

## **MANUALE DI CUCINA ARABA**

**Più di 100 ricette spiegate passo passo**

Benvenuto in MONDO GUIDE.

Se conosci già la serie, e hai scelto questo libro appositamente, buona lettura.

Se invece è la prima volta che leggi un libro di MONDO GUIDE, ti spieghiamo brevemente di cosa si tratta.

MONDO GUIDE è una serie che raccoglie tante collane su diversi argomenti, disponibili sia in formato elettronico pronto da scaricare, sia quasi sempre nel classico formato cartaceo da ricevere comodamente a casa.

Le uniche guide che non troverai cartacee sono le guide illustrate. Il motivo è semplicemente quello del costo di stampa a colori, che renderebbe il prezzo del cartaceo improponibile.

Le guide che compongono le diverse collane sono semplici ma dettagliate, curate con amore e spiegate passo passo.

Troverai sempre la stessa struttura, in modo da rendere la tua lettura piacevole, e in modo che tu possa riconoscere subito un libro della serie e cercare il prossimo che fa per te.

**Cerca il colore!** Ogni collana è identificata da un colore diverso che troverai in copertina, e che ti indicheremo nell'ultima pagina di questo libro, quando troverai l'elenco completo (ma sempre in aumento) dei libri di MONDO GUIDE.

All'inizio di ogni capitolo c'è la parte '**Lo sapevi che...?**': in questa sezione troverai informazioni preliminari utili sull'argomento del libro.

Alla fine di ogni capitolo c'è la parte '**Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**': in questa sezione ti lasceremo qualche consiglio utile o una curiosità che non ti abbiamo detto prima.

In molte guide troverai poi una parte introduttiva chiamata '**Dizionario indispensabile**': ti servirà in alcuni casi per conoscere e per poter visionare in qualunque momento il significato di un attrezzo specifico (come per le guide sul fai da te), o di un termine specifico (come nelle guide sull'estetica) o infine di un alimento poco noto (come nelle guide sulla cucina internazionale).

Ti aspettiamo anche sul sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org), dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Grazie per aver scelto uno dei nostri libri, ti auguriamo buona lettura e buona esperienza in MONDO GUIDE!

© MONDO GUIDE Marzo 2019 – Ogni riproduzione intera o parziale dell'opera è da intendersi vietata

*'A colazione mangia quanto vuoi;  
il pranzo dividilo con un amico  
e la cena lasciala al tuo nemico'*

(Proverbio arabo)

## INDICE

### LO SAPEVI CHE...?

Un po' di storia

Qualche particolarità

Quali sono gli alimenti base

Infine i divieti

### DIZIONARIO INDISPENSABILE

*Baharat (o bjar)*

*Baklawa (o baklava)*

*Bamia (okra o gombo)*

*Bastela*

*Brik*

*Burghul*

*Cardamomo*

*Carvi*

*Couscous*

*Couscussiera*

*Falafel*

*Fatayer*

*Fattush*

*Gahwa (o kahwa)*

*Halba (o fienogreco)*

*Halib*

*Halva (o halwa)*

*Harira*

*Harissa*

*Hummus*

*Kamun*

*Kaser*

*Kebab*

*Khobz*

*Khurkum (o curcuma)*

*Kibbeh (o kibbe)*

*Kofta*

*Kuzbur (o coriandolo)*

*Laban*

*Labanah*

*Ma el zahr (o acqua di fiori d'arancio)*

*Ma el ward (o acqua di fiori di rosa)*

*Maqluba*  
*Mezzeh*  
*Mubassal*  
*Muhalabia*  
*Muhammara*  
*Ras el-hanut*  
*Scai (o chai)*  
*Shawerma*  
*Sheesha*  
*Shish kebab*  
*Shish taouk*  
*Shurba*  
*Sukkar*  
*Tabbouleh*  
*Tagina*  
*Tahina*  
*Taklia*  
*Taratour*  
*Zattar*

#### PREPARIAMO IL PANE

Pasta base  
Pane arabo pitta  
Malsuka  
Pane integrale khobz

#### E POI LE BEVANDE

Caffè alla turca  
The alla menta

#### ANTIPASTI

Brik con carne  
Brik con carne e uova 'dita di fatma' malsuka  
Brik con uova e tonno  
Brik con uova, tonno e patate  
Fagottini di spinaci sabaneh  
Fettine di carne marinata chawarma  
Purea di burghul e carne d'agnello  
Purea di ceci alla siriana  
Purea di melanzane ghannouj  
Insalata di cetrioli allo yogurt khiair b'leban  
Insalata marocchina  
Insalata di pane fattush

Polpettine di ceci falafel  
Purea di ceci con hummus di tahina  
Purea di zucchine con yogurt muttabal kusa  
Rotolini alla carne briouat alla kefta  
Rotolini al formaggio 'rqaqat jibneh'

#### COUSCOUS

Couscous  
Couscous alla tripolina  
Couscous di ceci e pollo  
Couscous di montone  
Couscous alla palestinese  
Couscous di pesce e pollo  
Couscous di carne  
Couscous di cernia  
Couscous di pesce  
Couscous di verdure  
Couscous di cernia e verdure  
Tagina di carne mista

#### ZUPPE E MINESTRE

Crema di patate  
Crema di zucca  
Insalata calda di lenticchie e riso  
Minestra di riso con gnocchetti di pollo  
Minestra di fagioli  
Riso pilaf alla siriana  
Zuppa di lenticchie  
Zuppa d'agnello e legumi harira  
Zuppa di fave ful mudammas  
Zuppa di pesce alla algerina

#### CARNE

Carne di montone con patate alla siriana (dobbo)  
Fricassea di pollo (mekechtèr)  
Pollo con olive  
Pollo marinato  
Polpette allo spiedo  
Pollo con pomodori e limoni  
Polpette di carne (sferia)  
Polpette al sugo di pomodoro kofta  
Sformato di carne e riso alla palestinese  
Spalla d'agnello candita

Timballo di riso e carne  
Tortino di carne di piccione (bastela)  
Torta di carne ,verdure e frutta secca (tadjin helou)  
Tagina di carne e mele cotogne

## PESCE

Branzino al forno  
Carpa alla betlemita  
Frittata di pesce persico/pesce gatto  
Guazzetto di pesce all'egiziana  
Ombrine allo zafferano  
Pesce al forno con salsa piccante  
Pesce al forno con ripieno di noci samak harra  
Pesce in salsa di pinoli  
Polpette di pesce  
Polpette di pesce in salsa di pomodoro  
Rana pescatrice piccante  
Sardine ripiene di patate  
Spiedini di pesce, con salsa di pomodoro  
Sogliole con mandorle e nocciole  
Tranci di tonno alle spezie  
Trota con datteri alla marocchina

## VERDURE

Cetrioli allo yogurt  
Carote glassate  
Cipolle speziate al forno mezgaldi di cipolle  
Cipolle ripiene  
Crocchette di zucchine alla libanese  
Fagioli all'egiziana  
Fagiolini piccanti  
Insalata di burghul tabuleh  
Insalata egiziana  
Insalata di patate  
Insalata di peperoni e pomodori  
Lenticchie e zucca  
Melanzane al forno alla libanese  
Melanzane con panna acida  
Melanzane e pomodori stufati  
Melanzane a fiore  
Purea di patate all'orientale  
Peperoni ripieni filfil mahshi



Tagina di verdure miste

Tortino di burghul e carne macinata

## DOLCI

Biscotti di mandorle

Budino al latte

Corna di gazzella

Couscous dolce

Couscous e datteri

Datteri ripieni

Delizie tunisine

Dolce di mandorle e miele baklava

Dolce di semolino e datteri

Losanghe farcite ai datteri all'algerina makroudh

Macedonia di frutta secca khoshaf

Pasticcini alle nocciole ghorayebah

Rotolo alle mandorle m'hench

Sfogliatine con miele e mandorle

LEGGI L'ANTEPRIMA DI RICETTE VEGETARIANE

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO

COLLANE DI MONDO GUIDE

## **LO SAPEVI CHE...?**

### **Un po' di storia**

Non esiste una cucina araba, ma piuttosto esistono le cucine dei Paesi arabi.

Si considera infatti come territorio d'appartenenza, tutta quell'area che parte dagli stati del Golfo e arriva sino al Nord Africa.

Alcuni la considerano un'unione tra la cucina indiana e quella mediterranea, proprio per via del fatto che i Paesi interessati si trovano in questa terra geograficamente compresa tra Oriente e Occidente.

Tuttavia sarebbe molto riduttivo limitare la cucina araba riferendola a qualcos'altro, perché non solo ha una sua tradizione millenaria, ma a sua volta ha influito notevolmente su Paesi come l'Italia e la Spagna.

È vero anche però che a causa (o grazie) alle conquiste e alle espansioni degli Arabi nel corso della storia, non si può non citare l'influenza che le altre culture e soprattutto le altre cucine hanno avuto su quella araba.

Una data per tutte fa storia: era il 642 d.C. quando i popoli arabi conquistarono una zona davvero ampia, che partiva dalla penisola araba e arrivava fino al Nord Africa, e precisamente all'Egitto. In mezzo conquistavano anche la Palestina e la Siria, arrivando ben presto sino in Europa con la conquista della Spagna. Ecco allora che diffondendosi dall'India al Mediterraneo, si capisce perché la cucina araba venga considerata 'contaminata' e 'contaminatrice' di quei paesi.

Basti pensare che prima di questa espansione, in Europa e in Spagna in particolare non si conosceva la banana, ma nemmeno la melanzana (piatto fondamentale per la parmigiana siciliana).

E che dire del riso, e ancora dello zucchero di canna?

Del resto si conosce un antico ricettario, quello di 'Al-Baghdadi Muhammad', che raccoglie appunto ricette arabe vecchie di millenni, con particolare ricchezza di dolci a base di miele, zucchero e frutta secca.

### **Qualche particolarità**

Ogni cucina, si sa, ha le sue particolarità, e quella araba di certo non fa eccezione.

Ad esempio: lo sapevi che per cucinare, anche piatti diversi, si usa sempre e solo un'unica pentola?

Oppure il fatto che nella preparazione dei piatti, oltre al gusto si cerca sempre di scegliere il colore dell'alimento più 'sgargiante'?

Inoltre le spezie con i profumi che emanano sono uno dei punti chiave della cucina araba, senza considerare l'estetica di ogni piatto.

Via via, come abbiamo detto in precedenza, la cucina araba ha influenzato ma è stata anche profondamente influenzata dai territori in cui si espandeva.

La sua identità però non ha mai dimenticato i precetti dell'Islamismo, che si ritrovano appunto nelle particolarità dei pasti ma anche in alcuni divieti che vedremo a seguire.

Per ora devi sapere che, come in ogni altra cultura del resto, la cucina araba prevede che si consumino più pasti all'interno della giornata.

Si comincia dalla colazione, molto ricca: prevede infatti caffè, yogurt, latte o crema di latte, ma anche dolci, pane e legumi, come la zuppa di lenticchie ad esempio.

A dispetto di quanto possa sembrare, non è la colazione ma il pranzo il pasto principale, e va rigorosamente consumato (almeno secondo la tradizione) in famiglia.

L'alimentazione tipica prevede carne, verdure e spezie in quantità. Accanto alla carne viene in genere servito del riso, e tutto è impiattato in una grande e bassa ciotola posizionata a centro tavola. Anche il rito del pasto segue delle regole, ed ecco allora che i commensali sono soliti sedere su grandi e comodi cuscini. Il cibo viene preso con le mani (tranne per i piatti come le zuppe ovviamente), o meglio con 'la' mano. Vietata quella sinistra, che è ritenuta non pura.

Per quanto riguarda la cena invece, si tende a rimanere più leggeri. Un po' di pane e formaggio, kebab, frutta o dolce. Beh, non proprio più leggeri.

Come se non bastasse, durante la giornata ci si può concedere qualche stuzzichino. Si tratta dei 'mezzè', parola la cui etimologia non è certa. Una versione vuole che derivi dal persiano, dove 'maza' significa 'sapore'. Secondo un'altra versione invece deriverebbe dall'arabo 'mizmiz', cioè 'piccolo boccone', a riprova proprio della contaminazione delle altre culture. Cosa si spizzica? L'hummus, cioè la salsa di ceci, o i famosi felafel, cioè sempre ceci ma in polpette.

## **Quali sono gli alimenti base**

Abbiamo visto abitudini e tradizioni della cucina araba.

Abbiamo anche capito a grandi linee quali sono gli alimenti base di questa alimentazione.

Nel dettaglio, i pasti arabi prevedono degli ingredienti immancabili che ne raccontano anche la storia. Sono ad esempio i cereali e i legumi, che entrano in numerose ricette, anche in quelle dei dolci.

Pensa solo al cous-cous, preparato con il frumento sotto forma di semolino.

Abbiamo poi il 'bulgur', usato nelle zuppe, che non è altro che un derivato del grano essiccato e macinato.

Citiamo ancora i ceci poi, ingrediente base per preparare non solo i felafel ma anche l'hummus.

Per introdurre il discorso sui divieti, ogni tipo di carne è ammessa tranne quella di maiale. Si consuma principalmente carne di agnello e pollo, seguita da quella di manzo. Non si disdegna nemmeno il cammello, e la preparazione in genere avviene sotto forma di stufato con verdure o allo spiedo (il kebab).

Per quanto riguarda il latte e i latticini, in genere si preferisce consumarli sotto forma di yogurt e formaggi. Il prodotto più diffuso in tal senso è il 'labneh', o yogurt arabo (è simile a quello greco in quanto a compattezza e sapore). La particolarità è che si consuma fresco con olio e spezie, oppure si cuoce per preparare delle salse.

Veniamo alla verdura e alla frutta, molto impiegate. Le verdure sono immancabili ad esempio nei piatti di riso o di carne. Per quanto riguarda la frutta, si mangiano molti fichi e frutta secca, ma anche meloni e uva.

Terminiamo con le spezie e le erbe, ingrediente principe della cucina araba.

In una cucina che si rispetti non potranno mai mancare quindi il cumino, i semi di sesamo, lo zafferano, la cannella, il timo, la menta (usata soprattutto per il tè).

Un appunto finale sul caffè e sul tè, che si possono consumare davvero in ogni circostanza, sia fuori pasto che ai pasti (o prima o dopo).

### **Infine i divieti**

Poiché la cultura araba (come del resto ogni cultura) affonda le sue radici nella religione, anche la cucina risente dell'influenza, o meglio dei dettami dell'Islamismo.

Esistono infatti alcuni divieti, o se vogliamo precetti, che si applicano anche a ciò che si mangia.

In tal senso i cibi si dividono in 'halal', letteralmente 'secondo la legge' (cioè ammessi), e 'haram', cioè 'contro la legge', quindi proibiti.

Vietato l'alcool, la carne di animali carnivori e onnivori (come appunto il maiale), ma anche il sangue e lo strutto che ne derivano. Non si può mangiare l'asino, non si possono consumare i rapaci, i rettili e gli anfibi, e nemmeno i topi.

Proibito il pesce, ma solo quello con le scaglie.

Per quanto concerne gli alimenti permessi però, non è così facile: la carne ad esempio deve essere prima macellata secondo i precetti del Corano, e in particolare secondo il rito 'Dhabiha'.

Può farlo solo un musulmano esperto, che proceda con un certo iter e dopo aver invocato il nome di Allah. Qualunque altra preparazione, compresa la caccia o l'aver trovato un animale già morto, ne preclude il consumo.

Come non parlare infine del Ramadan, il digiuno che dura 40 giorni e che serve per purificare. Certo il digiuno non è totale, ed è infatti permesso mangiare e bere solo dopo il tramonto e fino all'alba. Al tramonto però non è che si possa mangiare qualunque cosa.

Si consuma infatti quello che viene chiamato 'futùr', cioè la 'rottura del digiuno'.

Si inizia con i datteri ma solo in numero dispari, si continua con la zuppa, e si finisce con un piatto principale.

## DIZIONARIO INDISPENSABILE

### ***Baharat (o bjar)***

è un misto di spezie in uso nei paesi arabi.

### ***Baklawa (o baklava)***

dessert di pasta a strati farcita di noci e immersa in uno sciroppo di zucchero e miele.

### ***Bamia (okra o gombo)***

verdura dalla forma di piccola zucchina. Si trova sia fresca sia in scatola ed è spesso usata per accompagnare piatti di carne.

### ***Bastela***

torta di pasta sottilissima, che racchiude carne arrosto e mandorle.

### ***Brik***

crepella sottilissima, variamente farcita e frita.

### ***Burghul***

grano sottoposto a cottura al vapore, essiccato e quindi macinato grossolanamente.

### ***Cardamomo***

pianta i cui semi oleosi si usano soprattutto per profumare il caffè e il tè.

### ***Carvi***

è una spezia molto usata nella cucina araba. I tunisini la mescolano con coriandolo in polvere, peperoncino e aglio: questo preparato è chiamato tabes.

### ***Couscous***

il couscous è in realtà un piatto di origine berbera e non araba. La parola couscous indica allo stesso tempo sia la semola lavorata sia il piatto che ne deriva condito con verdura, carne o pesce.

### ***Couscussiera***

tradizionale pentola speciale per la preparazione del couscous. È composta da due parti: una superiore, detta cestello, forata alla base per cuocere la semola a vapore e una inferiore, detta tegame o marmitta, per cuocere il condimento.

### ***Falafel***

sono polpette fritte di fave o ceci tritati aromatizzate con cipolla, aglio e coriandolo.

***Fatayer***

pasta ripiena di spinaci, carne o formaggio.

***Fattush***

insalata con crostini, cetrioli, pomodori e menta.

***Gahwa (o kahwa)***

caffè.

***Halba (o fienogreco)***

piccoli semi gialli usati prevalentemente nella penisola araba per le loro proprietà sedative e antireumatiche.

***Halib***

latte.

***Halva (o halwa)***

dolce simile al torrone, ma fatto con pasta di sesamo, frutta secca e miele.

***Harira***

zuppa preparata con carne e legumi secchi; è un piatto particolarmente leggero, ma completo, molto consumata nel periodo del ramadan in quanto adatta a rompere le lunghe ore di digiuno.

***Harissa***

è una specialità tunisina diffusa in tutto il mondo arabo. Consiste in un impasto di peperoncino rosso fresco, aglio e olio extravergine d'oliva.

***Hummus***

è una crema di ceci con aglio, succo di limone e olio extravergine d'oliva.

***Kamun***

(o cumino) spezia aromatica e digestiva, il cui seme assomiglia molto a quello del finocchio. Nei paesi arabi viene quasi sempre accompagnata alla paprika dolce.

***Kaser***

è un formaggio che si ritiene d'origine ebraica. È più piccante del provolone ma meno del pecorino; lo si può sostituire con entrambi i formaggi mescolati.

***Kebab***

spiedini di carne o pesce, tradizionalmente cotti sulla carbonella.

***Khobz***

pane sottile e rotondo fatto con farina integrale e di mais.

***Khurkum (o curcuma)***

spezia di origine indiana di colore giallo -arancione, oltre al sapore dà ai piatti anche il colore, per questo viene considerata lo zafferano dei poveri.

***Kibbeh (o kibbe)***

polpette di carne d'agnello macinata e burghul kibbeh naye carne macinata cruda, una specie di bistecca alla tartara.

***Kofta***

polpettine di carne, cipolle e spezie, cotte con salsa di sesamo o di pomodoro.

***Kuzbur (o coriandolo)***

erba aromatica con fiorellini bianchi; assomiglia molto al prezzemolo, ma ha aroma più forte. I suoi semi hanno un sapore molto diverso da quello delle foglie della pianta fresca.

***Laban***

nome arabo dello yogurt, bianco e piuttosto denso, o del latte acido usato in cucina come sostituto del latte.

***Labanah***

yogurt particolare, compatto, più simile a un formaggio morbido.

***Ma el zahr (o acqua di fiori d'arancio)***

distillato non alcolico di fiori d'arancio; serve per aromatizzare dolci e dessert, ma anche piatti salati

***Ma el ward (o acqua di fiori di rosa)***

distillato non alcolico di fiori di rosa, molto aromatico. Viene usato nella preparazione di dolci.

***Maqluba***

piatto a base di pollo o pesce, riso e melanzane o cavolfiore.

***Mezzeh***

sono gli antipasti sempre presenti sulle tavole arabe: salse, purea di legumi, polpette, insalate e formaggi.

***Mubassal***

frittelle di cipolla.

***Muhalabia***

budino di semola servito freddo.

### ***Muhammara***

pasta di noci lavorata con olio extravergine d'oliva, cumino e peperoncino; si mangia spalmata sul pane arabo.

### ***Ras el-hanut***

miscuglio di spezie macinate, tra cui: pepe nero, noce moscata, cannella, chiodi di garofano, zenzero, boccioli di rosa, curcuma, cardamomo, macis, nigella, radice di iris ecc.

### ***Scai (o chai)***

tè.

### ***Shawerma***

cono di carne pressata di agnello, pollo o manzo, messa a cuocere su uno spiedo verticale con il fuoco ai lati; la carne viene tagliata, man mano che si cuoce, dalla parte esterna mentre lo spiedo continua a girare. Con lo stesso termine si indica un sandwich ottenuto con carne cotta allo spiedo, verdure fresche, salse e sottaceti.

### ***Sheesha***

tipica pipa araba per fumare foglie di tabacco o frutta secca, nella quale il fumo passa prima attraverso un filtro ad acqua

### ***Shish kebab***

tradizionali spiedini di carne ovina o bovina cotti alla brace, serviti con salsa piccante a parte.

### ***Shish taouk***

spiedini di pollo cotti su carbonella.

### ***Shurba***

zuppa.

### ***Sukkar***

zucchero.

### ***Tabbouleh***

insalata di burghul, pomodoro, menta e prezzemolo.

### ***Tagina***

recipiente in terracotta con un coperchio di forma conica. Viene chiamato tagina anche il piatto di carne o pesce e verdura che vi viene cotto. Tradizionalmente va messo sul bajmar, un braciere a carbonella o a legna. Per usare la tagina su una cucina moderna bisogna mettere una retina frangifiamma tra il recipiente e il fuoco.



***Tahina***

crema oleosa che si ottiene dai semi di sesamo tostati e spremuti; è molto densa e di colore nocciola.

***Taklia***

spezia fatta con aglio e coriandolo.

***Taratour***

maionese di pinoli, coriandolo e limone.

***Zattar***

miscela di spezie composta da timo, maggiorana, sommacco e sale pestati.

## **PREPARIAMO IL PANE**

## **Pasta base**

### **Ingredienti**

250 di farina di grano duro

1 cucchiaino di sale

acqua

250 g di farina di frumento

olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Lavorare gli ingredienti con l'acqua necessaria a ottenere un composto simile alla pasta da pane. Impastare con forza, aggiungendo altra acqua fino ad arrivare alla consistenza di una pasta da bigné. Continuare a lavorare l'impasto sollevandolo e sbattendolo ripetutamente sul piano da lavoro: dovrà divenire molle e molto elastico. Porlo in un recipiente, coprirlo con 2 millimetri d'acqua e farlo riposare per un'ora. Passare una carta da cucina imbevuta d'olio su una piastra rotonda, di ferro o di metallo, di 30 centimetri di diametro. Bagnarsi le mani con acqua fredda, prendere con le dita un pezzo di pasta e picchiettarla rapidamente sulla piastra calda in modo che la pasta si rapprenda appena la tocca, lasciandovi ogni volta una sottile pellicola; continuare l'operazione in modo da unire le pellicole e ottenere un foglio che, una volta cotto, si staccherà facilmente dalla piastra. Cuocere la pasta da un solo lato e porla su un tovagliolo. Continuare la stessa operazione fino a esaurire la pasta impilando i dischi uno su l'altro, sempre con il lato brillante rivolto verso l'alto per evitare che si incollino fra di loro.

## **Pane arabo pitta**

### **Ingredienti per 12 pezzi**

1,5 tazze d'acqua

1,5 kg di farina

1 cucchiaino di zucchero

7 g di lievito in polvere

olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Lavorare in una ciotola il lievito, l'acqua e lo zucchero e porre in luogo caldo per 5 minuti, finché sarà diventato schiumoso. Mettere la farina, il composto di lievito e 2 cucchiaini d'olio nell'impastatrice e azionare fino a ottenere un impasto compatto.

Disporlo su una superficie infarinata e lavorare fino a farlo diventare elastico. Trasferirlo in un recipiente oliato, proteggere con pellicola trasparente e con un panno, poi lasciare riposare in luogo caldo per 20 minuti, così che raddoppi il volume.

Premere con la mano sull'impasto per farne uscire l'aria, dividerlo in 12 pezzi e stendere ogni porzione in un disco alto circa 5 millimetri. Disporre i dischi su una piastra da forno unta,

spennellarli d'acqua e lasciarli lievitare per altri 20 minuti. Riscaldare il forno a 250 °C. Spennellare di nuovo i dischi con acqua e infornarli per circa 5 minuti.

## **Malsuka**

**Ingredienti** per 12 malsuka

3 uova

200 g di semola di grano duro

olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Queste crespelle sottili si usano per confezionare i brik e si trovano anche già pronte nei negozi specializzati più forniti. Sbattere leggermente le uova e incorporare la semola; far riposare almeno un'ora. Ungere una padella antiaderente di 25- 30 centimetri di diametro e cuocere la pastella formando crespelle sottilissime.

## **Pane integrale khobz**

**Ingredienti** per 16 pezzi

2,5 tazze di farina integrale

1/3 di tazza di farina di mais

7 g di lievito di birra

1 tazza e 1/4 d'acqua

1 uovo

1/2 cucchiaino di paprika dolce

1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

2 cucchiari di semi di sesamo

1 cucchiaino di zucchero e 1 cucchiaino di sale

### **Preparazione**

In un recipiente mescolare mezza tazza di farina integrale, zucchero, sale, lievito e acqua; lasciare riposare il composto, coperto e al caldo, finché non si gonfia. Setacciare il resto della farina integrale con quella di mais, mescolare aggiungendo la paprika e l'olio. Unire i due composti e formare un impasto consistente e omogeneo; coprire e far riposare al caldo per 20 minuti. Formare 16 dischi, disporli sulla piastra da forno e cospargerli con l'uovo leggermente sbattuto e i semi di sesamo; coprire e lasciar lievitare. Cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 12 minuti.

## **E POI LE BEVANDE**

### **Caffè alla turca**

#### **Ingredienti** per 1 persona

1 tazzina d'acqua

1,5 cucchiari di caffè

2 cucchiaini di zucchero

#### **Preparazione**

Per preparare il caffè alla turca la miscela deve essere fresca e macinata finissima, una polvere della consistenza del borotalco; questo risultato non si può ottenere con un normale macinino da caffè, ma è necessario usare il tradizionale macinino turco dalla forma stretta e allungata. Per ogni persona mettere nell'apposito recipiente, ibrik, o in normale pentolino il caffè, l'acqua e lo zucchero. Mescolare bene, mettere il pentolino sul fuoco a fiamma molto moderata e attendere che la miscela prenda il bollore, formando sulla superficie una schiuma densa. Togliere il tegamino dal fuoco, attendere che la schiuma si abbassi e rimetterlo sul fuoco; ripetere questa operazione per tre volte. Distribuire sul fondo di ogni tazzina la crema che si sarà formata e quindi, con molta delicatezza, versarvi sopra il caffè. Prima di bere attendere che la crema salga in superficie e che gran parte della polvere di caffè precipiti sul fondo della tazza.

### **The alla menta**

#### **Ingredienti** per 4 persone

acqua

1,5 cucchiari di tè

1 cucchiaino di menta essiccata

rametti di menta fresca

100 g di zucchero per guarnire

#### **Preparazione**

Mettere tutti gli ingredienti in una teiera, precedentemente riscaldata, aggiungere acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per 5 minuti. Mescolare, assaggiare e, secondo la tradizione, versare il tè in bicchieri da bibita decorando con foglioline di menta fresca.

## UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO

Proprio in questo momento, mentre tu hai appena finito di leggere questo libro, ne stiamo già scrivendo un altro.

Ecco perché ti consigliamo di rimanere sempre aggiornato, perché aggiungiamo continuamente guide alle collane per rendere la tua esperienza su MONDO GUIDE sempre più piacevole e completa.

Per questo ti invitiamo sul nostro sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org), dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Se hai amato leggere questo libro quanto noi abbiamo amato scriverlo, ti chiediamo di lasciare una recensione positiva sul sito in cui l'hai acquistato o un commento sul sito.

Se invece hai qualche dubbio o vuoi farci una domanda, invece di lasciare una recensione negativa ti chiediamo di scriverci all'indirizzo [info.mondoguide@gmail.com](mailto:info.mondoguide@gmail.com). Troveremo certamente una soluzione.

Scrivendoci potrai anche avere informazioni sul prossimo libro in scrittura e perché no, suggerirci un titolo che non vedi l'ora di leggere.

Speriamo di rivederti presto su MONDO GUIDE!

## **COLLANE DI MONDO GUIDE**

Ogni mese pubblichiamo nuovi libri.

Resta sempre aggiornato sul nostro sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org).

### **COLLANA AMORE & SEDUZIONE – COLORE ROSSO**

Kamasutra illustrato - Le posizioni dell'amore per raggiungere il piacere di entrambi (anche in portoghese)

### **COLLANA BELLEZZA & SALUTE – COLORE VIOLA**

Guida illustrata alla ricostruzione unghie e nail art – Ricostruisci le tue unghie e poi decorale (Illustrato)

Guida illustrata del perfetto trucco e make up – Come truccarsi valorizzando i propri pregi e nascondendo i difetti (Illustrato)

### **COLLANA CASA & HOBBIES – COLORE MARRONE**

Guida al restauro mobili – Semplice guida per cominciare a restaurare i tuoi mobili

1.000 frasi per ogni occasione – Lasciati ispirare dalle massime dei grandi scrittori

### **COLLANA CUCINA – COLORE ARANCIONE**

Guida alla Pizza - Storia, preparazione e ricette del piatto italiano più famoso al mondo (Gratuito)

Guida alla cucina Siciliana - Ricette tradizionali tra storia e curiosità (anche in inglese)

Guida alla cucina Giapponese – Ricette spiegate passo tra storia e curiosità

Manuale di cucina Cinese - 300 ricette della cucina più famosa del mondo pronte da fare

Manuale di cucina Cucina Araba - Più di 100 ricette spiegate passo passo

Manuale di cucina Messicana – 100 ricette della cucina più gustosa e colorata spiegate passo passo

Liquori fatti in casa - Semplicissime ricette per liquori classici o originali

Il giro del mondo in 80 cocktail – Semplicissime ricette per preparare deliziosi cocktail

Ricette vegetariane - 150 ricette dall'antipasto al contorno semplicissime e gustose

### **COLLANA GREEN & BIO – COLORE VERDE**

Casa Green – Come pulire a fondo la tua casa rispettando l'ambiente