

OBSAH

PŘEDMLUVA	4		
Blízký východ	10		
Irák	10		
Jemen	13		
Jordánsko, Libanon, Sýrie, Palestina	14		
Státy Perského zálivu	17		
Bahrajn, Kuvajt, Saúdská Arábie, Spojené arabské emiráty, Katar, Omán	17		
Afrika	21		
Egypt	21a		
Libye, Tunis, Alžír a Maroko	24		
Suroviny nejčastěji používané v arabské kuchyni	27		
Studené a teplé předkrmy	78		
Pomazánky	79		
Hommos – pomazánka z cizrny	79		
Pomazánka taratur	80		
Kořeněná pomazánka z lilků	81		
Baba ghanuž s olivami	82		
Luštěninové předkrmy	83		
Cizrna s oříškovou směsí	83		
Boby ful medames	84		
Boby s čočkou ful nebet	85		
Zelené fazolky v oleji	86		
Dolmas – plněná zelenina	87		
Vinné listy plněné mletým masem a rýží	87		
Zelné listy plněné masitou nádivkou	88		
Ragú z lilku	89		
Plněné cukety v labanu	90		
Kabíz - nakládaná zelenina	91		
Nakládaná vodnice	91		
Nakládané okurky	92		
Nakládané zelené papriky	93		
Lilky nakládané v oleji	94		
Nakládané zelí a květák	95		
Smažené předkrmy	91		
Krokety falafel	96		
Smažené lilky	97		
Lilky máčené v labanu	98		
Bramborové krokety plněné masem	99		
Brik s tuňákem a brambory	100		
Smažený sýr	101		
Předkrmy pečené z kynutého těsta	102		
Arabský chléb	102		
Manaš zahtar aneb chléb s tymiánem a sezamem	103		
Sambusik plněný masem	104		
Fatajer plněný špenátem	105		
Roličky boerek plněné různými nádivkami	106		
Placičky safiha s masitou náplní	107		
Rybí předkrmy	108		
Uzený sled' s česnekem	108		
Kořeněné smažené ryby	109		
Sardinky v listovém těstě	110		
Nákyp z lososa	111		
Prstičky ze sardelek	112		
Káhírská krevetová paštika	113		
Saláty	114		
Míchaný zeleninový salát fatuš	115		
Tabuli – zeleninový salát s burgulem	116		
Míchaný zeleninový salát	117		
Salát z červené řepy s tahini	118		
Salát z vařené zeleniny	119		
Ředkvičkový salát	120		
Okurkový salát s labanem	121		
Pomerančový salát s datlemi	122		
Zeleninový salát s jogurtem	123		
Salát z cizrny	124		
Kuřecí salát hanim	125		
Polévky	126		
Hovězí polévka s masovými kuličkami	127		
Skopová polévka harira	128		
Skopová polévka se zeleninou a nudlemi	129		
Kuřecí polévka	130		
Bramborová polévka s masem	131		
Krémová cibulová polévka s masem	132		
Čočková polévka	133		

Rybí polévka	134	Pokrmů z ryb	176
Rajčatová polévka	135	Grilovaná ryba	177
Pokrmů z masa	136	Smažená ryba	178
Pokrmů z drůbeže	136	Rybí rizoto	179
Pečené kuře à la Zahle	137	Ryba v ostré omáčce	180
Kuře s rajčaty	138	Pečená ryba plněná hroznem a ořechy	181
Kuře Buchari	139	Rybí špíz	182
Kapseh	140	Rybí filé zapečené s brambory a rajčaty	183
Kuře na šafránu	141	Krevetů na česneku	184
Kuře s cizrnou	142	Ryba s datlemi pečená na roštu	185
Frikkeh	143	Rýže	186
Kuře se sušeným ovocem	144	Rýže mufalfal	187
Kuře se špenátem a cizrnou	145	Rýže se šafránem	188
Kuře plněné rýží a drůbkou	146	Rýže muaddas	189
Kuřecí ragú s citrónem	147	Rýže kušari	190
Kuřecí kebab šištaúk	148	Rýže s cizrnou	191
Maqlúba aneb obrácený hrnec	149	Moučníky	192
Kuře na medu	150	Krupicový koláč basbusa	193
Kuře mousakhan	151	Datlový koláč	194
Jehněčí maso	152	Sladká zalabija	195
Kořeněné jehněčí maso mansaf	153	Qatájev – arabské lívance s ořechy	196
Pečená jehněčí kýta lajla	154	Smažené kardamomové rohlíčky saluk	197
Pikantní jehněčí maso s rýží	155	Baklava	198
Kuskus	156	Mandlový pudink muhalabija	199
Jehněčí maso yachni	157	Rýžový pudink moghlie	200
Grilované jehněčí kostky šuqaf	158	Arabský noční dort	201
Jehněčí maso tazín	159	Salát ze sušeného ovoce	202
Dušené jehněčí maso s okrou	160	Nápoje	203
Pikantní medailónky		Káva	204
krále Faruha	161	Čaj	205
Kofta daud basha		Černý čaj s kardamomem	206
s rajčatovou omáčkou	162	Citronáda	207
Kibbi	163	Broskvový nápoj	208
Pečené plněné kibbi	164	Jahodový nápoj	209
Smažené křehké kibbi	165	Rajčatový koktajl	210
Jehněčí kebab	166	Okurkový koktajl	211
Jehněčí maso tharyd	167	Ajran – osvěžující jogurtový nápoj	212
Orientální hovězí steak	168	Mandlové mléko	213
Hovězí maso s ořechy a rozinkami	169	Rejstřík	213
Mleté hovězí maso mantali na žampionech	170	Poděkování:	214
Dušené hovězí maso s brambory	171	Doslov	216
Zapečené špagety s mletým hovězím masem a bešamelem	172		
Shawarma z telecího masa			
„po domácku“	173		
Hovězí maso dfeena s cizrnou	174		
Hovězí maso Tripolis na zelenině	175		

PŘEDMLUVA

Milí čtenáři,

V mé kuchařce najdete zajímavé předpisy na velmi chutná jídla rozmanité arabské kuchyně, kterou jsem měla možnost „na vlastní kůži“ poznat při svých pobytech v Libanonu, Kuvajtu, Egyptě, Spojených arabských emirátech a dalších zemích Blízkého a Středního východu. Vybrala jsem pokrmy, které odpovídají naší středoevropské chuti a při jejichž úpravě lze využít originálních surovin nebo je nahradit podobnými, aniž by došlo ke změně původní chuti a vzhledu. Jídla uvedená v kuchařce splňují požadavky moderní výživy, neboť arabská kuchyně bohatě využívá množství zeleniny včetně zeleniny kořeninové (zelených natí). Pro zajímavost uvádím i některé tradiční pokrmy z nejstarší arabské kuchyně.

Nejdříve se však zmíním o historii a současnosti arabské kuchyně, o způsobu arabského stolování, zvycích, které se k němu váží, i o surovinách, které nejčastěji využívá.

Pokrmy prapůvodní arabské kuchyně můžeme ještě dnes ochutnat u beduínských kmenů, kočujících křížem krážem pouštěmi Severní Afriky a Arábie. Strava je to velmi jednoduchá a odpovídá možnostem nomádů žijících v zemi s velmi chudou vegetací. Opékané či vařené skopové maso, nekynutý celozrnný chléb pečený na rozžhavených kamenech, kousky masa smíchané se zeleninou, množství jogurtu a při slavnostních příležitostech rýže zalitá kořeněným přepuštěným máslem.

Tato základní strava byla v minulých stoletích ovlivněna pokrmy rolníků z okolních zemí sousedících s pouštěmi, zejména Egyptem. Po smrti arabského proroka v roce 632 následovala invaze muslimských Arabů z pouštních oblastí do nynějšího Libanonu, Jordánska, Iráku a Sýrie (tehdejších hlavních center Středního východu) a samozřejmě z oblasti Persie, která pravděpodobně nejvíce ovlivnila arabskou kuchyni. Směrem na západ došlo k podstatnému ovlivnění kuchyní Severní Afriky (tj. Alžír, Tunisu, Maroka, Líbye, Egypta) kuchyněmi Španělska a Portugalska. Vznikla tak celá řada zajímavých, chutných a oku lahodících pokrmů. Některé z nich se ještě dnes vaří složitými tradičními metodami, ale protože je jejich příprava časově i technologicky náročná, můžeme se s nimi setkat jen při zvláště slavnostních příležitostech. V arabské kuchyni však obecně převládají jídla jednoduchá, jejichž příprava nezabere mnoho času a která nejsou finančně náročná.

Předkové dnešního arabského obyvatelstva – nomádské kmeny, později zvaní Beduíni, hustě osídlili Arabský poloostrov před více než 5 000 lety. Tito lidé si mezi sebou utvořili specifický etický a mravní kodex, který výrazně kontrastoval s jejich

jednoduchým, až primitivním způsobem života. Život v pouštích byl velmi náročný a nebezpečný a přežití jedince záviselo na těsných a přátelských mezilidských vztazích. Z těchto dob pramení dosud zachovaná vřelá náklonnost a pohostinnost k návštěvníkům, přátelům, ale i neznámým cizincům. Zcela samozřejmě se všem příchozím nabízí jídlo, nápoje, přístřeší. Host, pokud nechce urazit hostitele, by neměl odmítnout jeho laskavost. Hostitel se úzkostlivě vyhýbá takovému předmětu hovoru, jako jsou například politické názory, náboženské vyznání apod., který by mohl navodit nepříjemnou atmosféru neporozumění či napětí. Návštěva je chápána jako společenská příležitost zdvořile s hostem promluvit, pohostit jej, vytvořit uvolněné ovzduší.

Tradiční způsob servírování byl takový, že se jídla v miskách rozložila na ubrus rozprostřený na koberci nebo na nízké stolečky. Hosté seděli na měkkých poduškách a nejvýznamnější host měl místo vedle hostitele. Všechny pokrmy se podávaly najednou a bylo na strážníkovi, kterému dal přednost. Většinou se jedlo rukou nebo se jídlo nabíralo kousky chleba. Bylo dovoleno jíst pouze pravou rukou, a to dvěma prsty – palcem a ukazováčkem. V případě, že jídlo bylo řidší konzistence, pak všemi pěti prsty. V dnešní době většina Arabů stoluje evropským stylem, ale zachovala se tradice, že hostitel vybírá a podává nejchutnější kousky jídel svým hostům.

Po jídle velmi často následuje živá diskuse, zábava, podává se káva a často se kouří vodní dýmka (*nargilé*). V některých arabských zemích nesmějí ženy jíst u jednoho stolu s muži. Avšak i tam, kde již stolují společně, má muž právo být obsloužen jako první. V tomto bodě jistě dáme přednost zvyklostem evropským.

Arabští kuchaři se vždy snaží připravit zdravou, vyváženou stravu. Postupují tedy v duchu

