

Bônus

Receitas Árabes



كتاب الطبخ



Receitas Árabes

AUTOR DO E-BOOK
(TAIGOR BECKER)



Receitas Árabes

Menu de Receitas

01 Ataif
02 Knief do chef
03 Molho tahine
04 Muhammara
05 Coalhada seca caseira
06 Homus de quinoa
07 Homus (pasta de grão-de-bico)
08 Pão árabe de micro-ondas
09 Charuto de folha de couve
10 Charuto de repolho
11 Picadinho marroquino
12 Carne moída à moda árabe (shakshuka)
13 Abobrinha recheada
14 Tabule
15 Kebab – frango no espeto
16 Kafta recheada na sanduicheira
17 Kafta tradicional
18 Falafel (bolinho de grão-de-bico)
19 Salada fatuche
20 Arroz sírio



Receitas Árabes

01 Ataif

Docinho famoso Árabe

INGREDIENTES

Massa

2 e ½ xícaras (chá) de leite

1 e ½ colher (sopa) de fermento biológico seco

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Óleo para untar



Recheio

500 g de nozes trituradas

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (café) de canela em pó

Calda de água de flor de laranjeira

1 e ½ xícara (chá) de água

3 xícaras (chá) de açúcar

2 colheres (sopa) de água de flor de laranjeira

suco de ½ limão

MODO DE PREPARO

Massa

Bata os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e deixe em repouso por 30 minutos.

Aqueça bem uma chapa ou frigideira (10 cm de diâmetro) untada com óleo e forre o fundo com uma pequena porção da massa (como se fosse crepe). Quando a superfície secar, retire do fogo (doura somente de um lado) e reserve coberto com um pano.

Recheio

Misture os ingredientes e recheie o centro de cada crepe com 1 colher (sopa) dessa mistura. Dobre ao meio e pressione bem a borda para lacrar. Sirva acompanhados da calda.

Calda de água de flor de laranjeira

Leve a água com o açúcar ao fogo médio e mexa até o açúcar derreter. Acrescente a água de flor de laranjeira e, quando atingir ponto de fio, adicione o limão e retire do fogo. Utilize quente.



02 Knief do chef

Doce Árabe

INGREDIENTES

xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água
500 g de ricota fresca picada
50 g de nozes picadas
1 lata de leite condensado cozido na pressão por 45 minutos
(espere esfriar completamente para abrir a lata)
6 ninhos de macarrão cabelo de anjo

MODO DE PREPARO

Misture bem o açúcar com a água e reserve.
À parte, misture a ricota com as nozes e o doce de leite condensado até ficar uniforme. Reserve.
Disponha os ninhos de macarrão em assadeira e leve ao forno médio preaquecido (180 °C) até dourarem.
Distribua cada ninho em taça individual, regue com a calda de
açúcar e reserve por 2 horas.
Sirva com a mistura de doce de leite por cima.



Receitas Árabes



03 Molho tahine

INGREDIENTES

Molho tahine para acompanhar pães e torradinhas, saladas

3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
2 dentes de alho sem o miolo
Suco de 1 limão
Sal a gosto
1colher (sopa) de água
1colher (chá) de salsa picadinha

MODO DE PREPARO

1 Reserve a salsa e bata os demais ingredientes no liquidificador até virar um molho.
2 Sirva salpicado com a salsa, acompanhando pães e torradinhas, saladas, arroz com lentilha e o que mais desejar.
3 Dica: Se o molho
ficar muito denso, afine com um pouco mais de água.



Receitas Árabes



Receitas Árabes

04 Muhammara

INGREDIENTES

1 pimentão vermelho médio sem sementes triturado
100 g de nozes trituradas
1/2 pacote de pão de fôrma torrado e triturado
1 cebola branca picadinha
1 colher (sopa) de cominho
1 colher (sopa) de páprica picante em pó
1 colher (sopa) de colorau
1 e 1/2 copo americano de azeite de oliva
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de extrato de tomate
1 colher (sopa) de suco de romã

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes até formar uma pasta e sirva com pães, biscoitos, torradas (se desejar, decore com fatias de tomate).





Receitas Árabes

05 Coalhada seca caseira

Iogurte

O iogurte é resultado da transformação da lactose em ácido láctico a partir de fermentações bacterianas não patogênicas. As bactérias podem ser Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrüeckii, bulgaricus e Lactobacillus acidophilus.

Coalhada

A coalhada é o resultado da coagulação do leite a partir da adição de um ácido (limão, vinagre) ou enzima retirada de animais ruminantes (coalho). A coalhada é uma fase antes da transformação do leite em queijo.

Conclusão

O iogurte é resultado da fermentação bacteriana do leite e a coalhada é resultado da coagulação do leite. provocado por enzimas.



INGREDIENTES

1 litro de leite integral

3 colheres (sopa) de vinagre de maçã ou

3 colheres (sopa) de suco de limão

MODO DE PREPARO

1

Em uma panela aqueça 1 litro de leite até 60 ºC, retire a panela do fogo, adicione 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã (ou suco de limão), volte a panela ao fogo e reaqueça o leite até coagular (+/- 1 minuto).

2

Transfira para uma peneira forrada com um pano limpo de trama pequena, dentro de uma tigela alta e deixe escorrer por +/- 20 minutos. Despreze o líquido que se formar na tigela, transfira a coalhada que está no pano para um pote com tampa e leve à geladeira por 10 minutos. Sirva com azeite, páprica, sal e torradinhas.

3

Uma maneira de verificar se a temperatura está em 60° C é colocar o dedo no leite e contar até dez. Se a temperatura estiver suportável durante este período, a temperatura estará no ponto correto.

4

Para fazer a bolinha aperitivo deixe a coalhada na peneira por 1 hora para ficar mais firme. Tempere com sal e azeite a gosto, com as mãos faça bolinhas e passe numa mistura de gergelim preto e branco torrados, pimenta calabresa. Essas bolinhas podem ser servidas imediatamente ou deixar em azeite temperado.



Receitas Árabes

06 Homus de quinoa

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de quinoa branca cozida (cozinhe como arroz)
1/3 de xícara (chá) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
1 colher (café) de sal (ou a gosto)
Pimenta-do-reino a gosto
1 colher (café) de alho em pó (ou 1 dente de alho)
1 colher (chá) de sumo de limão
1/2 xícara (chá) de leite de castanha

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta lisinha (se ficar grossa, afine com leite vegetal ou água).
Dica: Você pode ainda temperar com salsinha, cebolinha, cebola roxa, páprica e o que mais desejar.





Receitas Árabes

07 Homus (pasta de grão-de-bico)

INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
3/4 xícara (chá) de caldo do cozimento do grão-de-bico
1 xícara (chá) de suco de limão
4 dentes de alho
1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
8 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
sal a gosto
pão árabe (pita) para acompanhar

MODO DE PREPARO

1
No processador ou liquidificador, bata o grão-de-bico aos poucos até triturar bem (use a água do cozimento para facilitar).

2
Junte os demais ingredientes e bata até virar uma pasta homogênea. Sirva em seguida ou gelado com pão árabe.





Receitas Árabes

08 Pão árabe de micro-ondas



INGREDIENTES

1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
1 e ½ xícara (chá) de água morna
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de óleo
Cerca de 500 g de farinha de trigo (e mais para polvilhar)

MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento na água morna e misture o açúcar, o sal e o óleo. Aos poucos, acrescente a farinha, enquanto amassa, até desgrudar das mãos (polvilhe mais farinha, se necessário).

Transfira para uma superfície enfarinhada e sove bem a massa. Coloque na tigela, cubra com um pano e deixe crescer por cerca de 1 hora ou até dobrar o volume.Divida a massa em 12 bolas iguais e, com o rolo, abra discos não muito finos (18 a 20 cm).Coloque um disco no prato do micro-ondas enfarinhado e cozinhe, em potência alta, por 30 segundos. Vire o disco e cozinhe por mais 30 segundos.

Você pode consumi-lo assim ou fazer torradas: após retirar a massa do micro-ondas, marque os cortes superficialmente (para facilitar depois) e tempere a gosto (sal grosso, alecrim, páprica, pimenta-caiena, pimenta-do-reino moída, azeite). Leve novamente ao micro-ondas, em potência alta, por 2 a 3 minutos.



Receitas Árabes

09 Charuto de folha de couve



INGREDIENTES

1/2 kg de patinho moído 2 vezes
2 colheres (sopa) de manteiga
3 dentes de alho triturados
1 cebola média em cubinhos
2/3 xícara (chá) de arroz cru
1/2 xícara (chá) de salsinha picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto
24 folhas de pequenas de couve
Para cozinhar
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola em cubinhos
2 dentes de alho triturados
5 tomates grandes em cubinho
2 cubos de caldo de carne
6 xícaras (chá) de água fervente

MODO DE PREPARO

1 Misture os 6 primeiros ingredientes e tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.

2 Numa panela de boca larga, escalde as folhas de couve em água fervente por cerca de 2 minutos. Retire, passe na água fria e elimine a parte mais grossa do talo. Sobre cada folha coloque o equivalente a 30 g de recheio e enrole, formando um charutinho.

3 Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Adicione o tomate e disponha os charutinhos lado a lado na panela, com a “emenda” da folha para baixo, para que não abra ao cozinhar.

4 Dilua o caldo na água fervente e cubra os charutos. Tampe e cozinhe em fogo médio por cerca de 15 minutos.



Receitas Árabes

10 Charuto de repolho

INGREDIENTES



8 folhas de repolho grandes escaldadas em água fervente até murchar
¼ de xícara (chá) de arroz cru
250 g de carne moída
½ tomate sem sementes picado
½ cebola ralada
½ pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
1 dente de alho picadinho
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal e salsa picadinha a gosto
2 xícaras (chá) de molho de tomate misturado com 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Escorra as folhas de repolho e retire o talo central. Reserve.
Junte o arroz com a carne, o tomate, a cebola, a pimenta, o alho picado, o azeite e sal e salsa a gosto. Adicione ¼ de xícara (chá) do molho de tomate com água e misture bem.

No centro de cada folha de repolho, coloque 2 colheres (sopa) do recheio, dobre as pontas opostas sobre ele e depois enrole, formando um rolinho.
Na panela de pressão, coloque o restante do molho de tomate com água e disponha cuidadosamente os charutos de repolho.
Tampe a panela, leve ao fogo médio e, após pegar pressão, conte 20 minutos. Deixe a pressão ser liberada naturalmente e sirva em seguida, acompanhados, se desejar, de salada de folhas.



Receitas Árabes

11 Picadinho marroquino

INGREDIENTES



3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 kg de filé-mignon em cubos temperado com sal e pimenta-do-reino a gosto
1 cebola grande picada
1 cenoura grande picada
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de páprica picante
2 colheres (chá) de cominho em pó
1 e ½ colher (chá) de canela em pó
2 xícaras (chá) de tomate pelado amassado
1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
100 g de azeitonas pretas picadas
80 g de uvas-passas claras
400 g de grão-de-bico cozido
½ xícara (chá) de coentro picado
1 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de raspas de limão
Coalhada e couscous marroquino temperado com manteiga e sal para acompanhar

MODO DE PREPARO

Aqueça 2 colheres do azeite em fogo médio e, aos poucos, doure bem os cubos de carne. Retire e reserve em uma tigela. Na mesma panela, aqueça o restante do azeite e refogue a cebola, a cenoura e o alho, mexendo sempre, até murchar.

Adicione a páprica, o cominho e a canela e mexa por 1 minuto. Reserve as raspas de limão e adicione os demais ingredientes à panela. Deixe ferver até engrossar (uns 5 minutos) e incorpore a carne e as raspas de limão.
Sirva acompanhado de coalhada e couscous marroquino.



Receitas Árabes

12 Carne moída à moda árabe (shakshuka)

INGREDIENTES

1 berinjela média com casca
1 colher (sopa) de óleo
1 cebola picada
4 Dentes de alho picados
1/4 xícara (chá) de extrato de tomate
1/2 pimenta dedo-de-moça com sementes picadinha
Sal, Pimenta síria, cominho a gosto
500 g de carne bovina moída
420 g de polpa de tomate
6 Ovos
Azeite para regar
Salsinha picadinha para salpicar



MODO DE PREPARO

1 Espete a berinjela com um garfo longo e, com cuidado, coloque-a diretamente na chama do fogão, virando sempre, até a casca tostar, por cerca de 10 minutos.

2 Deixe amornar e retire a casca. Reserve a polpa.

3 Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.

4 Adicione o extrato de tomate, a pimenta dedo-de-moça, sal, pimenta síria e cominho a gosto e a carne e misture até secar (uns 15 minutos).

5 Acrescente as polpas de tomate e de berinjela assada, misture, abaixe o fogo, tampe a frigideira e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o molho encorpar.

6 Adicione os ovos um a um sobre a carne e mexa levemente nas claras com um garfo para que elas penetrem no molho.

7 Tampe a frigideira e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, apenas para cozinhar as claras e deixar as gemas levemente cozidas.

8 Regue com azeite, salpique salsa a gosto e sirva.



Receitas Árabes

13 Abobrinha recheada

INGREDIENTES

6 abobrinhas italianas (200 g cada uma)
300 g de carne moída
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picadinho
2 tomates sem pele e sementes picados
3 colheres (sopa) de óleo
1 colher (chá) de salsinha picada
10 azeitonas picadas
2 ovos cozidos e picados
Sal e pimenta-do-reino
Fatias de bacon



MODO DE PREPARO

1 Cozinhe as abobrinhas inteiras em bastante água fervente com sal até ficarem al dente (cerca de 10 minutos). Escorra e deixe esfriar.

2 Aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Junte a carne e refogue até ficar seca e soltinha. Adicione o tomate, tempere com sal e pimenta e cozinhe até apurar.

3 Fora do fogo, junte a salsinha, a azeitona e o ovo cozido. Ajuste o sal e a pimenta.

4 Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento e, com uma colher, retire um pouco da polpa, fazendo uma “canoa”. Misture a polpa ao refogado de carne.

5 Preencha a cavidade das abobrinhas com o recheio e cubra com fatias de bacon.

6 Disponha em refratário e leve ao forno médio preaquecido (200 ºC) por cerca de 20 minutos ou até que o bacon esteja crocante. Sirva com arroz branco ou purê de batata.

7 Variação: Se desejar, regue as abobrinhas com molho de tomate.



Receitas Árabes

14 Tabule

INGREDIENTES

1 pepino japonês bem picado
500 g de tomates picadinhos
1 cebola picadinha
Salsa, cebolinha e hortelã picadinhas
Suco de 2 limões
250 g de trigo para quibe lavado (sem deixar de molho)
2 pés de alface-americana em tiras pequenas
Azeite, pimenta síria e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e sirva em temperatura ambiente ou gelado.





Receitas Árabes

15 Kebab – frango no espeto

INGREDIENTES

600 gramas de filés de coxa com sobrecoxa em cubos médios
1/2 colher (chá) de pimenta-da-jamaica
1 colher (chá) de orégano
1 colher (chá) de páprica picante
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 dente de alho picado
Raspas de 1 laranja
Sal e salsinha picada a gosto



Molho de laranja
1/2 xícara (chá) de suco de laranja (120 ml)
1 cebola em pétalas
1/4 de tablete de manteiga gelada (50 g)
Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1 Misture os ingredientes, tampe e deixe marinar na geladeira por 24 horas.

2 Espete os cubos de frango em palitos de churrasco molhados.

3 Disponha sobre uma grade apoiada em assadeira com água (não deixe encostar nos espetos).

4 Leve ao forno alto preaquecido (220 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourarem.

5 Sirva com o molho de laranja e, se desejar, com coalhada seca.

Molho de laranja
1 Leve o suco com a cebola ao fogo médio por 8 minutos.

2 Fora do fogo, incorpore a manteiga, misturando até derreter, e tempere com sal e pimenta a gosto.



Receitas Árabes

16 Kafta recheada na sanduicheira

INGREDIENTES

500 g de carne moída
50 g de cebola picada
1 colher (sopa) de azeite de oliva
sal, pimenta síria, hortelã picada a gosto
8 fatias de muçarela
200 g de cebola cortada em meia-lua

MODO DE PREPARO

1 Misture bem a carne com a cebola, o azeite e sal, pimenta síria e hortelã a gosto por 3 minutos e depois divida em 4 porções iguais.

2 Pegue 1 porção e vá jogando de uma mão para a outra, com firmeza, umas 5 vezes (esta técnica serve para deixar a carne mais aerada e ao mesmo tempo para aderir melhor a gordura).

3 Coloque a porção de carne entre 2 plásticos e modele um retângulo (16 x 14 cm). Disponha 2 fatias de muçarela dobradas na metade do retângulo, dobre para formar uma kafta retangular e feche bem as bordas para não vazar o queijo.

4 Transfira para uma sanduicheira untada com azeite, feche a tampa e deixe ligada por 2 minutos. Abra para virar a kafta, feche novamente e deixe dourar por mais 1 minuto.

5 Após preparar todas, coloque a cebola na sanduicheira, feche e deixe a cebola murchar e soltar o agarradinho. Sirva com as kaftas.





Receitas Árabes

17 Kafta tradicional

INGREDIENTES

1 kg de carne moída (patinho ou coxão mole)
2 cebolas grandes picadas
1/2 xícara (chá) de hortelã picada
1 xícara (chá) de salsinha picada
1 colher (chá) de pimenta síria
1/2 colher (chá) de canela em pó
Sal a gosto
Óleo ou azeite

MODO DE PREPARO

Processe a carne sozinha e depois misture os ingredientes: a cebola, hortelã, salsinha, pimenta síria, canela e o sal.
Divida a carne em 12 porções e enrole cada uma como se fosse uma salsicha, depois coloque um espeto no sentido do comprimento atravessando toda kafta.

Leve para uma chapa aquecida (ou frigideira) no fogo médio, pincele azeite deixe dourar todos os lados. Sirva com molho tahine.
Dica: coloque os palitos de molho em água ate o preparo da carne..





Receitas Árabes

18 Falafel (bolinho de grão-de-bico)

INGREDIENTES

1/2 pacote de grão-de-bico deixado de molho em água na geladeira por 24 horas (250 g)
3 dentes de alho
1 cebola cortada em 4 (100 g)
Folhas de salsinha e coentro a gosto
1 colher (chá) de pimenta síria
1 colher (chá) de cominho
1/4
de xícara (chá) de água do grão-de-bico (60 ml)
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Óleo para fritar
Gergelim para polvilhar



MODO DE PREPARO

1
Escorra o grão-de-bico (reserve 1/4 de xícara da água) e triture-o no processador com os demais ingredientes até obter uma massa.

2 Modele quenelles com 2 colheres (passando de uma a outra para dar o formato) e frite em óleo não muito quente abundante até dourarem.

3 Deixe escorrer sobre papel absorvente, polvilhe gergelim e sirva, se desejar (pois contém lactose), acompanhados de molho de tahine.

4 Dica: Se preferir, asse em forno médio preaquecido (180 ºC), em assadeira untada, por cerca de 30 minutos ou até dourarem.



Receitas Árabes

19 Salada fatuche

INGREDIENTES

Salada

4 folhas de alface romana

4 tomates médios maduros, com sementes, em cubos pequenos

3 rabanetes semidescascados e cortados em rodelas finas

2 pepinos japoneses cortados em cubos pequenos

1 cebola média cortada em rodelas finas

1 pão sírio médio cortado em triângulos e torrados

1 pimentão verde pequeno, sem sementes, em cubos pequenos

Molho

1/4 xícara de azeite

4 colheres (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de hortelã picada

1 colher (sopa) de salsa picada

2 dentes de alho amassados

Sal e pimenta síria (bahar) a gosto

MODO DE PREPARO

Molho

Misture todos os ingredientes e mexa bem até que o azeite fique totalmente incorporado.

Montagem

Em uma vasilha grande, disponha as folhas verdes com os legumes.

Acrescente o molho.

Na hora de servir, coloque o pão sírio torrado.





Receitas Árabes

20 Arroz sírio

INGREDIENTES



Amêndoa
1 colher (sopa) de manteiga
1 fio de óleo
2 xícaras (chá) amêndoa laminada
Frango
1 kg de peito de frango desossado
Suco de 1 limão
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 cebola espetada com cravos-da-índia
1 pau de canela
1 ramo de salsinha
1 ramo de cebolinha
1 folha de louro
Sal e pimenta-do-reino em grãos a gosto
Arroz
2 xícaras (chá) de arroz parboilizado (deixe de molho em água, sem lavar, por 30 minutos e, depois, escorra e deixe secar)
Sal, pimenta-do-reino, pimenta síria (mix de 7 temperos), curry e açafrão-da-terra (cúrcuma)
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picadinha
5 xícaras (chá) de água fervente
1 colher (sopa) cheia de manteiga
2 pedaços médios de carvão em brasa

MODO DE PREPARO

Amêndoa
Aqueça a manteiga com o óleo e doure a amêndoa em fogo médio, mexendo sempre. Reserve.
Frango
Misture o peito de frango com o suco de limão e a farinha, cubra com água e deixe de molho por uns 10 minutos (para tirar o cheiro forte).
Leve uma panela com água (uns 3 litros) ao fogo com os ingredientes restantes e, quando ferver, adicione o peito de frango escorrido. Deixe cozinhar até a carne amaciar (cerca de 30 minutos), retirando a espuma que se forma. Escorra, desfie grosseiramente e reserve.
Arroz
Tempere o arroz já seco com sal, pimenta-do-reino, pimenta síria, curry e açafrão a gosto e reserve.
Aqueça a manteiga com o óleo e refogue a cebola. Adicione o arroz temperado e a água fervente e deixe cozinhar, em fogo médio, até estar quase totalmente cozido (al dente).
Desligue o fogo, coloque uma tampa menor que a panela (dessas com saída de vapor) cobrindo o arroz e, por cima, coloque a manteiga e o carvão em brasa. Tampe a panela, abafe com um pano e deixe por 10 minutos para defumar.
Retire as tampas, misture e transfira o arroz para uma travessa. Espalhe o frango, salpique a amêndoa e sirva