

Nadia Paprikas

CUCINA
MAROCCHINA

CON SOLO 4 INGREDIENTI



Fotografie: Aimery Chemin
Ricette e grafica: Nadia Paprikas



IL CASTELLO

SOMMARIO

Introduzione	4
In dispensa	6
ANTIPASTI E BRICK	
Zaalouk di carote	12
Chlada di pomodori e peperoni	14
Chlada di pomodori e cipolle al cumino	16
Zaalouk di zucchine	18
Chlada di cetrioli al timo	20
Chlada di barbabietole al cumino	22
Chlada di ravanello all'arancia	24
Briouat al pollo	26
Briouat agli spinaci	28
Briouat con uova sode	30
PIATTI E CONTORNI	
Tajine di agnello al cumino	34
Tajine di pollo Mquali	36
Tajine di kefta al riso e curcuma	38
Tajine di polpette alle sardine	40
Sogliola al forno con cipolle e mandorle	42
M'quila (manzo al coriandolo)	44
Couscous vegetariano all'uvetta	46
Fdawech al pollo	48

Spiedini di tacchino alla curcuma	50
Spiedini di kefta alle olive	52
Lenticchie con carote e curcuma	54
Loubia hamra (fagioli bianchi alla marocchina)	56
Patate allo zafferano	58
Zucchine al cumino	60
Fagiolini con aglio e cumino	62
Meloui (crêpe marocchine a sfoglia)	64
Rghaïf alle cipolle (crêpe marocchine alle cipolle)	66
Harcha (pane di semola)	68
Pane alla crusca d'avena	70
Pane all'anice	72
BEVANDE E DOLCI	
Limonata alla menta	76
Leben con fragole e datteri	78
Raïb all'acqua di fiori d'arancio (yogurt marocchino)	80
Arance alla cannella	82
Ghriba bahla (biscotti sablé marocchini)	84
Mezzelune alle mandorle con sesamo	86
Sigari al miele	88
Pasta di mandorle alle noci	90
Quel tocco in più	92

Uvetta



Ceci



Paprica



Mandorle



Coriandolo



**IN
DISPENSA**

Olio d'argan



Cumino
in polvere



Prezzemolo



Semola



Miele



Curcuma



Burro



Ras el hanout



Sesamo



Cipolla



Limone giallo



Pistilli
di zafferano



Aglione



Fogli di pasta brick





250 g di petto di pollo



2 cipolle



Pistilli di zafferano



1 confezione di fogli di pasta brick

BRIOUAT AL POLLO

Per 4 persone

Preparazione: 20 minuti • Cottura: 20 minuti

Tagliate il petto di pollo a dadini, poi mondate e tritate finemente le cipolle.

Mettete in una terrina i pezzetti di pollo, le cipolle tritate, lo zafferano, il sale e il pepe. Amalgamate tutto con le mani affinché la carne s'impregni di spezie.

Riscaldare sul fuoco una padella con 2 cucchiai d'olio, quindi versate il contenuto della terrina. Rosolate tutto per 10-15 minuti fino a quando il pollo sarà cotto.

Formate dei brick di formato triangolare: prendete $\frac{1}{2}$ foglio nel senso della lunghezza, ripiegate i lati verso il centro per ottenere un rettangolo, adagiate un cucchiaino di ripieno in una delle estremità, quindi chiudete formando un triangolo e cercando di contenere bene il ripieno. Ripetete l'operazione fino a esaurimento del ripieno.

Scaldare l'olio per friggere, poi adagiate i briouat lasciandoli dorare da entrambi i lati. Portate in tavola.





500 g di semola di couscous



300 g di uvetta



4 cipolle



1 cucchiaio di ras el hanout

COUSCOUS

VEGETARIANO ALL'UVETTA

Per 4 persone

Preparazione: 20 minuti • Tempo di riposo: 15 minuti

Cottura: 1 ora e 20 minuti

Lavorate il couscous con 3 cucchiaini d'olio d'oliva e 150 ml di acqua salata, in modo che s'impregni bene e diventi tenero. Versate quindi il couscous nella couscoussiera e cuocete per 20 minuti, finché il vapore fuoriesce abbondantemente.

Adagiate in un piatto grande e raffreddate con 100 ml di acqua, eliminando i grumi.

Rimettete quindi i grani nella couscoussiera e proseguite la cottura per altri 30 minuti.

Lontano dal fuoco, lavorate nuovamente il couscous, unite il sale e aggiungete un filo d'olio d'oliva. Conservate al caldo.

Ammorbidite l'uvetta nell'acqua per 15 minuti. Mondate e tagliate le cipolle a fettine.

Mettete le fettine di cipolla in una pentola, incorporate l'uvetta sgocciolata, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, il ras el hanout, il sale e il pepe, quindi mescolate. Versate 500 ml di acqua, coprite e lasciate cuocere per 30 minuti.

Disponete il vostro couscous nel piatto, poi guarnite con salsa di cipolle e uvetta. Portate in tavola.

