
Sommario

Introduzione	5
In dispensa	6
Ricette base	10

ANTIPASTI FREDDI E CALDI

Fattouch, insalata di pane libanese e verdure	14
Hummus	16
Taboulé libanese	18
Yogurt di cetrioli	20
Makdous, melanzane sott'olio	22
Insalata di ceci	24
Babaganush, caviale di melanzane	26
Foul moudammas, insalata di fave	28
Falafel	30
Foglie di vite ripiene di riso	32
Batata harra, patate piccanti	34
Fatayer con spinaci	36
Rakakat, involtini al formaggio	38
Sambousek, ravioli di carne	40
Quibe	42
Sfiha, pizzette ripiene di carne	44

PIATTI E CONTORNI

Shish taouk, spiedini di pollo	48
Kousa mahshi, piccole zucchine ripiene di carne	50
Spiedini di kufta	52

Shawarma di manzo	54
Daoud bacha, polpette di carne libanesi	56
Bemieh b'roz, spezzatino di gombo	58
Pollo al forno con salsa tahina	60
Siyyadiyeh, pesce con riso	62
Gamberetti grigliati alla libanese	64
Zuppa di pomodori con freekeh	66
Msakaa, melanzane con pomodori e ceci	68
Zuppa di lenticchie e bietole	70
Riso ai vermicelli	72
Loubia bzeit, fagiolini coi pomodori	74
Mujadara, riso e lenticchie	76
Manāqīsh, pane al timo	78

BEVANDE E DOLCI

Limonata	82
Ashta, crema profumata	84
Kunafa al formaggio	86
Muhallebi, crema al fiore d'arancio	88
Kadaif con frutta secca	90
Shaariya bisoukkar, vermicelli con miele	92

Quel tocco in più	94
-------------------	----



Introduzione

La cucina libanese, molto varia e raffinata, offre piatti eccellenti. La maggior parte delle pietanze si presenta sotto forma di meze (selezione di antipasti). I libanesi si servono con le mani e si aiutano con il pane, sempre presente sulla tavola. Gli antipasti sono costituiti da olive ammaccate, semi di zucchine salati, mandorle, ecc. Come accompagnamento, c'è sempre un grosso piatto di verdure da sgranocchiare composto da insalate, cavoli, rape, carote, foglie di menta...

La cucina libanese, tuttavia, non è rappresentata solo dalle meze. Esistono altri piatti importanti come il siyyadiyeh (pezzetti di pesce fresco cotto con le cipolle) o i gamberetti grigliati alla libanese.

Per quanto riguarda la carne, i libanesi apprezzano molto l'agnello. Troverete ricette tradizionali, pilastri della gastronomia libanese, come il kofta (carne tritata condita in modi diversi), lo shawarma di manzo o lo shish taouk (pollo marinato alle spezie).

Come dessert, esistono numerose varietà di dolci che vengono però servite raramente alla fine dei pasti (troppo abbondanti!). Qui troverete una raccolta di ricette indispensabili.

Potrete così preparare i piatti più popolari del Libano con soli 4 ingredienti (senza contare l'olio, il sale, il pepe, l'acqua e lo zucchero). Se avete poco tempo a disposizione e non vi piacciono le lunghe liste della spesa, questo libro farà al caso vostro!

Partite per un viaggio all'insegna del gusto e scoprite lo squisito panorama gastronomico del Libano!

In dispensa



Sommacco



Acqua di fiori d'arancio



Acqua di rose



Freekeh (grano duro)

Foglie di vite



Zaatar



Semi di sesamo



Tahina



Cannella



Vermicelli



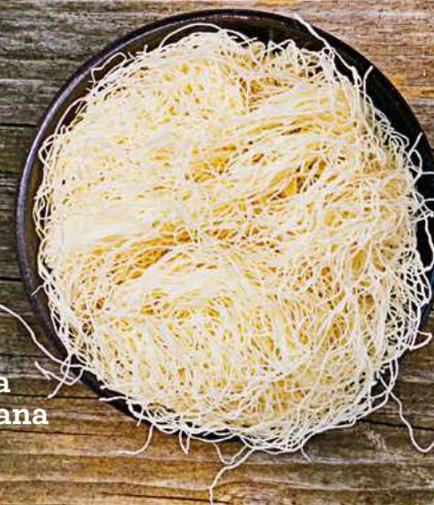
Pistacchi



Miele



Melassa di melagrana



Kadaif

Ricette base

AÂJIN - impasto per pane

Per 4 persone • Preparazione: 20 minuti • Tempo di riposo: 1 ora

500 g di farina / 18 g di lievito fresco o 1 bustina di lievito secco / 300 ml d'acqua tiepida / 50 ml d'olio d'oliva

Versate la farina in una terrina. Disponete la farina a fontana, quindi unite il sale, il lievito, l'olio d'oliva e l'acqua tiepida.

Mescolate lentamente fino a ottenere un impasto.

Infarinate una spianatoia e impastate per 10 minuti.

Coprite con un canovaccio pulito e lasciate lievitare per 1 ora.

Trascorso il tempo necessario, sgonfiate l'impasto con le mani chiuse a pugno.

++ Questo impasto è alla base di numerose ricette di meze, come le manāqīsh, le sfīha, i sambousek, ecc.

TARATOR - salsa alla crema di sesamo

Per 4 persone • Preparazione: 10 minuti

80 g di tahina / 2 spicchi d'aglio / il succo di 1 limone / 50 ml d'acqua

Tritate finemente l'aglio, quindi mettetelo in una ciotola e unite un pizzico di sale.

Aggiungete la tahina e l'acqua. Mescolate tutto con cura.

Versate il succo di limone e mescolate ancora.

++ Servite questa salsa con insalate miste, carne cotta al forno, pesce e frittute.



INGREDIENTI

2
LIMONI

-

30 g di
BULGUR
fin

-

2 grossi
POMODORI

-

1 grosso mazzetto di
PREZZEMOLO

TABOULÉ LIBANESE

Per 4 persone
Preparazione: 15 minuti

Spremete i limoni e versate il succo in una terrina.

Aggiungete il bulgur, quindi unite un po' di sale e pepe. Mescolate il tutto e mettete da parte.

Mondate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a dadini, quindi aggiungeteli al bulgur, senza mescolare.

Tritate finemente il prezzemolo e versatelo sui pomodori a dadini.

Aggiungete 3 cucchiaini d'olio d'oliva. Mescolate tutto con cura e, se necessario, aggiustate di sale e pepe.

Servite subito.



Per un pizzico di sapore in più, lasciate riposare per 30 minuti in un luogo fresco prima di servire.

