14

ENTRADAS ÁRABES



TABULE

XX porções

- 1 xícara cheia (chá) de trigo fino cru (para quibe)
- 5 maçinhos de salsa com cebolinha verde
- 1 maço de hortelã fresco
- 6 tomates esverdeados

tempero

- Limão,azeite,óleo,pimenta síria,sal
- 1 pepino picado (opcional)

1 Lave o trigo muito bem. Esprema bem com as mãos e coloque numa tigela. **2** Sobre o trigo coloque os tomates cortados em quadradinhos. **3** Escolha a salsa e a hortelã. Lave tudo muito bem e pique bem fino separadamente. Limpe a cebolinha verde e corte fino. **4** Coloque esta verdura picada sobre os tomates. Tampe a tigela. Lave a alface e coloque as folhas numa travessa. **5** Prepare o tabule com cerca de três horas de antecedência a fim de amolecer o trigo. **6** Tempere 1/2 hora antes de servir, coloque numa travessa e leve à geladeira. Sirva gelado e acompanhe com folhas de alface.

Importante: não deixe o trigo de molho.







PASTA DE PIMENTÃO

XX porções

- 1 pimenta vermelha sem sementes e picadas
- 2 colheres (sopa) de molho de gergelim
- Suco de 1 limão grande
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (sobremesa) de molho inglês
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva misturado com óleo de milho
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1/4 de 1 cebola de tamanho médio
- 6 pimentões grandes vermelhos
- 8 nozes picadas
- 8 colheres (sopa) de farinha de rosca

1 Coloque no liquidificador os oito primeiros ingredientes, bata e depois junte aos poucos os pimentões vermelhos picados. **2** Depois de tudo bem batido despeje numa tigela e misture aos poucos a farinha de rosca para ligar e as nozes picadas. Conserve na geladeira. Sirva como prato de entrada ou aperitivo.

HOMMUS BI TAHINE

(grão de bico com tahine)

XX porções

- 1/2 kgg de grão de bico
- 1 colher (café) de bicarbonato

molho

- 4 colheres (sopa) cheias de Tahine (molho de gergelim)
- 1 dente de alho
- Suco de 4 limões grandes
- Sal a gosto
- Salsa picada,colorau para enfeitar
- Azeite de oliva
- Pão árabe

1 Lave e coloque o grão de bico de molho em água fria na véspera, com uma colher de café de bicarbonato. **2** No dia seguinte, escorra a água, espalhe o grão de bico sobre um guardanapo e passe o rolo de abrir massa para tirar a casca. **3** Coloque numa panela de pressão, cubra com água e leve ao fogo para cozinhar por 15 minutos. Escorra a água numa tigela, separe três colheres (sopa) de grão de bico para enfeitar e o restante bata no liquidificador com o pouco de água que cozinhou o grão de bico (água apenas que dê para bater no liquidificador).

molho

1 Desmanche o molho de gergelim em duas colheres de sopa de água que cozinhou o grão de bico; junte o alho socado, o suco de limão e o sal. Misture bem este molho com o grão de bico e prove o tempero. Se estiver muito grosso aumente a água. Despeje numa travessa, coloque os grãos de bico no centro, enfeite com salsa picada e polvilhe colorau. Regue azeite de oliva e sirva frio acompanhado de pão árabe.

BABAGHANNUJ

(berinjela com molho deTahine)

XX porções

- 6 berinjelas grandes

molho

- 4 colheres (sopa) de molho de gergelim (tahine)
  Suco de 3 limões
  1 dente de alho (opcional)
  Sal a gosto
- Salsa picada para enfeitar
- Azeite de oliva
- Pão árabe

1 Asse as berinjelas com a casca sobre a chama do gás, virando dos lados até que fiquem macias. Descasque-as em baixo de água corrente. Corte o cabo, coloque-as sobre uma tábua de carne e pique-as bem finas com faca (se tiver sementes pretas, retire). **2** Despeje o molho sobre as berinjelas, misture bem e prove. Coloque numa travessa e enfeite com a salsa picada e regue azeite de oliva. Sirva acompanhado de pão árabe.

molho

1 Desmanche o molho de gergelim em 2 colheres (sopa) de água fria, junte o alho socado, o suco de limão e o sal. Misture bem e use.

COALHADA FRESCA

XX porções

- 1 copo de coalhada fresca (comprada em supermercado, para servir de coalho)
- 1 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó

1 Ferva o leite fresco com o leite em pó, misturando até dissolver. Esperar amornar. Para saber se a temperatura está certa, colocar o dedo mínimo no leite e contar até 10. Se agüentar bem o calor, junte o leite ao coalho já dissolvido numa vasilha com um pouco de leite e mexa bem. **2** Tampe a vasilha, cubra com um cobertor e coloque dentro de um armário por quatro horas no verão, e por cinco horas no inverno. Passado este tempo verifique se a coalhada se formou sem sacudir a vasilha. Se já estiver pronta, destampe e coloque na geladeira. Se ainda estiver mole, volte a cobrir e deixe até formar a coalhada.

COALHADA SECA

1 Faça a coalhada seca colocando uma pitada de sal na coalhada gelada, depois despeje num saco de pano ou num filtro de papel de coar café. Pendure o saco de pano na torneira da pia durante 12 h, deixando uma tigela embaixo para colher o soro da coalhada que depois é eliminado. Se for com o filtro de papel, deixar no próprio apoio do coador na geladeira. Tire do saco e coloque na geladeira. Regue com azeite de oliva e sirva com pão. **2** Antes de colocar sal na coalhada, guarde um pouco na geladeira num vidro tampado para servir de coalho para uma próxima coalhada.

SALADA DE CHANCLICH

XX porções

- 1 chanclich
- 1 cebola grande
- 6 tomates esverdeados
- 1 colher (chá) de zaatar
- Azeite
- Sal a gosto

1 Pique a cebola em quadradinhos e deixe de molho em água fria. Troque a água pelo menos três vezes de 1/2 em 1/2 hora. **2** Corte o chanclich em pedaços e o tomate em quadradinhos. **3** Na hora de servir misture todos os ingredientes deixando o chanclich por último. Pode ser servido como aperitivo, acompanhado de pão sírio.

FATUCHE

XX porções

1 Faça o fatuche com os mesmos ingredientes e temperos da tabule, apenas substitua o trigo por pão sírio torrado em quadradinhos; a alface lisa é substituída pela alface romana cortada na largura de 1 cm e misturada com todos os ingredientes. **2** Além dos temperos da tabule coloque uma colher de chá de zaatar e uma colher de chá de sumac. **3** Tempere na hora de levar a travessa à mesa. Por último junte o pão sírio torrado que deve ficar crocante.

PEIXE AO TARATUR

8 pessoas

- 1 pescada ou robalo de 3 kggs
- 1 kgg de cebolas cortadas em gomos
- 8 colheres (sopa) bem cheias de molho de gergelim
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- Sal,alho,limão,azeite e pimenta-do-reino branca

1 Limpe muito bem o peixe. Faça três talos de cada lado sem aprofundar. **2** Tempere na véspera com sal, alho, limão, azeite e pimenta-do-reino branca a gosto. **3** Coloque numa assadeira a cebola e sobre elas o peixe. Regue óleo e azeite e leve ao forno com o molho regando-o sempre. **4** Murche no óleo as cebolas cortadas em gomos. **5** Desmanche 8 colheres (sopa) bem cheias de molho de gergelim em pouca água. Junte 2 dentes de alho socados com sal, a xícara de caldo de limão e sal a gosto. Bata bem até esbranquiçar. **6** Despeje este molho sobre a cebola que já deve estar murcha (tirar o óleo da cebola). Se o molho estiver muito grosso, junte um pouco do caldo do peixe, e amoleça com um pouco de água. Tire o peixe do forno, coloque na travessa e tire com cuidado a pele. Despeje o molho de cebolas bem quente sobre o peixe e enfeite com rodelas de limão, salsa, alface, etc. 7 Salpique uma xícara (chá) de nozes picadas e rabanetes em flor.

NOTA: Se o peixe for muito grande e não couber na assadeira, corte a parte do rabo e depois de pronto volte a unir.



10

TRIVIAL ÁRABE





ESFIHA FECHADA

40 unidades

massa

- 1 tablete de fermento para pão
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 1/2 xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de banha
- 4 xícaras (chá) cheias de farinha de trigo

recheio

- 1/2 kgg de carne de vaca moída • 50 g de gordura moída de vaca • Sal a gosto
- 1 cebola grande picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga fresca ou margarina
- 1 colher de pimenta síria • Suco de 1 limão ou 2 colheres (sopa) de coalhada seca • Snoubar (pinhãozinho) opcional

massa

1 Coloque numa tigela o fermento, o açúcar, o sal e o leite. Dissolva bem o fermento. Acrescente a manteiga, o óleo e a banha. Misture bem e junte a farinha. Amasse e depois sove no mármore até ficar uma massa macia e que não grude nas mãos. **2** Agasalhe a tigela em que está a massa, coloque-a num lugar fechado e espere crescer por cerca de duas horas no verão. No inverno ligue o forno durante 2 minutos, desligue e coloque a tigela da massa.

recheio

1 Leve ao fogo para murchar, a cebola com a manteiga. **2** Junte a carne, misture ligeiramente com fogo forte a fim de não juntar água. **3** Desligue o fogo e coloque sal, pimenta e snoubar. Espere esfriar e junte a coalhada seca ou o limão; misture bem e use.

montagem

1 Abra a massa com rolo, sobre o mármore polvilhado de farinha. Corte rodelas com o cortador próprio ou com a boca de uma xícara de chá. **2** coloque o recheio no centro, feche as pontas, formando três lados e deixando uma pequena abertura no centro. **3** Coloque-as numa assadeira untada de óleo com pequeno espaço entre elas a fim de crescerem. Deixe descansar 10 minutos e leve ao forno bem quente até ficarem bem coradas.

ESFIHA ABERTA

XX porções

1 receita de massa

recheio

- 1/2 kgg de carne de vaca moída
- 100 g de gordura moída de vaca
- 2 tomates picados sem sementes
- 2 cebolas de tamanho médio picadas • Suco de 2 limões
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- Sal a gosto

recheio

1 Misture tudo muito bem.

massa

1 Abra a massa, um pouco mais grossa do que a esfiha fechada, corte em rodelas com o cortador próprio ou com uma boca de xícara de chá; coloque-as numa assadeira untada de óleo e esparrame em cada uma o recheio; deixe descansar 10 minutos e leve ao forno bem quente até ficarem bem assadas.

ESFIHA DE COALHADA

XX porções

- 1 receita de massa

recheio

- 2 xícaras (chá) de coalhada seca • Sal a gosto
- 2 cebolas picadas bem finas
- 1 colher (café) de pimenta síria
- 1 colher (café) de hortelã seca

1 Misture tudo muito bem e use.

recheio

1 Se a coalhada estiver muito seca, coloque uma colher (sopa) de azeite de oliva. Proceda da mesma maneira da Esfiha fechada.

ESFIHA DE VERDURA

- 1 receita de massa

recheio

- 4 pés de escarola
- 2 cebolas picadas
- 1/2 xícara (chá) de uva passa opcional • 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva • Suco de 1 limão
- 1 colher (café) de pimenta síria Sal a gosto

1 Lave as folhas de escarola, corte em pedaços e cozinhe com água. **2** Depois de cozida, escorra a água e esprema muito bem com as mãos. Coloque sobre uma tabua e corte mais um pouco. **3** Frite em azeite de oliva, as cebolas picadas até murchar; junte a escarola e misture bem. Tire do fogo e tempere com limão, sal e pimenta síria. Misture nozes picadas e uva passa (opcional). Espere esfriar e recheie as rodelas de massa. A esfiha de verdura é completamente

CANAPÉ DE ZAATAR

XX porções

1 Com as sobras de massa, faça canapés de zaatar. **2** Abra a massa um pouco mais grossa com o rolo, corte pequenas rodelas com o cortador próprio ou com a boca de uma xícara das de café. Coloque-as numa assadeira untada de óleo com espaço entre uma e outra. Faça uma pasta com zaatar e azeite; passe sobre as rodelas de massa e leve ao forno quente; não deixe corar. Tire do forno, coloque num prato e abafe com um guardanapo. **3** Sirva como aperitivo.

QUIBE NA COALHADA

1 Prepare a coalhada como para o Chuche-Baraq. Substitua o coentro por hortelã seca. **2** Junte os quibes na coalhada que já deve estar cozida e temperada. Deixe ferver 15 minutos, prove o tempero e desligue o fogo. Tampe com peneira a fim de não talhar. **3** Acompanhe com arroz árabe (com macarrão tipo cabelo de anjo). Pode-se também servir em pratos fundos.

CHARUTINHO DE FOLHA DE UVA

XX porções

- 300 g de folha de uva (pequenas e macias)
- 1/2 kg de rabada
- 1 cebola de tamanho médio partida em 4 partes
- 2 cubos de caldo de galinha
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Suco de 2 limões

recheio

- 1/2 kg de carne moída de vaca
- 100 g de gordura moída de vaca
- 1 1/2 xícara (chá) de arroz lavado
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher de manteiga fresca

1 Leve ao fogo numa panela de pressão, a rabada bem lavada, a cebola, o sal e os caldos de carne. Cubra com 1 litro de água. **2** Depois de cozida por cerca de uma hora, passe o caldo pela peneira e reserve para cozinhar os charutinhos. Desosse a rabada. **3** Corte os cabinhos das folhas de uva, lave e coloque aos poucos numa panela que já tenha água fervendo, apenas para murchar. Ferva por dois minutos, retire com uma escumadeira e na mesma água continue a ferver as folhas até terminarem. Aumente a água se for necessário. **4** Estenda as folhas pequenas sobre o mármore com a parte lustrosa para baixo. Coloque o recheio, enrole dobrando dos dois lados formando um charutinho (reserve as folhas grandes para forrar a panela e cobrir os charutinhos). **5** Forre o fundo da panela com as folhas de uva maiores, coloque a rabada desossada e depois os charutinhos arrumados ao redor da panela e em camadas. **6** Cubra com as folhas maiores e com um prato de sobremesa pesado. Despeje o caldo reservado, tampe a panela e leve ao forno para cozinhar, por cerca de uma hora em panela de pressão. **7** Quando já estiver saída a pressão e já puder abrir a panela, junte o suco dos limões e uma colher (sopa) de manteiga. Deixe ferver por mais 10 minutos e desligue o fogo. **8** Se não for usar no mesmo dia, ou for congelar, deixe para acrescentar o limão e a manteiga apenas quando for esquentar os charutinhos. **9** Pode-se congelar na própria panela depois de bem fria. **10** Sirva bem quente acompanhado de coalhada fresca. Pode-se substituir o limão por galhos de uva verde, colocado entre as camadas.

recheio

1 Misture bem todos os ingredientes, juntando 1/2 xícara (café) de água. Prove o tempero e recheie as folhas. Pode-se substituir a rabada por músculo, línguas de carneiro, pombos, língua de vaca, etc.







QUIBE ASSADO

12 pessoas

- 1 kg de carne de vaca (patinho) limpo e moído
- 2 copos de trigo fino (para quibe)
- 1 cebola ralada de tamanho médio
- 10 folhinhas de hortelã picadas
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- Sal a gosto

recheio

- 250 grs de carne moída
- 2 cebolas,tamanho médio picadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- 2 colheres (sopa) de snoubar pinhãozinho)- opcional

recheio

Frite ligeiramente a cebola na manteiga, junte a carne e os temperos, mexa bem até a carne ficar solta e seca. Espere esfriar para usar.

QUIBE

1 Lave bem o trigo trocando diversas vezes a água, deixe de molho durante 30 minutos, esprema bem com as mãos e junte a carne moída, gelada e a hortelã picada. **2** Amasse bem com as mãos e passe no multi processador. Misture o resto dos ingredientes e amasse novamente molhando as mãos na água gelada. **3** Unte uma assadeira nº 4 com óleo e forre o fundo com uma camada fina de quibe; alise com a mão molhada e espalhe o recheio; cubra com outra camada de quibe, abrindo aos poucos com a palma da mão e colocando sobre o recheio. Aperte ligeiramente para ligar a camada de cima com a de baixo. Molhe a mão na água gelada e passe sobre o quibe para alisar. **2** Com uma faca molhada, divida o quibe em quadrados grandes, desenhe losangos sobre os quadrados sem aprofundar. **3** Regue sobre o quibe 1/2 xícara (chá) de óleo, 100 g de manteiga derretida e leve ao forno quente até corar, cerca de 50 minutos.

QUIBE CRU

1 Faça igual ao quibe assado, sendo 1 1/2 copo de trigo, misturando na massa crua, uma colher (sopa) de manteiga fresca e água gelada (o suficiente para um quibe macio). **2** Prepare na hora de servir. Acompanhe com galhos de hortelã, cebola crua e cebolinha verde. Regue azeite de oliva e também acompanhe com o recheio do quibe assado. **3** Sirva com pão árabe.

QUIBE FRITO

1 A massa do quibe é sempre igual. Faça almôndegas achatadas e frite em óleo quente dos dois lados.

QUIBE RECHEADO

1 Faça bolas ocas de quibe, recheie com o recheio do quibe assado, feche a abertura dando o formato de um pião. **2** Pode-se fritar no óleo ou também fazer quibe na coalhada. Dê uma ligeira fervura no caldo de galinha nos quibes que vão para a coalhada.

CLÁSSICOS ÁRABE





ARROZ EGIPCIO

XX porções

- 1 galinha cortada pelas juntas
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 cebola partida em 4 partes
- 1 cenoura descascada
- Cheiro verde

arroz

- 3 xícaras (chá) de arroz
- 1 1/2 colher (chá) de ekde safra (açafrão árabe)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de gordura de galinha
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 250 g de amêndoas
- 1 colher (sobremesa) bem cheia de maisena

1 Leve ao fogo, numa panela de pressão, a galinha com seus ingredientes. Cubra com cerca de dois litros de água e deixe cozinhar durante uma hora. **2** Depois de cozida, despeje numa peneira, separe a carne dos ossos, corte as partes maiores em pedaços e coloque numa panela com uma colher de manteiga. Misture bem no fogo e reserve. **3** Separe três xícaras (chá) do caldo para o molho e o restante reserve para fazer o arroz.

arroz

1 Refogue três xícaras (chá) de arroz lavado e bem escorrido e 1 1/2 colher (chá) de ekde safra em 1/2 xícara (chá) de gordura da galinha (tirada do caldo). Se for pouca a gordura, coloque uma colher (sopa) de manteiga. Depois de bem frito o arroz, despeje o caldo quente da galinha, aumentando água se for necessário. Atenção: para cada xícara de arroz, duas xícaras de caldo.

molho

1 Pele na água fervente 250 g de amêndoas, torre 200 g inteiras e 50 g em lascas para enfeitar, também torradas. Moa na máquina de carne ou bata no liquidificador as amêndoas inteiras torradas e junte as três xícaras de caldo. **2** Leve ao fogo para engrossar com uma colher (sobremesa) bem cheia de maisena, dissolvida em um pouco do caldo frio. Ferva por cinco minutos e desligue o fogo. Prove o tempero. Sirva bem quente numa molheira. **3** Coloque a carne de galinha numa forma untada de óleo e acabe de encher com o arroz, aperte um pouco com uma colher e vire numa travessa redonda. Salpique as amêndoas torradas em lascas e sirva o prato quente acompanhado ao molho. Pode-se também colocar arroz numa travessa, a carne de galinha ao redor e salpicar as amêndoas sobre o prato. Servir com o molho.







GALINHA À MODA ÁRABE

6 pessoas

- 1 Galinha
- 1 cebola grande
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de hortelã seca
- Sal
- 1/2 kg de carne de vaca moída
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá de pimenta síria
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 1/2 xícaras (chá) de grão de bico cozido com casca
- 1 1/2 litros de coalhada fresca
- 1 dente pequeno de alho
- 50 g de snoubar (opcional)
- Colorau para enfeitar
- Pão sírio em cubos e torrado na manteiga

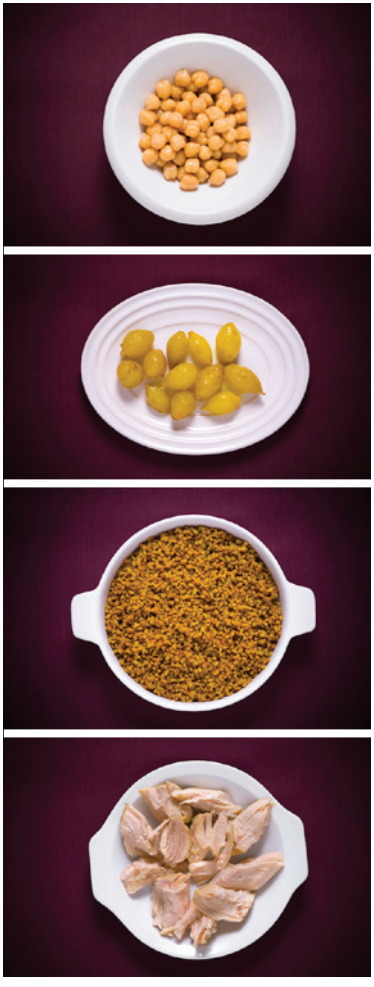
1 Cozinhe a galinha cortada pelas juntas com água, sal, cebola partida em quatro partes, a canela em pau e o cubo de caldo de galinha (mais ou menos por uma hora no fogo). Coe e separe a carne dos ossos e peles. **2** Coloque numa panela com uma xícara (chá) de caldo, um dente de alho socado e uma colher (café) de hortelã seca. Dê uma fervura e reserve. **3** Frite 1/2 kg de carne de vaca moída com 1/4 xícara de óleo, a colher de manteiga, o sal e a pimenta síria.

4 Refogue uma xícara (chá) de arroz na gordura da galinha (se tiver) ou na manteiga, frite bem e junte a carne frita. Coloque duas xícaras (chá) de caldo de galinha. Cozinhe com a panela tampada em fogo brando até secar. **5** Torre o pão árabe cortado em cubos e depois frite ligeiramente na manteiga. **6** Tempere 1 1/2 litro de coalhada gelada com um dente de alho pequeno, socado com sal e uma colher (café) de hortelã seca. Misture bem e use.

finalização

1º Arroz com carne bem quente; 2º Grão de bico bem quente; 3º galinha em pedaços bem quente; 4º Coalhada temperada gelada; 5º snoubar, frito na manteiga; 6º Polvilhe colorau; 7º Pão torrado ao redor da travessa Sirva imediatamente.

TRIGO GROSSO A MODA DA D. AMALIN



12 a 15 porções

- 1 copo de grão de bico
- 1 colher (café) de bicarbonato
- 1 colher (chá) de sal
- 1 galinha ou 1 frango grande
- 4 peitos de frango
- 2 cebolas grandes
- 4 tabletes de caldo de galinha
- 4 paus de canela
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- Água
- 1 kg de trigo grosso
- 1 1/2 kg de cebolas pequenas
200 g de manteiga

tempero para o caldo

(e em igual quantidade para o trigo)

- 1 colher (chá) de kumel moído
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de pimenta síria moída
- 1 colher (sobremesa) de ekde safra moída

1 Coloque na véspera o grão de bico de molho em água fria e o bicarbonato. No dia seguinte, mude a água e cozinhe (não tire a casca) em panela de pressão com sal durante cerca de 15 minutos. **2** Coloque em panela de pressão a galinha ou o frango cortado em pedaços, os peitos de frango, as duas cebolas cortadas em quatro partes, o sal, os caldos de galinha e a canela em pau. Cubra com água e deixe ferver até cozinhar (cerca de 1/2 hora se for frango e se for galinha, uma hora). De preferência, cozinhe em 2 panelas de pressão. **3** Depois de cozido, coe o caldo num caldeirão e coloque os temperos: kumel, canela em pó, pimenta síria e ekde safra. Dê uma fervura e reserve para cozinhar o trigo. **4** Desosse os pedaços de frango e coloque em outra panela com um pouco de caldo já temperado. Dê uma fervura. **5** Numa panela grande, frite as cebolinhas inteiras na manteiga, sem deixar corar. Despeje estas cebolas no caldeirão que está o caldo e deixe ferver até cozinhar, sem desmanchar. **6** Na mesma panela em que murchou as cebolinhas, frite o trigo que já deve estar lavado e bem espremido (não deixe o trigo de molho). Aumente a manteiga se for necessário. Depois de bem frito o trigo, coloque os mesmos temperos de caldo e junte o caldo apenas cobrindo o trigo. Misture bem, verifique se está bom de sal, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo lento, mexendo de vez em quando até secar. **7** Desligue o fogo, agasalhe a panela durante pelo menos 1/2 hora para o trigo acabar de crescer. **8** Arrume numa travessa grande, o trigo, o grão de bico, as cebolinhas e o frango em pedaços. Sirva bem quente. Se o trigo estiver muito seco, umedeça na travessa com um pouco do caldo.

Dica: Este prato pode ser congelado separadamente. Esquente o trigo em cuscuzeiro.



QUIBE ARNABIE

(15 porções)

- 30 quibes recheados
- 1 galinha de 3 kgs
- 2 peitos de frango
- 1 cebola grande
- 2 colheres (sopa) rasas de sal
- 2 xícaras (chá) rasas de grão-de-bico • 1 colher (café) de bicarbonato
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 1/2 copos de suco de laranja azeda, se tiver na época. Na falta dessa,coloque um copo de limão francês (encontrado nas feiras)
- 1 copo de suco de laranja
- 1 copo de limão siciliano
- 1 1/2 xícara (chá) de molho de gergelim
- 3 colheres (sopa) cheias de maisena • 4 cebolas grandes, cortadas em gomos
- 1 1/2 tablete de caldo de galinha

1 Deixe o grão-de-bico de molho em água fria, na véspera, com o bicarbonato. No dia seguinte, escorra a água, coloque-o sobre um guardanapo, e passe por cima o rolo de massa a fim de soltar a casca. Leve ao fogo coberto de água com o sal durante 15 minutos para ficar meio cozido. Reserve. **2** Cozinhe a galinha na panela de pressão (de preferência, divida em duas panelas) com sal e cebola partida em quatro, durante 1 hora. **3** Os peitos de frango cozinham em 1/2 hora. Coe o caldo passando a cebola pela peneira. Deve dar de 3 a 3 1/2 litros. Necessitando, junte também a água do grão-de-bico. **4** Cozinhe os quibes neste caldo durante 15 minutos. Retire-os e reserve. **5** Separe a carne da galinha e do frango, dos ossos e pele. **6** Murche as cebolas cortadas em gomos na gordura da galinha se tiver, ou em duas colheres de manteiga. Desmanche o molho de gergelim nos sucos de limão e laranja. Dissolva a maisena num pouco do caldo frio de galinha. Despeje no caldo da galinha (morno) o molho de gergelim e a maisena. Leve a panela ao fogo e mexa sempre até ferver. Depois que ferver 10 minutos, coloque o grão-de-bico, a cebola murcha, a carne de galinha e os quibes. Ferva até engrossar, mais ou menos 15 minutos. Prove o sal. Sirva bem quente em pratos fundos.

Dica: Faça este prato com 1 ou 2 horas de antecedência para o caldo ficar mais grosso.

SAIADIE (arroz de peixe)

6 a 8 porções

- 1 kg e 1/2 de peixe (com as cabeças),pescada ou robalo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Suco de 2 limões
- Pimenta síria a gosto
- Farinha de trigo e óleo para fritar
- 1 prato fundo cheio de cebola, cortadas no comprimento
- 2 1/2 litros de água
- 1 colher (chá) de cuminho moído • 1 colher (sopa) de sal
- Suco de 2 limões para o molho

arroz

- 4 xícaras (chá) de arroz
- 1/4 xícara (chá) de óleo
- 100 g de amêndoas peladas e torradas
- Rabanetes para enfeitar

1 Limpe os peixes, corte as postas (também as cabeças), tempere com sal, limão e pimenta. Deixe no tempero por cerca de duas horas. **2** Passe ligeiramente na farinha de trigo e frite no óleo. No mesmo óleo do peixe, frite um prato fundo de cebolas, deixe ficar bem escuras, mas sem queimar. **3** Coloque numa panela os 2 1/2 litros de água e leve ao fogo. Quando ferver junte a cebola frita com metade do óleo, todo o peixe, o cuminho e o sal. Deixe cozinhar durante cinco minutos, retire com uma escumadeira as postas maiores, sendo que as menores e as cabeças continuam no fogo por mais 10 minutos. Despeje numa peneira, separe o peixe e tire todas as peles e espinhas. Passe a cebola pela peneira. **4** Separe três xícaras (chá) do caldo mais grosso (o que passou a cebola) do peixe para o molho, acrescente o suco de limão, dê uma fervura e sirva numa molheira.

arroz

1 Refogue o arroz com 1/4 de xícara de óleo e cozinhe com o restante do caldo do peixe, juntando mais água se for necessário (para cada xícara de arroz, 2 xícaras de caldo).

Dica: 1 Arrume numa forma untada de óleo, o peixe, coloque o arroz, aperte um pouco com uma colher e vire numa travessa. Salpique amêndoas torradas. Enfeite com rabaneles cortados em flor. Sirva morno e acompanhado do molho.

MELOQUIE

(XX porções)

- 2 maços de meloquie (esta verdura é encontrada em feiras livres e a melhor época é entre fim de novembro a março).
- 1 galinha gorda
- 2 kgs de músculo



- 2 peitos de frango
- 1 maço de coentro
- 2 cebolas grandes
- 1 caldo de carne
- 1 caldo de galinha
- 4 dentes de alho socados com sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão • Sal a gosto

molho

- 2 cebolas grandes
- 1/2 litro de vinagre
- Sal a gosto
- Pimenta síria a gosto

complementos

- 1/2 pacote de pão árabe cortado em pedacinhos e torrado
- 1 assadeira nº 03 de quibe assado cortado em pedaços
- Arroz branco
- Galinha e peitos de frango em pedaços • Músculo em pedaços
- Molho de cebolas

1 Lave muito bem os galhos de meluquie, amarre em pequenos maços e pendure no varal para escorrer toda a água, de preferência em lugar coberto. **2** No dia seguinte escolha as folhas. Coloque umas sobre as outras e corte o mais fino possível (como couve). Coloque numa tigela tampada e guarde na geladeira (pode ser cortada até 3 dias antes de usar). **3** Leve ao fogo para cozinhar com água em panela de pressão a galinha em pedaços e os peitos de frango. **4** Em outra panela de pressão coloque o músculo com água acima da metade. Junte nas panelas as cebolas partidas em quatro e os caldos (cerca de uma hora no fogo). Quando já estiver cozido, coe o caldo de galinha e do músculo num caldeirão; separe a carne de galinha dos ossos e peles e corte em pedaços. Faça o mesmo com o músculo. Coloque-os em panelas separadas com um pouco de caldo, para esquentar no momento de servir. **5** Coloque a manteiga numa frigideira, leve ao fogo e junte o alho socado para fritar; quando já estiver dourado, acrescente o coentro picado, misture bem e despeje sobre o caldo (se for necessário, aumente água no caldo). Espere ferver por cinco minutos, junte o limão e a meloquie cortada. Tampe a panela até levantar fervura. Prove o sal e o limão. Coloque imediatamente em sopeira e leve à mesa, servido com os complementos.

molho

1 Pique a cebola, deixe de molho, trocando de água três vezes. Escorra a água, coloque numa tigela e misture o vinagre, o sal e a pimenta síria. Pode-se fazer outro molho igual com limão.

Dica: Cada Comensal se serve em pratos fundos na seguinte ordem: 1º pão torrado ; 2º quibe picado; 3º galinha e músculo; 4º arroz; 5º meloquie; 6º molho de cebolas

CHICH- BARAK

6 a 8 porções

massa

- 2 xícaras (chá) bem cheias de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal • 1 colher (sopa) de manteiga • 1 colher (café) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de água

recheio

1 Refogue duas xícaras (chá) de carne moída, duas colheres (sopa) de manteiga, duas colheres (sopa) de cebola batidinha, dois dentes pequenos de alho espremidos, sal e pimenta síria a gosto. Espere esfriar e use. 1 Misture todos os ingredientes colocando a água aos poucos; amasse bem e deixe descansar por 1/2 hora. **2** Abra aos poucos a massa fina com o rolo numa mesa de mármore, polvilhada de farinha de trigo. Corte pequenas rodelas com o cortador próprio, ou com a boca de uma xícara de café, coloque o recheio, dobre a massa no feitio de um pastel unindo as duas pontas de maneira a formar um chapeuzinho redondo. **3** Coloque em assadeira polvilhada de farinha de trigo e leve ao forno fraco por cinco minutos só para secar.

Dica: Pode-se fazer os chapeuzinhos até três dias antes de usar, coloque-os numa tigela bem tampada e guarde na geladeira. Pode-se congelar os chapeuzinhos secos.

COALHADA COZIDA

1 Bata no liquidificador dois litros de coalhada fresca, uma clara de ovo, uma colher (sopa) de farinha de trigo e uma colher (sopa) de maisena. **2** Leve ao fogo mexendo sempre até ferver. Frite a parte, três dentes de alho espremidos em duas colheres (sopa) de manteiga até dourar, junte 1/2 macinho de coentro picado (pode-se substituir o coentro por hortelã seca e servir em pratos fundos) e despeje sobre a coalhada já cozida, ferva mais uns minutos e coloque os chapeuzinhos. **3** Deixe no fogo moderado por uns dez minutos para cozinhar. Prove o sal. Na hora de servir, se estiver muito grosso, acrescente um pouco de leite. Sirva com arroz árabe com macarrãozinho.