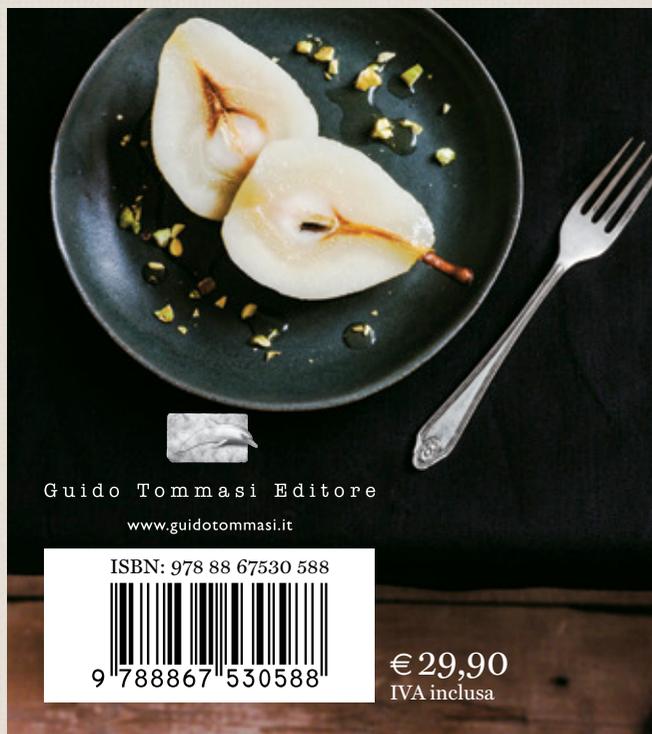
U - Y - Z

Uova al forno con feta, sugo di pomodoro all'harissa & coriandolo	41
Yogurt con cetriolo & menta <i>Maast O Khiar</i>	20
Yogurt con cetriolo, aglio & aneto <i>Cacik</i>	15
Zucca arrosto allo za'atar con yogurt speziato & peperoncini in salamoia	204
Zucca con pesto di pistacchi, feta & melagrana	198
Zucchinette arrosto con aglio & pomodoro	196
Zuppa di melagrana con polpette di carne <i>Ash-e Anar</i>	96
Zuppa speziata di verdure	78



**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*



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

ISBN: 978 88 67530 588



9 788867 530588

€ 29,90
IVA inclusa

