

GEORGE GRIGORE

Din partea unei cunoașterii...

BUCATE ARABE

Să spunem câteva cuvinte despre acest cunosător de limbă arabă care este George Grigore. El este, înainte de toate, un iubitor al limbii și culturii arabe, romantic, dar și realist, care trăiește în ambele lumi - și în cea românească, și în cea arabă - la aceeași intensitate, căutând să cunoască totul sau aproape totul. Înșeași această carte este rezultatul îndelungatei sale experiențe din lumea arabă, al efortului său de a aduna, direct de la gospodinele arab...

Editura CĂLIN



CUPRINS

<i>Din partea unei cunoscătoare...</i>	5
Vinete cu miez de nucă	7
Baba Gannuj	8
Vinete cu carne și orez	9
Vinete umplute cu brânză	10
Vinete cu tahină	11
Chiftele la frigărui	12
Măduvioare à la sirian	13
Ouă cu roșii	14
Chiftele cu prăjeală	15
Ficăței cu ceapă	17
Creveți cu ardei iute	18
Chiftele cu ștevie	19
Chiftele obișnuite	20
Chiftele cu sos tomat	22
Chiftele latakiene	23
Chiftele la tavă	24
Chiftele cu pește	26
Chiftele cu lapte bătut	27
Chiftele cu gutui	28
Chiftele cu cartofi	29
Chiftele cu ouă	30
Omletă de chiftele	31
Chiftele cu orez	32

Chiftele fierte.....	33
Chiftele cu legume	35
Muhammara	36
Iahnie de pui.....	37
Supă de găină	38
Ouă bagdadiene	39
Pește prăjit cu orez.....	40
Mâncarea lui Omar Khayam.....	41
Pui cu muștar	42
Carne mentolată	44
Cataif	45
Ceapă aromatizată	46
Chiftea crudă	47
Tabbule	48
Fatira	49
Pulpă de berbec	51
Limbă de vacă á la Damasc	52
Drob palestinian.....	53
Năut cu tahina.....	54
Pui cu banane.....	55
Pui cu castane	56
Șiș kebab (Pui la frigărui)	57
Pui cu ciuperci și măsline	59
Pui la cuptor	60
Pui cu lămâie	61
Pui cu măsline	62

Piept de pui umplut	63
Pui cu șofran	64
Pui cu usturoi	65
Pui cu tarhon	66
Pui cu scortșoară	68
Pui cu mere	69
Pui cu pesmet	70
Pui cu roșii	71
Fasole verde cu ulei	72
Fasole boabe cu coriandru	73
Bame cu roșii	74
Vinete cu roșii	75
Ardei cu măslina	76
Ardei călit	77
Spanac cu suc de rodii	78
Țelină cu năut	79
Cartofi cu năut	80
Cartofi cu coriandru	81
Fasole plachie	83
Bob verde cu ceapă	84
Bob verde cu coriandru	85
Conopidă gratinată	86
Conopidă pané	87
Ciuperci prăjite	88
Ciuperci cu roșii	89
Pui cu cartofi	90

Pui cu ghiveci de legume	91
Pui cu turtițe	92
Supă de ceafă de berbec	93
Fasole boabe cu ștevie.....	94
Supă de linte și legume	96
Păpădie cu ceapă	97
Praz cu roșii.....	98
Dovlecei cu roșii	99
Usturoiată.....	100
Orez cu miez de bob verde	100
Mujaddara de orez	102
Orez cu lapte bătut și carne de pui (I)	103
Orez cu lapte bătut și carne de pui (II)	104
Orez cu carne și ciuperci	106
Orez cu carne de vită.....	107
Orez cu năut.....	108
Orez cu boabe de porumb	109
Orez simplu	110
Pui cu brânză	111
Orez cu creveți.....	112
Orez cu dovlecei.....	113
Orez cu legume	115
Roșii cu orez	116
Mazăre cu orez.....	117
Orez cu fidea.....	118
Pescărească	119
<i>Din ritualurile bucătăriei arabe.....</i>	<i>121</i>

Vinete cu miez de nucă

Ingrediente:

- ♦ *un kilogram de vinete*
- ♦ *o jumătate de pahar cu mieji de nucă pisați*
- ♦ *un pahar de tahină*
- ♦ *două linguri de lapte bătut sau de iaurt*
- ♦ *două lingurițe de sirop de rodii*
- ♦ *trei căței de usturoi pisați*
- ♦ *sare, după gust.*

Mod de preparare

Se spală vinetele, se curăță de coajă și se taie în felii de grosimea unui deget. Se prăjesc în ulei, după care sunt lăsate câtva timp pe o hârtie de sugativă până se absoarbe uleiul. Se dau apoi vinetele prin mașina de tocat sau se pisează cu o furculiță. Pasta de vinete rezultată se amestecă bine cu usturoiul și cu miezul de nucă. Se adaugă tahina și laptele bătut, precum și siropul de rodii și sarea.

Această compoziție se pune frumos pe un platou și se servește rece, ca aperitiv.

Garnitură: *frunze verzi de salată.*

Baba Gannuj

Ingrediente:

- ♦ o jumătate de kilogram de vinete
- ♦ două roșii decojite și tăiate în bucăți mici
- ♦ o lămâie
- ♦ trei căței de usturoi pisați
- ♦ o ceapă tocată mărunt
- ♦ un sfert de pahar de ulei de măsline
- ♦ boabe de rodie
- ♦ o lingură de pătrunjel tocat mărunt
- ♦ sare, după gust.

Mod de preparare

Se spală vinetele și li se taie cotoarele. Se pun la copt fie pe o tablă așezată deasupra flăcării de la aragaz, fie se bagă pe o tavă în cuptorul aragazului. Când sunt coapte se lasă să se răcească, apoi se curăță de coajă. Se dau prin mașina de tocat sau se pisează cu o furculiță. Se amestecă usturoiul pisat cu sarea și cu sucul de lămâie. Această compoziție se toarnă peste vinete și se amestecă bine-bine. Se adaugă nuca pisată, boabele de rodie și roșiile. Se amestecă până când se obține o pastă omogenă. Această pastă se aranjează pe un platou. Deasupra se toarnă puțin ulei de măsline.

Se servește rece, ca aperitiv.

Garnitură: ceapă tăiată în rondelle mici, măsline negre și verzi fără sâmburi, boabe de rodie.

Vinete cu carne și orez

Ingrediente:

- ♦ un kilogram de vinete
- ♦ un kilogram de carne de vită
- ♦ două pahare de orez
- ♦ două pahare de zeamă de carne
- ♦ sare și piper, după gust
- ♦ ulei pentru prăjit
- ♦ o ceapă întreagă.

Mod de preparare

Se curăță vinetele de coajă și se taie fie felii, fie rondele. Tăiate în acest fel, se prăjesc în ulei până capătă o culoare aurie. Se scot și se pun pe o sugativă, pentru a se zvânta de ulei. Carnea tăiată în bucăți se prăjește la rândul-i, iar când bucățile sunt rumenite, se adaugă ceapa, sarea și piperul. Se toarnă și apă până când bucățile de carne vor fi acoperite în totalitate. Când carnea este gata, se scoate, se pune într-o farfurie, iar o parte din zeamă se păstrează. Într-un vas se pun două-trei linguri de orez în așa fel încât să fie acoperit tot fundul vasului. Se așează deasupra o parte din bucățile de carne, apoi un rând de vinete, din nou un strat de carne și așa mai departe. Se toarnă cu grijă, pe toată suprafața vasului, două pahare de zeamă de carne de vită.

Se lasă la cuptor, iar când este gata se răstoarnă într-o altă cratiță mai mare și se lasă câteva mi-

nute la foc până când compoziția este rumenită pe ambele fețe. Din această cauză numele arab al acestui fel de mâncare este „magluba” adică „răsturnată”.

Garnitură: frunze verzi de salată.



Vinete umplute cu brânză

Ingrediente:

- ♦ un kilogram de vinete
- ♦ două linguri cu vârf de brânză telemea rasă
- ♦ două ouă
- ♦ trei linguri de făină
- ♦ trei linguri de pesmet pisat
- ♦ un pahar de ulei
- ♦ piper și sare după gust
- ♦ două linguri de pătrunjel tocat mărunt.

Mod de preparare

Se spală vinetele. Se curăță de coajă și se taie felii. Se prăjesc feliile în ulei încins până se rumenesc bine pe toate părțile. Se lasă apoi pe o sugativă pentru a se absorbi uleiul de la prăjit. Se taie feliile de vânătă pe mijloc, cu grijă, pentru a se face loc pentru umplutură. Se amestecă brânza cu pătrunjelul, piperul și sarea. Cu acest amestec

se umplu feliile de vânată. Astfel umplute, feliile de vânată se dau prin făină, apoi prin ou și prin pesmet. Oul bătut se va condimenta cu piper și sare. Cu grijă pentru a nu se risipi umplutura, feliile de vânată se prăjesc din nou în ulei.

În final se aranjează pe un platou și se servesc ca aperitiv, de obicei calde.

Garnitură: pătrunjel, ardei gras, rondele de lămâie.



Vinete cu tahină

Ingrediente:

- ♦ un kilogram de vinete
- ♦ trei linguri mari de tahină
- ♦ sucul de la două lămâi
- ♦ trei căței de usturoi pisați
- ♦ un pahar și jumătate de lapte bătut sau iaurt
- ♦ cinci linguri de ulei de măsline
- ♦ sare, după gust.

Mod de preparare

Se spală vinetele și li se taie cotoarele. Se înțepă ici și colo cu vârful cuțitului, pentru a nu plesni când sunt puse la copt. Se pun la copt pe o tablă, deasupra flăcării de la aragaz sau într-o

tavă în cuptorul aragazului. Se scot, se lasă să se răcească și se curăță de coajă. Se dau apoi prin mașina de tocat sau se pisează cu o furculiță până se formează o pastă. Se adaugă usturoiul pisat, tahina și sucul de lămâie, într-un alt vas în care se găsește laptele bătut. Se amestecă bine, apoi se toarnă peste pasta de vinete. Se amestecă până când totul devine o pastă.

Compoziția rezultată se aranjează pe un platou și se servește rece, ca aperitiv.

Garnitură: *frunze verzi de salată, ulei de măsline, roșii tăiate felii și stropite cu suc de lămâie.*



Chiștele la frigărui

Ingrediente:

- ♦ un pahar de burgul
- ♦ o jumătate de kilogram de carne tocată și bătută
- ♦ o jumătate de kilogram de carne tocată mărunt cu satărul
- ♦ o ceapă
- ♦ sare și piper, după gust
- ♦ o lingură de semințe de conifere
- ♦ o jumătate de linguriță de chimen
- ♦ ulei
- ♦ apă rece pentru frământat.

Mod de preparare

Se curăță burgulul de impurități, se spală și se lasă la înmuiat circa o oră. Se scurge de apă și se dă prin mașina de tocat. Se amestecă burgulul tocat cu carnea tocată, precum și cu cea tăiată în bucăți mici cu satărul și de asemenea cu toate celelalte condimente. Se amestecă bine cu mâna înmuiată în apă rece. Se fac apoi mici rotochoale care se pun pe o vergea de metal special făcută. Când s-au umplut toate vergelele, se iau și se pun deasupra unui jar de cărbuni. Se lasă până se rumenesc. Din când în când se întorc, pentru a se rumeni uniform. Când sunt gata se scot de pe vergele și se pun într-un vas cu ulei încins. Se prăjesc câteva minute. Se servesc calde.

Garnitură: *geagik, salată verde.*



Măduvioare à la sirian

Ingrediente:

- ◆ *cinci măduve de oaie sau o măduvă de vacă*
- ◆ *șase ouă*
- ◆ *patru linguri de pesmet*
- ◆ *o ceapă*
- ◆ *trei lingurițe de oțet*

- ♦ *sucul de la o lămâie*
- ♦ *sare, piper, enibahar – după gust.*

Mod de preparare

Se fierb măduvele la foc iute, cu puțină sare, o ceapă, suc de lămâie, trei linguri de oțet. Fierberea durează circa un sfert de oră, după care măduvele se scot din vas și se spală cu apă rece. Apoi se taie în felii potrivite ca mărime și se condimentează cu piper, enibahar și sare. Se dă fiecare bucată de măduvă prin făină, apoi prin ou bătut și prin pesmet pisat. Se va avea grijă ca bucățile de măduvă să fie bine acoperite cu făină, ou și pesmet. Astfel preparate, bucățile de măduvă se prăjesc în ulei încins. Se vor rumeni bine pe toate părțile.

Se aranjează pe un platou și se servesc fie calde, fie reci, ca aperitiv.

Garnitură: *rondele de lămâie și suc de lămâie.*



Ouă cu roșii

Ingrediente:

- ♦ *cinci ouă*
- ♦ *patru roșii de mărime mijlocie*
- ♦ *o linguriță de sare*
- ♦ *o jumătate de linguriță de piper*