

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

COZINHA ÁRABE, GREGA E TURCA



Sumário

COZINHA ÁRABE	3
MARROCOS	4
HARISSA.....	5
COUSCOUS TFAYA.....	5
TAJINE DE FRANGO COM LIMÃO SICILIANO	7
TAJINE BERBER.....	8
LÍBANO.....	9
HOUMUS BI TAHINI.....	9
MOUTABEL OU BABAGANUCHE	10
FATTOUCH (SALADA DE PÃO)	11
TABBOULEH.....	12
QUIBBE B’SINYE (QUIBE ASSADO).....	13
ESFIRRA (LAHM BI AJEEN)	14
FALAFEL.....	15
COALHADA FRESCA	16
COALHADA SECA	17
CHARIÊ	17
MAHALABIE.....	18
REZ BEL HALIB	19
EGITO	20
JWARICH.....	20
GRÉCIA E TURQUIA.....	21
MOUSSAKÁ.....	22
LULAS RECHEADAS COM FRUTAS SECAS	23
KAFTA.....	24
KOUSA MAHSHI OU MAHSHI AL-KOUSA.....	25
BAKLAVÁ	26

COZINHA ÁRABE

O idioma árabe é o símbolo principal de uma unidade cultural. O islamismo proporciona outro grande vínculo. Atualmente há mais de 200 milhões de árabes que vivem no oriente médio e no norte da África em 22 países: Líbano, Síria, Egito, Iraque, Líbia, Mauritânia, Arábia Saudita, Palestina, Etiópia, Katar, Bahrein, Jordânia, Sudão, Tunísia, Marrocos, Iêmen, Kuwait, Argélia, Eritreia, Somália, Omã e Emirados Árabes Unidos.

Quando se fala em árabe no Brasil, fala-se principalmente dos originários da Síria ou do Líbano, maior fonte dos imigrantes que começaram a chegar aqui por volta de 1880. Todas as iguarias e quitutes que os brasileiros aprenderam a identificar como “cozinha árabe” foram trazidas por esses imigrantes, portanto iremos neste módulo focar os temperos e pratos desses dois países árabes.

Apesar dessa identidade, houve e ainda há, no Brasil, muita confusão gerada na época em que o império otomano dominou esses países, fazendo com que os imigrantes árabes chegados aqui até 1917 fossem erroneamente classificados como turcos (quando na verdade, os turcos são outro povo (otomanos), com língua e cultura próprias).

Um dos grandes orgulhos do povo árabe está em torno da comida, cabendo às mulheres a função de prover o alimento. O melhor elogio que alguém pode receber quando está servindo um prato a um árabe é: “quase tão bom quanto o de minha mãe”.

Para os árabes, o ato de comer e de oferecer comida significa demonstrações de afeto, uma marca registrada desse povo, que sempre faz questão de tratar e alimentar muito bem seus convidados. Os visitantes devem provar de tudo um pouco, pois recusar algo pode ser considerado um gesto de ofensa.

A culinária árabe é uma arte refinada, com muitos aromas, temperos e ervas. Uma típica refeição árabe começa com o mezze, ou seja, são servidos diversos antepastos, potes com nozes, pães, vegetais em conserva, ou até mesmo uma refeição completa com salada, mariscos, grelhados, espetinhos de carne e sobremesas. Trata-se de uma “refeição” social, para que os amigos e família apreciem as iguarias e conversem durante o evento.

Os cereais são comumente usados nas preparações: trigo, lentilhas, grão de bico, favas, semolina e gergelim.

O pão está sempre presente, muitas vezes substituindo os talheres, servindo como invólucro para saladas, pastas e carnes. É muito comum ser temperado com azeite e zatar, um típico tempero da região, semelhante ao tomilho.

Dentre as carnes, destacam-se o cabrito e o carneiro. Os peixes são geralmente grelhados na brasa e temperados apenas com alho, suco de limão e azeite. Os temperos são os mais diversos, e podem ser conhecidos nas páginas seguintes. Frutas como tâmaras, romãs, damascos, figos e uva, são servidos frescos, em conserva ou ainda secos.

Os doces possuem caldas e aromas em abundância, sendo aromatizados com almíscar e água de flores, incrementados com frutas secas, nozes, amêndoas, pistache e nata.

O arak é uma bebida alcoólica com sabor de anis, e que surgiu como substituta do absinto quando este se tornou ilegal. O café é outra bebida comum, servido durante todo o dia; é forte, espesso e, geralmente, muito adoçado, podendo também ser aromatizado com hel (cardamomo). Seguindo a tradição de receber bem, quando um convidado chega é logo convidado a ficar para um café, por mais rápida que seja a visita.

MARROCOS

Ao contrário do Brasil, onde existe maior familiaridade com a cozinha árabe do Oriente Médio, na Europa a culinária mais conhecida é a do Norte da África, mais particularmente do Marrocos, sendo o Couscous o prato mais renomado. Presta-se a infinitas variações, podendo ser apimentado com a Harissa, ou condimentado com manteiga e, no final, perfumado com um pouco de canela e água de rosas. "A cozinha marroquina reúne um mosaico de antigos legados. Reflete as influências berbere, o povo que viveu na região entre os séculos XIV e XIX, médio-oriental, espanhola e francesa. Usa e abusa dos condimentos. As refeições iniciam com saladas simples, mas esplendorosas: pimentões e tomates grelhados e aromatizados com coentro fresco e cominho; cenouras ao molho cítrico, corações de alface com canela – e assim por diante. Um prato adorado nacionalmente é o Tajine, que incorporou o nome da panela de cerâmica de seu preparo, dotada de curiosa tampa cônica. É um delicioso cozido de carne de carneiro, cordeiro, frango ou boi, temperada com alho, canela, gengibre e açafrão. Existem tajines que levam ameixa, maçã, abóbora, tâmara, feijão e tomate. Há igualmente a Pastilla, cuja receita e nome denotam ascendência medieval espanhola. Consiste num pastelão de massa recheado com carne de pombo e amêndoas. Na decoração, açúcar de confeitiro e canela em pó. Sintetiza o gosto salgado-doce dos marroquinos. Outros pratos fortes são o Briouat, tubinhos de massa recheados com carne ou peixe, e o Méchoui, carneiro ou cordeiro no espeto, preparado na brasa ou forno a lenha. Meshwi é o cordeiro assado. O cozido se chama Choua. A carne é ingrediente básico de mais três receitas clássicas: o Mkalli, cubos de carneiro feitos com verdura; Djaja mahamara, galinha assada com amêndoas; Merguez, linguiça de carne de carneiro cortada grosseiramente; e Kafta, espécie de croquete de carne ovina ou bovina, colocado no espeto e assado. No ramadã - o nono mês do ano lunar muçulmano, considerado sagrado, durante o qual os fiéis jejuam do alvorecer ao pôr-do-sol - os marroquinos comem antes dessa penitência um prato de Couscous com manteiga, canela e passas. Ou, então, a Harira, uma sopa densa e substanciosa, à base de carne, cereais, grão-de-bico e feijão, com caldo de frango ou de carneiro". [J.A DiasLopes, Revista Gula]

HARISSA

Pimentão vermelho grande 1 unidade (sem pele e picado)

Azeite extravirgem 100 mL

Sementes de coentro 40 g

Sementes de cominho 30 g

Alho picado 3 dentes

Sal ½ colher (sopa)

Pimenta dedo-de-moça picada 60 g

Modo de preparo:

- Leve o pimentão ao fogo direto do fogão e deixe que a pele queime. Envolve-o em um saco plástico
- e deixe amornar. Retire a pele e as sementes, pique e reserve.
- Em uma sauteuse, aqueça metade do azeite. Retire do fogo e acrescente as sementes de coentro e de cominho. Espere alguns instantes.
- Acrescente o alho e retorne a sauteuse ao fogo. Frite um pouco, acrescente os demais ingredientes,
- aqueça e retire do fogo.
- Transfira tudo para um liquidificador e bata, adicionando o restante do azeite até formar uma pasta.
- Reserve.

OBSERVAÇÃO: A harissa possui inúmeras variações – praticamente cada região do Marrocos

tem a sua. Trata-se de uma pasta picante, com nível de ardência que varia conforme a quantidade e o tipo de pimenta utilizada.

COUSCOUS TFAYA (COUSCUZ)

Grão-de-bico 100 g

Frango pequeno ou galeto 1 unidade (cortado nas juntas)

Limão siciliano (suco) ½ unidade

Sal Qb

Cúrcuma em pó ½ colher (chá)

Óleo ou azeite 30 ml

Cebola 1 unidade média (brunoise)

Harissa 1 colher (chá)

Gengibre em pó ½ colher (chá)

Cominho em pó ½ colher (chá)

Páprica doce 1 colher (chá)

Salsão 1 talo com as folhas

Cebola caramelizada

Óleo ou azeite 20 ml

Cebola 3 unidades (cortada em pétalas ou tiras)

Sal Qb

Cúrcuma em pó 1 colher (chá)

Páprica doce 1 colher (chá)

Canela em pau 1 unidade

Açúcar refinado 1 colher (sopa)

Uva-passa branca 100 g

Cuscuz

Cuscuz marroquino 250 g

Água fervente ou caldo de cocção do galeto q. b.

Sal Qb

Manteiga ou azeite 50 g

Finalização

Amêndoa inteira torrada 100 g

Ovo cozido 3 unidades

Salsinha picada 2 colheres (sopa)

Modo de preparo:

- Deixe o grão-de-bico de molho por pelo menos 3 horas. Escorra e reserve.
- Tempere o galeto com o suco de limão, o sal e a cúrcuma. Reserve.
- Doure o galeto no azeite, adicione a cebola e frite um pouco.
- Acrescente as especiarias, o grão-de-bico e o salsão.

- Cubra com água e deixe cozinhar até que a carne fique macia.
- Escorra o caldo, retire o talo de salsa e os ossos do galeto.

Cebola caramelizada

- Em uma panela, coloque o óleo ou o azeite, as cebolas, o sal e as especiarias e refogue até que a cebola murche.
- Adicione o açúcar e as uvas-passas.
- Deixe caramelizar e reserve.

Cuscuz

- Hidrate o cuscuz com a água quente ou com o caldo de cozimento do galeto. Aguarde até que ele hidrate.
- Solte o cuscuz com o auxílio de um garfo. Adicione a manteiga ou o azeite e acerte o sal.
- Acomode o cuscuz no fundo de um prato ou na panela tagine.
- Deixe a parte central do prato com uma camada menor de cuscuz para que a cobertura possa ser adicionada.
- Coloque os pedaços de frango e, sobre ele, as cebolas caramelizadas.
- Finalize com as amêndoas torradas, os ovos cozidos cortados ao meio e a salsinha picada.

TAJINE DE FRANGO COM LIMÃO SICILIANO

Rendimento: 4 porções

Peito de Frango 600 g (cubos grandes)

Limão Siciliano (suco) 30 ml

Suco de laranja pêra 30 ml

Cúrcuma 2 g

Cebola 50 g

Azeite de oliva extra virgem 50 ml

Gengibre fresco Qb

Alho 5 g

Pimenta do Reino preta Moída Qb

Azeitonas pretas sem caroço 10 Unidades

Salsinha fresca Qb

Cardamomo esmagado 1 Baga

Mel 30 g

Fundo de Frango 200ml

Açafrão 5 Gramas

Roux 40 Gramas

Sal Qb

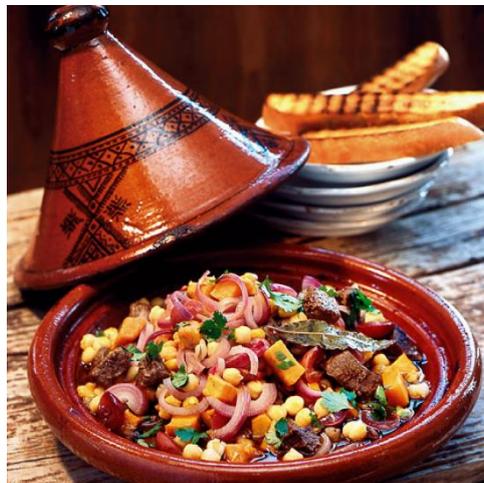
Acompanhamento:

Couscuz Marroquino 300 g

Azeite 50 g

Modo de Preparo:

- Tempere o frango com os sucos de limão e laranja, a cúrcuma e sal. Reservar por 40 minutos.
- Retirar o frango da marinada.
- Sele o frango no azeite e reserve.
- Sue a cebola no azeite e acrescente os demais ingredientes. (deixe algumas azeitonas para decoração).
- Adicione o fundo e o roux e dissolva bem.
- Acrescente o frango
- Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Acerte o sal.
- Finalize com os zest de limão
- Sirva acompanhado de couscous.
- Hidrate o couscuz com água fervendo. Tempere com azeite. (peça o auxílio do chef)



Panela para cozinhar Tajine

TAJINE BERBER

Rendimento: 4 porções

Carne de cordeiro 500 g (sem osso cortado em cubos)

Azeite 120 ml

Batata 200 g (cubos grandes)

Cenoura 140 g (rodela grossas)
Abobrinha italiana 140 g (bastões)
Tomate 120 g (concassé gomos)
Cebola 120 g (cubos médios)
Cardamomo 2 unidade
Canela em pó 1/2 de colher (chá)
Macis em pó 1/2 de colher (chá)
Páprica picante 1/2 de colher (chá)
Cúrcuma em pó 1 colher (chá)
Feno grego em pó 1 colher (chá)
Pimenta-preta em pó 1/2 de colher (chá)
Sal Qb
Azeitonas verdes 100 g

Acompanhamento:

Couscuz Marroquino 300 g
Azeite 50 g

Modo de preparo:

- Tempere e sele a carne de cordeiro no azeite.
- Acrescente os demais ingredientes, menos as azeitonas e refogue cuidadosamente.
- Acrescente água só o suficiente para cobrir os pedaços do cordeiro.
- Cozinhe sem ferver até ficar bem macio e formar um molho reduzido.
- Sirva acompanhado de couscous.
- Hidrate o couscuz com água fervendo. Tempere com azeite. (peça o auxílio do chef)

LÍBANO

HOU MUS BI TAHINI

Rendimento: 4 porções

Grão de bico **COZIDO** 300 g
Azeite de oliva extra virgem (para regar) 70 ml
Alho 10 g

Tahine 40 g

Suco de limão Qb (usar bastante)

Sal Qb

Pimenta Síria Qb

Salsa Qb

#levar limão e coentro a mais

Modo de Preparo:

- Deixe o grão de bico de molho por 12 horas
- Cozinhe o grão de bico até estar bem macio.
- Bater o grão de bico cozido e o alho no processador usando um pouco da água do próprio cozimento, até virar uma pasta homogênea.
- Adicionar o molho de tahine à pasta de grão de bico (ver a seguir)
- Decorar com salsa picada e azeite.
- Servir acompanhado de pão árabe.

OBS: Deixar o grão de bico de molho em água abundante, de véspera. Lavar bem e cozinhar até quase desmanchar o grão, ainda quente, processá-lo usando o liquidificador, ou processador, de modo a obter uma pasta fina e homogênea. Se ainda estiver grossa, adicionar um pouco de água do cozimento, reservada à parte.

MOUTABEL OU BABAGANUCHE

Rendimento: 4 porções

Berinjela grande 2 Unidade

Semente de gergelim branca 10 g (decoreção)

Azeite de oliva extra virgem (para regar) 70 ml

Modo de preparo:

- Lavar as berinjelas, retirar o cabo e fazer um corte leve em cruz na ponta, para sair o vapor quando a berinjela estiver assando.
- Assar as berinjelas, com casca, diretamente na chama do fogão, virando sempre para que grelhem por inteiro, até ficarem moles. Tirar sua casca sob água corrente e deixar escorrer.
- Colocar a polpa da berinjela sobre um prato e amassar com um garfo.
- Juntar o molho de tahine à berinjela amassada. Misturar bem até homogeneizar.
- Decorar com gergelim e azeite.
- Servir acompanhado de pão árabe.

MOLHO DE TAHINE

Tahine 60 g

Alho em pasta 1 Dente

Sal refinado Qb

Suco de limão Tahiti ½ Unidade

Água Gelada Qb

Modo de preparo:

- Num bowl colocar o tahine, o suco dos limões, o alho em pasta, a água e o sal, emulsionar até ficar homogêneo, lembrando que o molho deve ficar esbranquiçado e pouco alongado (resultado da ação do limão e da água).
- Aplicar metade do molho na berinjela amassada. Se necessário, corrigir o tempero após a aplicação.

FATTOUCH (SALADA DE PÃO)

Rendimento: 4 porções

Suco de limão siciliano 60 ml

Alho 5 g (picado)

Azeite 100 ml

Sal Qb

Pimenta-síria Qb

Tomate maduro 300 g (cubos)

Rabanete 100 g (fatiado)

Pepino japonês 200 g (cubos)

Cebola roxa 140 g (julienne)

Folhas de hortelã Qb

Alface romana 16 folhas

Croûtons de pão pita 200 g

Modo de preparo:

- Misture o suco de limão ao azeite e o alho e bata, formando uma emulsão.
- Misture os demais ingredientes menos a alface e o pão.
- Disponha as folhas de alface em um prato, regue com os demais ingredientes, acrescente os croûtons dentro da salada para finalizar.

TABBOULEH

Rendimento: 4 porções

Salsa fresca picada ½ Maço pequeno

Hortelã fresca picada ½ Maço pequeno

Cebolinha fresca picada 8 unidades

Cebola 50 g

Tomate 150 g (Maduro e firme, com pele sem sementes e picado em cubos pequenos)

Pepino 1 unidade (Cortado em cubos sem sementes)

Trigo para quibe 150 g

Suco de limão Tahiti Qb

Azeite de oliva extra virgem Qb

Sal refinado Qb

Pimenta Síria Qb

Modo de Preparo:

- Lavar o trigo, espremer bem, com as mãos até retirar toda a água, deixar hidratar por pelo menos 1 hora.
- Misturar o trigo a salsa, a hortelã, a cebolinha, a cebola o tomate e o pepino
- Temperar com suco de limão, sal, azeite e pimenta síria.
- Servir acompanhado de folhas de alface e kafta.

QUIBBE B'SINYE (QUIBE ASSADO)

Rendimento: 4 porções

Recheio

Carne de cordeiro moída 300 g

Sal Qb

Pimenta-do-reino preta Qb

Canela em pó 1 colher (chá)

Pimenta-síria 4 colheres (chá)

Manteiga 40 g

Cebola em brunoise 150 g

Pimenta-vermelha seca (opcional) 1/2 de colher (chá)

Nozes 90 g

Pistache 90 g

Salsinha picada Qb

Coalhada seca 180 g

Tahine 60 g

Crosta/base:

Trigo moído fino 300 g
Cordeiro moído 750 g
Cebola 150 g (brunoise)
Sal Qb

Pimenta-do-reino preta Qb
Guarnição
Pistache 16 unidades
Manteiga 100 g

Modo de preparo:

- **Para o recheio:** Sue a cebola e salteie a carne com manteiga.
- Acrescente os condimentos e as sementes oleaginosas e refogue.
- Resfrie, acrescente a salsa, a coalhada e o tahine.
- **Para a crosta:** Enxágue o trigo em água fria e deixe escorrer por 10 minutos.
- Coloque a carne, o sal, a cebola e os condimentos no processador de alimentos, até formar uma pasta.
- Adicione metade do trigo e processe por mais 20 segundos.
- Junte o restante do trigo e processe por mais 20 segundos.
- Divida a massa em duas partes e pressione a metade em uma assadeira média untada.
- Espalhe o recheio e cubra com a outra parte da mistura.
- Alise a massa com as mãos molhadas.
- Faça desenhos com a faca molhada formando porções. Guarneça cada porção com um pistache e pincele com manteiga derretida.
- Asse por 25 minutos.
- **Para quibbe mihlye:** Mesma receita do quibe assado; forme bolinhas recheadas e frite por imersão.

ESFIRRA (LAHM BI AJEEN)

Rendimento: 4 porções

Massa:

Água morna 500 ml
Fermento biológico 20 g
Farinha de trigo 800 g
Sal 12 g
Açúcar 30 g
Azeite 100 g

Recheio:

Cebola 400 g (brunoise)

Cordeiro moído 400 g

Tomate 400 g (concassé cubos)

Pimenta-síria 1 colher (sopa)

Cominho em grãos 1 colher (chá)

Pimenta-preta moída Qb

Sal Qb

Suco de limão siciliano 60 ml

Azeite 90 ml

Coalhada seca 120 g

Salsinha picada Qb

Cebolinha picada Qb

Modo de preparo:

- **Para a massa:** Misture todos os ingredientes. Sove o pão em ponto de véu de glúten e deixe o fermento desenvolver. Adicione mais farinha de trigo se precisar.
- **Para o recheio:** Misture todos os ingredientes. Deixe descansar por 20 minutos e escorra o excesso de água.
- Abra os discos de massa e recheie; dobre-os em triângulo ou asse abertos.

FALAFEL

(BOLINHOS DE FAVA E GRÃO DE BICO)

Rendimento: 4 porções

Grão de bico 360 g

Fava seca 90 g

Cebola 1/2 Unidade

Pimenta dedo de moça 1 Unidade

Cominho Qb

Salsa fresca ¼ Maço

Coentro fresco ¼ Maço

Bicarbonato de sódio 1,5 g

Alho 3 dentes

Sal Qb

Óleo para fritura Qb

#ovo 1 unidade e farinha de trigo 50g se precisar

Modo de preparo:

- Deixar os grãos de molho por 24 horas. Lavar e escorrer.
- Processar o grão de bico e as favas junto com a pimenta, a cebola, a salsa, o coentro, alho e o cominho
- Na hora de fritar, juntar o bicarbonato e novamente misturar para ficar uma massa homogênea.
- Fazer as bolinhas e fritar em óleo bem quente (180°C).

COALHADA FRESCA

Leite tipo B fresco – 4 Lt (pode ser UHT “caixinha”)

logurte Natural - 400 ml

Modo de preparo:

- Colocar o leite numa panela, levar ao fogo até ferver. Retirar do fogo, deixar amornar até atingir a temperatura de, aproximadamente, 47°C.
- Num recipiente (de preferência de cerâmica ou louça) limpo e higienizado, colocar o coalho, o leite morno e mexer bem.
- Tampar e envolver o recipiente com um pano grosso para manter o calor. Deixa repousar por, no mínimo, 10 horas.
- Após coalhar, levar à geladeira por algumas horas antes de consumir.

COALHADA SECA

Coalhada fresca 1 Receita

Sal refinado Qb

Modo de Preparo:

- Preparar a coalhada fresca.
- Mexer bem e despejar em um saco de algodão, de trama bem fechada.
- Amarrar a boca do saco, pendurar e deixar o soro escorrer por um período de, no mínimo, 10 a 12 horas sob refrigeração.
- Depois desse tempo, retirar a coalhada, bater com uma colher, colocar o sal e misturar bem. Levar à geladeira.
- Servir acompanhada de azeitonas, hortelã fresca ou seca, ervas e especiarias (zatar, alho, cebolinha, salsa, etc.), além do pão árabe.

CHARIÊ

(Arroz árabe)

Rendimento: 6 porções

Risoni 100 g (Cabelo de anjo)

Arroz agulhinha 300 g

Água 600 ml

Sal refinado Qb

Manteiga Qb

Modo de Preparo:

- Derreter a manteiga, acrescentar o risoni (ou o cabelo de anjo quebrado), e deixar fritar até ficar bem dourado, aí então adicionar o arroz e deixar fritar mais um pouco, em seguida acrescentar água e sal e cozinhar até o arroz estar macio.
- Reservar aquecido.

MAHALABIE

(Manjar Libanes)

Rendimento: 6 porções

Manjar:

Leite integral 1 Lt

Amido de milho 60 g

Açúcar refinado 90 g

Água de flor de laranjeira 10 ml

Calda:

Damasco seco 150 g

Água 250 ml

Açúcar refinado 250 g

Modo de preparo:

- **Manjar:** Misturar o amido, o leite e o açúcar. Levar ao fogo brando, mexendo sem parar, até engrossar.
- Retirar do fogo, misturar a água de flor de laranjeira.
- Colocar em um recipiente de vidro ou em pequenas taças, levar à geladeira até endurecer.
- No momento de servir cobrir com a calda de damasco.
- **Calda:** Lavar os damascos e cortar ao meio.
- Colocar o damasco com a água em uma panela e levar ao fogo. Juntar o açúcar e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando. Se necessário, acrescentar mais água. Deixar cozinhar por, aproximadamente, 30 minutos ou até que os damascos fiquem macios formando uma calda não muito grossa.
- Retirar do fogo, deixar esfriar e reservar.

REZ BEL HALIB

Arroz doce com cardamomo, pistache e água de rosas

Leite 800 ml

Creme de leite 250 ml

Fava de baunilha 1 (pode usar essência de baunilha)

Cardamomo 16 bagas

Arroz 240 g

Manteiga 60 g

Açúcar 100 g

Mel 50 g

Água de rosas 10 ml

Sal Bb

Pistache 100 g (picado)

Pétalas de rosas Qb (apenas decoração)

Modo de preparo:

- Coloque o leite, o creme de leite, a baunilha e o cardamomo em uma panela para ferver . retire do fogo e deixe em infusão por 2 horas.
- Adicione o arroz na panela da infusão e deixe ferver em fogo médio, mexendo sempre por 20 minutos. O arroz deve ficar consistente e o creme espesso. Adicione água caso o arroz não cozinhe e o creme fique muito espesso.
- Remova a fava de baunilha e as bagas de cardamomo.
- Acrescente a manteiga, o açúcar, o mel, a água de rosas e uma pitada de sal.
- Sirva com pistache picado e decore com as pétalas de rosas.

EGITO

JWARICH

(Docinhos de tâmaras)

Rendimento: 4 porções

Tâmaras 250 g (sem caroço picada)

Manteiga 15 g

Amêndoas 60 g

Avelas 60 g

Cacau em pó

Modo de preparo:

- Numa panela cozinhe as tâmaras com a manteiga e 30 ml de água em fogo brando até desmanchar e virar uma pasta. (Acrescente mais água de precisar). Deixe esfriar
- Retire as peles das amêndoas, e leve ao forno junto com a avelã para secar, sem deixar queimar.
- Coloque a pasta de tâmaras as amêndoas e as avelas no processador até ficar uma mistura homogênea
- Faça bolinhas igual a brigadeiro e passe no cacau.

GRÉCIA E TURQUIA

COZINHA GREGA

Simple, colorida e temperada com sabores fortes, a cozinha grega, como a de outros países do Mediterrâneo é bastante saudável, com poucos alimentos processados artificialmente. Embora tenha recebido no passado influências do árabe, do turco e do italiano, tem um estilo próprio, que pouco mudou através dos anos.

O azeite de oliva, os peixes e frutos do mar, os legumes (como a abobrinha, a berinjela e o tomate, conhecidos como “legumes mediterrâneos”), o limão, o orégano, a canela, a azeitona e a carne de cordeiro permeiam a dieta grega desde os tempos da Grécia clássica, um dos berços da civilização ocidental.

Sofreu as influências ditadas pela história, como a dos povos turcos, no oriente, (durante séculos, a Grécia fez parte do império otomano) e da Itália (as repúblicas marítimas de Veneza e Genova se instalaram durante muito tempo em Rhodes e outras ilhas até a II Guerra Mundial). A cozinha grega sempre refletiu um modo de comer saudável, com ingredientes simples e frescos, como que para atestar os valores de um povo que valoriza sua terra, sua história e seu grande prazer à mesa. Ingredientes mais utilizados na cozinha grega.

Peixe: num país relativamente pobre em termos agrícolas e com uma costa extensa e recortada, o peixe e os frutos do mar representam importante fator na dieta do povo grego. A tainha vermelha e cinza, o rodvalho, o peixe espada, o pargo, a sardinha e o linguado são bastante comuns, assim como o polvo, que ainda é surrado contra as pedras para que sua carne fique macia para ser preparado como os demais peixes, lulas e camarões, fritos, grelhados ou cozidos em molho de tomate. As sopas de peixe também têm presença costumeira na mesa grega.

Carne: com um terreno bastante acidentado e pouco extenso e fértil para a criação de rebanhos bovinos, a cabra e a ovelha são as principais criações a fornecer carne e leite para as produções culinárias. A carne de frango é bastante presente e algumas receitas antigas incluem as galinhas d’angola, perdizes e codornas.

Vegetais: os vegetais mais utilizados na cozinha grega são os tomates, abobrinhas, berinjelas, cebolas, espinafres, favas, repolho, erva doce, alho porró e quiabo, que compõem por si só pratos sozinhos e não simplesmente

acompanhamentos ou guarnições. A azeitona está disponível em todas as formas, cores e tamanhos, e o azeite de oliva desbanca a manteiga em quase todas as preparações de pratos salgados. Iogurte e queijo: feitos principalmente de leite de ovelha, tanto o iogurte quanto o queijo feta.

Água de rosas e de flor de laranjeira: água perfumada utilizada para aromatizar pratos doces.

Cardamomo: semente aromática usada em doces e café.

Pimenta síria (bahar): composto de pimenta da Jamaica, pimenta do reino preta, canela, cravo e noz moscada.

MOUSSAKÁ

Rendimento: 4 porções

Berinjelas 2 Unidade

Batata 1 unidade (média)

Batata doce 1 unidade (média)

Carne de Cordeiro Moído 600 g

Azeite 60 ml (trazer a mais para saltaer as berinjelas)

Cebola 2 Unidades (brunoise)

Alho 3 dentes (brunoise)

Tomate 800 g (Concasse, pode usar tomate pelado)

Extrato de tomate 120 g

Açúcar Q.

Sal refinado Qb

Canela em pó Qb

Pimenta Siria Qb (pimenta síria)

Salsa Qb

Cebolinha Qb

Farinha de trigo Qb

Molho bechamel 500ml

Parmesão ralado 120 g (boa qualidade)

Gemas 2 unidade

Modo de Preparo:

- Refogue a carne moída no azeite até secar.
- Acrescente a cebola e o alho em brunoise, a canela, a pimenta Jamaica e o sal, e cozinhe até a cebola ficar transparente.
- Acrescente o tomate, o extrato, deixar cozinhar. Corrija acidez com o açúcar se precisar. Finalize com o cheiro verde.
- Para as berinjelas cortar em fatias longitudinais ou em rodela de 3 mm com a casca, pulverizar sal e deixe escorrendo sobre uma peneira ou grade para eliminar as toxinas. Lave e seque bem em papel toalha, passar na farinha de trigo, e salteie no azeite até dourar.
- Descasque as batatas corte em fatias de 3mm, e cozinhe no vapor até ficarem ao dente.

Molho Béchamel:

Farinha de trigo 30 g

Sal Qb

Manteiga sem sal 25 g

Nos Moscada Qb

Leite integral 500 ml

Montagem:

- Prepare um molho bechamel, quando esfriar um pouco acrescentar as gemas e metade do queijo ralado
- Montagem: carne com molho, berinjela, batata doce, carne com molho, berinjela batata, molho, berinjela, bechamel e o restante do queijo.
- Leve para gratinar em forno pré-aquecido a 200°C.

LULAS RECHEADAS COM FRUTAS SECAS

Rendimento: 6 porções

Lula 1 kg (tamanho médio)

Arroz parabolizado 100 g

Cebola 1 unidade (brunoise)

Azeite 100 ml

Salsa Qb

Tomate 200ml (bater no liquidificador fazer um suco)

Uvas Passas 50 g

Nozes 50 g

Canela em pó Qb

Vinho Branco seco 150 ml

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Palitos de dente Qb

Modo de Preparo:

- Prepare as lulas. Limpe-as, retire sua cartilagem e sua tinta, enxague-as e seque-as. Corte os tentáculos e pique-os.
- Pré-aqueça o forno a 200°C
- Esquente 50 ml do azeite numa frigideira funda. Refogue a cebola até dourar. Acrescente os tentáculos e deixe por mais 5 minutos, mexendo.
- Pique a salsinha.
- Despeje o arroz, o suco de tomate, as frutas secas.
- Tempere com a salsa, o sal, a pimenta do reino e canela.
- Misture e deixe cozinhar por mais 12 minutos (ou até o arroz estiver ao dente). Se precisar adicione mais água. Retire do fogo e deixe amornar.
- Encha as lulas com o recheio, feche-as com palitos de dente.
- Coloque num refratário e regue-as com o vinho e o restante do azeite.
- Leve ao forno e deixe assar por 30 minutos, verifique o cozimento se precisar deixa mais um pouco até que as lulas estejam macias.

KAFTA

Rendimento: 4 porções

Carne de cordeiro moído 500 g

Cebola 100 g (bem picado)

Salsa fresca 20 g

Cebolinha verde fresca 10 g

Hortelã fresca 10 g

Pimenta síria Qb

Sal refinado Qb

Farinha de rosca 50 g (ou 1 pão amanhecido)

Ovo 1 unidade (batido)

Azeite se necessário para dar liga Qb

Óleo para grelhar Qb

Palito de churrasco Opcional

Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes, ajustar a textura com ovo batido para modelar (no palito) e grelhar.

KOUSA MAHSHI OU MAHSHI AL-KOUSA

(Abobrinha recheada)

Rendimento: 3 porções

Abobrinha italiana média e mais reta possível 3
Unidades

Arroz agulhinha 100 g

Carne de cordeiro moída, com gordura 100 g

Sal refinado Qb

Pimenta Siria Qb

Canela em pó Qb

Manteiga integral sem sal Qb

Água Qb

Azeite Qb

Modo de preparo:

- Frite o arroz com um fio de azeite e cozinhe ele com 60 g de água, par que ele fique pré-cozido,
- Lave a abobrinha e fure ao meio
- Misture o arroz semi-cozido, a carne crua, sal, pimenta Jamaica, canela, manteiga acrescentando água. Rechei as abobrinhas.

- Reserve

MOLHO DE TOMATE PARA ABOBRINHA

Tomate 6 Unidades (concassé, pode usar pelado)

Extrato de Tomate 100 g

Cebola em brunoise 1 Unidades

Alho em brunoise 1 Dente

Fundo de Carne Qb

Sal Qb

Pimenta Siria Qb

Canela em pó Qb

Azeite de oliva extra virgem Qb

Água Qb

Açúcar refinado Qb



Utensílio para retirar a polpa da abobrinha

Modo de Preparo:

- Suar a cebola e o alho no azeite até murchar, acrescentar o tomate pelado e o extrato e deixar formar um molho temperando com sal, canela, pimenta Jamaica, açúcar para tirar acidez.
- Quando o molho já estiver bem apurado acrescentar o fundo fazendo com que fique um molho pálido e corrigindo os temperos.
- Mergulhar as abobrinhas no molho e deixar cozinhar em fogo baixo com a panela tampada até que fiquem macias e o recheio cozido.

BAKLAVÁ

Rendimento: 6 porções

Massa Filo 500 g

Amêndoas sem pele processadas 200 g

Nozes descascadas processadas 200 g

Açúcar refinado 70 g

Canela em pó 2 g

Noz moscada fresca ralada 1 g

Manteiga clarificada derretida 200 g

Calda:

Água 240 ml

Açúcar refinado 400 g

Limão Tahiti (suco) ½ Unidade

Água de flor de laranjeira Qb (ou água de rosas)

Modo de Preparo:

- **PARA O RECHEIO:** Processe as nozes com as amêndoas e misturar com o açúcar, a canela e a noz moscada e reserve
- **MONATAGEM:** Unte uma forma retangular coloque uma folha de massa filo, pincele a manteiga clarificada, e cubra com outra folha e repita o processo até a metade das folhas terem sido usadas
- Acrescente o recheio sobre a massa.
- Monte outra metade da massa sobre o recheio, e finalize com a manteiga clarificada.
- Corte em losangos
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos ou até dourar.
- Retire do forno e acrescente a calda fria.
- **PARA A CALDA:** Misture todos os ingredientes, menos a água de flor de laranjeira e leve ao fogo até que forme fio grosso (108°C).
- Retire do fogo e acrescente a água de flor de laranjeira. Deixar esfriar e aplique sobre o doce quente.