

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- peterilj- koriander - ½ kg mesa (jagnjek, goveje meso)- ½ kg pšenice- ena zdroba- 1 žlica mokeZačimbe: (po pol čajne žličke)- kurkuma (indijska začimba, ena od sestavin carry-ja)- ingverja- popra- soliPriprava: V lonec damo malo olja, seseklano čebulo, na velike kose narezano meso, drobno narezane olupljene paradižnike, opek povezanega peterilja in začimbe. Pravimo deset do petnajst minut in dodamo vodo in čiriko. Ko sta meso in čirika skoraj kuhana, dodajamo zelenjavo: najprej repo, korenje, zelje in kasneje čebule in rumeno čobo.

Priprava cous cous na tradicionalen način: Na velik krožnik »ksarija« (to je krožnik iz keramike) presejemo pšenice zdrob 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 četrdeset pet minut.

Cous cous damo na krožnik »ksarija«, dodamo kozarček ali dva vode in premešamo z rokami. Pustimo počivati pet minut. Damo drugičous 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 tretjičous cous na cous cous rešetko, kuhamo, dokler se ne pojavi sopara in pustimo četrdeset 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 (pleče, 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 sestavin carry-ja)- ingver - poper- žlica- solPriprava: V 1 liter mrzle vode vsujemo sol, kurkumo, ingver, poper, čebulo (nasekljano ne preveč drobno), sesekljan peterilj, koriander in črni poper. 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. Preprašimo jih v dveh južnicah olja. Če je potrebno 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 preprašimo. 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 peterilj 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 črni poper- peterilj 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 peterilj (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, peterilj in začimbe, dobro premešamo, 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 premešamo 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 TAA¹/₂IN (ZA 4 DO 6 OSEB) Glavne sestavine: - 2-3 paradi³/₄nikov- 1 ^Ä•ebula- 2 stroka ^Ä•esna- šopek peteršilja- 1-2 ^Ä•lici son^Ä•ni^Ä•nega olja + arganovo oljeZa^Ä•imbe:- ingver- kurkuma- poper- sol

Zelenjava:- krompir- grah- korenje- arti^Ä•oke

Priprava:V lonec damo son^Ä•ni^Ä•no olje, olupljene in drobno narezane paradi³/₄nike + narezano ^Ä•ebulo, str^Ä•esen, naseklja peteršilj z vsemi navedenemi za^Ä•imbami (po polovico ^Ä•li^Ä•ke od vsake za^Ä•imbe).Vse to pra^Ä•imo cca 20 minut in zalijemo z vodo (1-2 litra zavisno od kolicine zelenjave).Ko voda zavre dodamo na velike kose narezan krompir, grah (^Ä•e je zamrznjen se kuha cca 20 minut, ^Ä•e je pa iz konzerve, se doda na koncu kuhanja), korenje tudi narezan na ve^Ä•je kose in arti^Ä•oke (^Ä•e so sve^Ä•e jim odstranimo liste - uporabimo samo sredino). Vse skupaj kuhamo 20 - 30 minut, da zelenjava ostane še ^Ä•vrsta. Po ^Ä•elji lahko se dosolimo ali popoprmo. Ko je kuhano, damo omako na velik kro^Ä•nik in jo še pokapamo z arganovim oljem za še boljš i okus.

OSTALE JEDI Z BERBERSKIM ARGANOVIM OLJEM:

Špageti z arganovim oljem:

sestavine: navadni ali polnozrnati špageti, paradi³/₄nik, sušeni paradi³/₄nik v olj^Ä•nem olju, kapre, ^Ä•esenj, sol, poper, bazilika, 2 ^Ä•li^Ä•ki arganovega olja

Pala^Ä•inke z mandeljni, medom in arganovim oljem (nadev):

sestavine: pra^Ä•eni naribani mandeljni, med, 2 ^Ä•li^Ä•ki pra^Ä•enega arganovega olja

Ri^Ä•ota s trevi^Ä•anskim radi^Ä•em in arganovim oljem:

sestavine: ^Ä•esenj, dolgozrnati ri^Ä•, radi^Ä• trevi^Ä•ano, pinjole, balzami^Ä•ni kis, 2 ^Ä•li^Ä•ki arganovega olja

Berberski zajtrk:

sestavine: 3 velike ^Ä•lice arganovega olja, ¹/₄ soka limone, sol, poper, za^Ä•imbe po okusu, vse to zmešamo na kro^Ä•niku in v to pomakamo kruh, poleg pijemo zeleni ^Ä•aj

Bruscite z arganovim oljem:

sestavine: kruh, ^Ä•esenj, paradi³/₄nik, arganovo olje

Solatni preliv:

sestavine: arganovo olje, Sok limone

Solata:

sestavine: paprika, paradi³/₄nik, 3 velike ^Ä•lice limoninega soka, 1 ^Ä•li^Ä•ka rimske kumine, 2 ^Ä•lici arganovega olja, 1 majhna ^Ä•ebula, sol, poper

priprava: Pope^Ä•emo papriko, jo olupimo in nare^Ä•emo na košÄ•ke, olupimo paradi³/₄nik in ga nare^Ä•emo, ^Ä•ebulo nare^Ä•emo na majhne košÄ•ke, serviramo hladno.

Le^Ä•a z arganovim oljem:

sestavine: le^Ä•a (blanširamo jo v 1 litru vode), 6 pasiranih paradi³/₄nikov, 1 ^Ä•lica nepeko^Ä•e paprike, 3 stroke stisnjene ^Ä•esnja

priprava: Po^Ä•asi kuhamo in dodamo 2-3 ^Ä•lice arganovega olja in nato kuhamo na rahlem ognju še 5 minut.

Spomladanska zelenjava v pe^Ä•ici z arganovim oljem:

sestavine: bu^Ä•ke, melancani, paprika, paradi³/₄nik, ^Ä•ebula, origano, provansalske za^Ä•imbe, sol, poper

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

Ocvrti camembert z brusnicami in arganovim oljem:

priprava: Ocvremo camembert, dodamo brusnice, sezam in 2 ^Ä•li^Ä•ki arganovega olja

Pomaran^Ä•e z arganovim oljem:

sestavine: narezane pomaran^Ä•ne rezine s cimetom in arganovim oljem

Sojini polpeti s tatarsko omako in arganovim oljem

Polnjeni šampinjoni z zelenjavo v peÄ•ici z arganovim oljem

Polnjene buÄ•ke ali paprika s kašo 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

Špargeljni po poljsko z arganovim oljem

Zelenjavni kroÄ•nik kuhan na sopari z arganovim oljem

Kuhan kuskus (pšeniÄ•ni zdrob) s praÄ•eno Ä•ebulo in rozinami z arganovim oljem

Zelenjavni cous-cous z arganovim oljem

Zelenjavna tortillas z arganovim oljem