

## Recepti

### COUS-COUS

Glavne sestavine:- ½ kg repe- ½ kg korenja- ½ kg bučk- 3 paradižnike - 1 čebula- mala glava zelja- 1 kos rumene čebule- peteršilj- koriander - ½ kg mesa (jagnjetina, goveje meso)- ½ kg paradižnika- ena od tirihih sestavin carry-ja)- ingverja- popra- soliPriprava: V lonec damo malo olja, seseklano čebulo, na velike kose narezano meso, drobno narezane olupljene paradižnike, opek povezanega peteršilja in začimbe. Pražimo deset do petnajst minut in dodamo vodo in čebulico. Ko sta meso in čebulica skoraj kuhana, dodajamo zelenjavo: najprej repo, korenje, zelje in kasneje čebulico in rumeno čebulo.

Priprava cous cous na tradicionalen način: Na velik krožnik »ksarija« (to je krožnik iz keramike) presejemo paradižniko zdrobo skozi sito, dodamo malo vode in premešamo z rokami, dodamo malo moke (po eno žlico) in spet premešamo. To ponovimo dvakrat do trikrat, da se naredi cous cous. Cous cous presejemo skozi drugo sito ali skozi sito od cous cous lonca. Narejen cous cous damo na lonec v posodo brna in kuhamo, dokler se ne pojavi para. Potem kuhamo čebulico pet minut.

Cous cous damo na krožnik »ksarija«, dodamo kozarček ali dva vode in premešamo z rokami. Pustimo počivati pet minut. Damo drugič cous cous na lonec cous cous in na brno. Ko se pojavi sopara, kuhamo 5 minut in ponovno damo maso na »ksarijo«, premešamo z rokami, dodamo dva kozarčka vode, malo soli, pustimo počivati 5 minut in dodamo žlico olja. Ponovno damo tretjič cous cous na cous cous rešetko, kuhamo, dokler se ne pojavi sopara in pustimo čebulico pet minut. Cous cous damo nato na velik krožnik »ksarija«, večkrat premešamo; z rokami in tako je cous cous pripravljen za serviranje.

Serviranje: Na velik krožnik (lahko je kar Ksarija) damo najprej cous cous, v sredini naredimo luknjo, kamor položimo najprej meso, ki ga obložimo z zelenjavo in vse skupaj prelijemo z juho. Po želji pokapljamo z arganovim ali oljnim oljem. Na mizo damo tudi posodo z juho, katero lahko dodajamo, če cous cous postane bolj suh.

### TAVNIN IZ SLIV

Glavne sestavine:- 1 kg ovčjega mesa (plečje, stegno ali goveje meso)- 1 in čebule- 3 stroki česna- ½ kg suhih čebulic- pol skodelice mandeljneve- sezam- 1 l vode- 2 žlici navadnega olja in pred serviranjem nekaj kapljic arganovega oljaZačimbe: (po pol kavne žličke)- kurkuma (indijska začimba, ena od tirihih sestavin carry-ja)- ingver - poper- črna- solPriprava: V 1 liter mrzle vode vsujemo sol, kurkumo, ingver, poper, čebulo (nasekljano ne preveč drobno), sesekljan peteršilj, koriander in čebulico. Sestavine premešamo in dodamo dve žlici navadnega olja in meso. Premešamo. V ekonom loncu kuhamo od ½ do ¾ ure, odvisno od kakovosti mesa. Mandeljne poparimo, pustimo nekaj časa v vroči vodi in jih oluščimo. Prepražimo jih v dveh južnicah olja. Čebulico operemo v mrzli vodi, jih poparimo in kuhamo približno 10 min. Malo počakamo, nato jih odcedimo, dodamo cimet (½ čajne žličke) in 1,½ južnice sladkorja, nato jih premešamo in malo prepražimo. Sezam le pogrejemo v kozici brez olja. V velik krožnik damo najprej meso, zalijemo z omako, ga obložimo s čebulicami, potresemo s sezamom in praženimi mandeljni. Kot priloga je lahko skuhan riž na sopari v kus kus loncu. Vodo nalijemo v kus kus lonec in ko zavre, damo kuhati riž. Lahko ga najprej pokrijemo s polivinilom in pokrovko, nato pa ga med kuhanjem trikrat premešamo; kropimo s kozarčkom mrzle vode, v katero smo v zadnji kozarček dodali malo soli. Solata: Tipična marokanska: na drobne koščke narezan paradižnik, čebula in pešena paprika (lahko dodamo s česen in sesekljan peteršilj s koriandrom). Preliv pripravimo iz soka limone, gorčice, popra, soli in malo arganovega olja. Najprej dobro zmešamo limonin sok, gorčico in sol in dodamo arganovo olje.

### MESNE KROGLICE

Glavne sestavine:- ½ kg mletega govejega mesa- 5 - 6 paradižnikov- 1 čebula - 4 stroke cesna- velik čebulic- opek petersilja in koriandra  
Začimbe: (po pol kavne žličke v maso za omako in maso za kroglice)- ingver- poper - sladka paprika- kamun (rimska kumina)- sol

Priprava: 1. Omaka: Paradižnik narezemo na drobne kosčke, čebulo drobno sesekljamo (nekaj jo pustimo za kroglice), prav tako petersilj (pol sopka pustimo za kroglice) in dva stroka strtega česna (dva pa pustimo za mesno maso). Vse skupaj stresemo v primerno kozico; dodamo začimbe in dušimo približno pol ure. 2. Mesna masa: Mesu dodamo čebulo, cesen, petersilj in začimbe, dobro premesamo, oblikujemo kroglice in počakamo, da se omaka skuha. Ko je omaka pripravljena, dodamo dva kozarčka vode in ko zavre, dodamo kroglice iz mesne mase. Kroglice premesamo sele ko so zakrknjene. Na zmernem ognju kuhamo se približno pol ure. Serviramo. Na servirane kroglice dodamo cajno zlicko arganovega olja in po želji se jajce na oko. Mesne kroglice lahko jemo s kruhom ali z na sopari kuhanem rižem.

**ZELENJAVNI TAA<sup>1</sup>/<sub>2</sub>IN (ZA 4 DO 6 OSEB)** Glavne sestavine: - 2-3 paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nikov- 1 <sup>Ä</sup>•ebula- 2 stroka <sup>Ä</sup>•esna- &scaron;opek peter&scaron;ilja- 1-2 <sup>Ä</sup>¼lici son<sup>Ä</sup>•ni<sup>Ä</sup>•nega olja + arganovo oljeZa<sup>Ä</sup>•imbe:- ingver- kurkuma- poper- sol

Zelenjava:- krompir- grah- korenje- arti<sup>Ä</sup>•oke

Priprava:V lonec damo son<sup>Ä</sup>•ni<sup>Ä</sup>•no olje, olupljene in drobno narezane paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nike + narezano <sup>Ä</sup>•ebulo, str<sup>Ä</sup>•esen, naseklja peter&scaron;ilj z vsemi navedenemi za<sup>Ä</sup>•imbami (po polovico <sup>Ä</sup>¼li<sup>Ä</sup>•ke od vsake za<sup>Ä</sup>•imbe).Vse to pra<sup>Ä</sup>¼imo cca 20 minut in zalijemo z vodo (1-2 litra zavisno od kolicine zelenjave).Ko voda zavre dodamo na velike kose narezan krompir, grah (<sup>Ä</sup>•e je zamrznjen se kuha cca 20 minut, <sup>Ä</sup>•e je pa iz konzerve, se doda na koncu kuhanja), korenje tudi narezan na ve<sup>Ä</sup>•je kose in arti<sup>Ä</sup>•oke (<sup>Ä</sup>•e so sve<sup>Ä</sup>¼e jim odstranimo liste - uporabimo samo sredino). Vse skupaj kuhamo 20 - 30 minut, da zelenjava ostane &scaron;e <sup>Ä</sup>•vrsta. Po <sup>Ä</sup>¼elji lahko se dosolimo ali popoprmo. Ko je kuhano, damo omako na velik kro<sup>Ä</sup>¼nik in jo &scaron;e pokapamo z arganovim oljem za &scaron;e bolj&scaron;i okus.

**OSTALE JEDI Z BERBERSKIM ARGANOVIM OLJEM:**

**&Scaron;pageti z arganovim oljem:**

sestavine: navadni ali polnozrnat <sup>Ä</sup>•pageti, paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nik, su&scaron;eni paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nik v olj<sup>Ä</sup>•nem olju, kapre, <sup>Ä</sup>•esenj, sol, poper, bazilika, 2 <sup>Ä</sup>¼li<sup>Ä</sup>•ki arganovega olja

**Pala<sup>Ä</sup>•inke z mandeljni, medom in arganovim oljem (nadev):**

sestavine: pra<sup>Ä</sup>¼eni naribani mandeljni, med, 2 <sup>Ä</sup>¼li<sup>Ä</sup>•ki pra<sup>Ä</sup>¼enega arganovega olja

**Ri<sup>Ä</sup>¼ota s trevi<sup>Ä</sup>¼anskim radi<sup>Ä</sup>•em in arganovim oljem:**

sestavine: <sup>Ä</sup>•esenj, dolgozmati ri<sup>Ä</sup>¼, radi<sup>Ä</sup>• trevi<sup>Ä</sup>¼ano, pinjole, balzami<sup>Ä</sup>•ni kis, 2 <sup>Ä</sup>¼li<sup>Ä</sup>•ki arganovega olja

**Berberski zajtrk:**

sestavine: 3 velike <sup>Ä</sup>¼lice arganovega olja, <sup>1</sup>/<sub>4</sub> soka limone, sol, poper, za<sup>Ä</sup>•imbe po okusu, vse to zme&scaron;amo na kro<sup>Ä</sup>¼niku in v to pomakamo kruh, poleg pijemo zeleni <sup>Ä</sup>•aj

**Bruscite z arganovim oljem:**

sestavine: kruh, <sup>Ä</sup>•esenj, paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nik, arganovo olje

**Solatni preliv:**

sestavine: arganovo olje, Sok limone

**Solata:**

sestavine: paprika, paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nik, 3 velike <sup>Ä</sup>¼lice limoninega soka, 1 <sup>Ä</sup>¼li<sup>Ä</sup>•ka rimske kumine, 2 <sup>Ä</sup>¼lici arganovega olja, 1 majhna <sup>Ä</sup>•ebula, sol, poper

priprava: Pope<sup>Ä</sup>•emo papriko, jo olupimo in nare<sup>Ä</sup>¼emo na ko&scaron;Ä•ke, olupimo paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nik in ga nare<sup>Ä</sup>¼emo, <sup>Ä</sup>•ebulo nare<sup>Ä</sup>¼emo na majhne ko&scaron;Ä•ke, serviramo hladno.

**Le<sup>Ä</sup>•a z arganovim oljem:**

sestavine: le<sup>Ä</sup>•a (blan&scaron;iramo jo v 1 litru vode), 6 pasiranih paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nikov, 1 <sup>Ä</sup>¼lica nepeko<sup>Ä</sup>•e paprike, 3 stroke stisnjene <sup>Ä</sup>•esnja

priprava: Po<sup>Ä</sup>•asi kuhamo in dodamo 2-3 <sup>Ä</sup>¼lice arganovega olja in nato kuhamo na rahlem ognju &scaron;e 5 minut.

**Spomladanska zelenjava v pe<sup>Ä</sup>•ici z arganovim oljem:**

sestavine: bu<sup>Ä</sup>•ke, melancani, paprika, paradi<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nik, <sup>Ä</sup>•ebula, origano, provansalske za<sup>Ä</sup>•imbe, sol, poper

priprava: Vse skupaj zlo<sup>Ä</sup>¼imo v peka<sup>Ä</sup>• na olivno olje in pe<sup>Ä</sup>•emo v pe<sup>Ä</sup>•ici cca 1 uro, na koncu dodamo 2 veliki <sup>Ä</sup>¼lici arganovega olja.

**Ocvrti camembert z brusnicami in arganovim oljem:**

priprava: Ocvremo camembert, dodamo brusnice, sezam in 2 <sup>Ä</sup>¼li<sup>Ä</sup>•ki arganovega olja

**Pomaran<sup>Ä</sup>•e z arganovim oljem:**

sestavine: narezane pomaran<sup>Ä</sup>•ne rezine s cimetom in arganovim oljem

**Sojini polpeti s tatarsko omako in arganovim oljem**

Polnjeni &scaron;ampinjoni z zelenjavo v peÄici z arganovim oljem

Polnjene buÄke ali paprika s ka&scaron;o in arganovim oljem

CvetaÄna ali porova juha z dodatkom arganovega olja

Francoska Äebulna juha s toastom namoÄenim v arganovem olju

PeÄene banane in ananas z mandelnji in arganovim oljem

&Scaron;pargeljni po poljsko z arganovim oljem

Zelenjavni kroÄnik kuhan na sopari z arganovim oljem

Kuhan kuskus (p&scaron;eniÄni zdrob) s praÄeno Äebulo in rozinami z arganovim oljem

Zelenjavni cous-cous z arganovim oljem

Zelenjavna tortillas z arganovim oljem