

Tabulé

L'uso abbondante di prezzemolo fa di questo delizioso piatto orientale una ricca fonte di vitamine. Ma invita anche alla cautela per le donne incinte: lo mangino con moderazione. Può essere arricchito con pezzetti di tofu e divenire così un piatto completo

150 grams bulgur
300 grams pomodori perini ben maturi
100 grams mazzo di prezzemolo
4 foglioline di menta
100 grams cipolla piccola
20 grams d'olio extravergine di oliva
20 grams il succo di 1 limone
40 grams 8 pomodorini a ciliegia
sale q.b.

Method

1. Mettete a bagno il bulgur con il doppio del suo volume in acqua: lasciatelo macerare per più di un'ora. Lavate i pomodori e tagliateli a cubetti. Metteteli in una terrina avendo cura di conservare anche il loro liquido.
2. Aggiungete la cipollina tagliata a fettine sottili, il bulgur ben scolato, l'olio, il succo di limone, le erbe aromatiche spezzate con le mani e sale q.b.
3. Mescolate con cura e lasciate riposare in frigorifero per circa mezz'ora..
4. Decorate con pomodorini, basilico e menta.
5. L'uso abbondante di prezzemolo fa di questo delizioso piatto orientale una ricca fonte di vitamine. Ma invita anche alla cautela per le donne incinte: lo mangino con moderazione. Può essere arricchito con pezzetti di tofu e divenire così un piatto completo

Sch sito



Servings/Yield

4 servings

Rating

★★★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

★

Categories

Vegetable, Vegetarian, cereali, verdure

NUTRITION FACTS

Servings: 4

Amount Per Serving

Calories: 207

Total Fat: 5.50g

Cholesterol: --

Sodium: 25mg

Total Carbs: 36.02g

Dietary Fiber: 9.15g

Sugars: 3.79g

Protein: 6.39g

Associazione "CiboèSalute
Metodo Koussmine

Scuola di Cucina
di Armeno
5 novembre 2011

"Cuciniamo armeno"

RICETTE

a cura di
Sabrina Lavazza
e Sergio Chiesa

Arshalusy Yughahàtz (Pane a cialde)

Variazione con lievito. Si può fare anche senza lievito, con qualche modifica (sarebbe la forma più antica).

500 grams farina
 ¼ panetto lievito di birra
 Sale q.b.
20 grams olio ev oliva

Method

1. Fate sciogliere il lievito in poca acqua calda. Versate la farina a fontana su una spianatoia, mettete al centro l'olio, il sale, il lievito sciolto nell'acqua e aggiungete ancora l'acqua necessaria a ottenere un impasto ben amalgamato (250 ml circa). Fate lievitare finché raddoppia il volume (1 ½ ora circa).

2. Sgonfiate l'impasto poi fate riposare 10 minuti. Formate delle palline e lasciatele riposare avvolte in un telo infarinato per circa venti minuti.

3. Col matterello stendete ciascuna pallina e datele una forma tonda e sottile. Scaldate una padella antiaderente e quando è ben calda cuocetevi la sfoglia prima da un lato e poi dall'altro.

Servings/Yield

6 servings

Rating

★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

◆◆

Categories

Breads

NUTRITION FACTS

Servings: 6

Amount Per Serving

Calories: 312

Total Fat: 4.81g

Cholesterol: --

Sodium: 1mg

Total Carbs: 59.98g

Dietary Fiber: 8.92g

Sugars: 0.34g

Protein: 11.01g

Sunghi Borani (Crema di funghi allo yogurt)

400 grams champignons
100 grams 1 cipolla
150 grams yogurt magro
 sale
 peperoncino (poco)
20 grams 3 C di menta fresca
25 grams di olio di girasole

Method

1. Tritate finemente la cipolla, brasatela con pochissima acqua, aggiungete i funghi tagliati a fettine e fate brasare ancora finché saranno teneri. Versateli nel frullatore, aggiungete lo yogurt, il sale e il peperoncino.

2. Aggiungete a parte la menta tritata, mescolate e lasciate riposare almeno 1 ora in frigorifero.

3. Può essere servita anche calda: in questo caso aggiungete metà della menta già quando frullate i funghi.

Servings/Yield

4 servings

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Categories

legumi

NUTRITION FACTS

Servings: 1

Amount Per Serving

Calories: 443

Total Fat: 26.41g

Cholesterol: 9mg

Sodium: 133mg

Total Carbs: 37.10g

Dietary Fiber: 4.10g

Sugars: 21.68g

Protein: 18.98g

Spanakhòv borèg (Boreg di spinaci)

Per la pasta

500 grams gr. Farina semintegrale

$\frac{1}{4}$ cubetto di lievito

10 grams olio ev oliva

Sale q.b.

Per il ripieno

500 grams gr. Spinaci

100 grams 1 cipolla

4 grams 1 spicchio d'aglio

qualche pinolo

20 grams olio ev oliva

50 grams una manciata di olive nere

sale

pepe

Method

1. Fate sciogliere il lievito in un bicchiere d'acqua tiepida e aggiungetelo al resto degli ingredienti. Impastate bene e fate lievitare per un paio d'ore circa in un luogo riparato.

2. Tritate lo spicchio d'aglio e la cipolla e fateli stufare con coperchio in un tegame dove avrete versato l'olio e un cucchiaio d'acqua. Aggiungete gli spinaci e fate cuocere. Togliete il nocciolo alle olive, tagliatele grossolanamente, unitele agli spinaci, cuocendo ancora per qualche minuto. A piacere potete aggiungere dei pinoli.

3. Aggiustate infine di pepe. Stendete la pasta. Ricavatene delle forme rotonde o rettangolari, farcitele con il ripieno e richiudete bene i bordi.

4. Sistemate i fagottini su una teglia ricoperta con carta forno. Cuocete per circa venti minuti a 180 gradi.



Servings/Yield

4 servings

Cuisine

Asian : Middle Eastern

NUTRITION FACTS	
Servings:	4
Amount Per Serving	
Calories:	545
Total Fat:	11.24g
Cholesterol:	--
Sodium:	194mg
Total Carbs:	97.95g
Dietary Fiber:	16.97g
Sugars:	2.11g
Protein:	20.53g

Babaganoush (Crema di melanzane)

250 grams 2 Melanzane viola

50 grams 2 cucchiaini da tavola di tahini

10 grams 3 spicchi d'aglio

40 grams 1 limone

15 grams Olio d'oliva

Sale

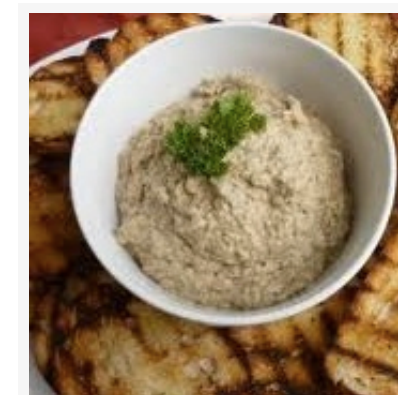
Paprica

Method

1. Lavate e asciugate le melanzane. Pungetele con la forchetta in tre o quattro punti. Mettetela in forno 180 ° e arrostitela per circa 15 minuti, girandola ogni tanto.

2. Togliete dal forno e fate raffreddare. Con un cucchiaio raccogliete la polpa, mettetela su un tagliere e con un grosso coltello date dei colpetti per tritarle bene fino a formare una specie di crema.

3. Mettete ora la polpa così ottenuta in una ciotola. Aggiungete il tahin, l'aglio ben pestato nel mortaio, il succo di limone e mescolate. Aggiustate di sale e condite con un filo di olio e la paprica.



Servings/Yield

4 servings

Rating

★★★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

◆◆

Categories

Sauces, Vegetable, Vegetarian, verdure

NUTRITION FACTS	
Servings:	4
Amount Per Serving	
Calories:	127
Total Fat:	10.08g
Cholesterol:	--
Sodium:	5mg
Total Carbs:	7.77g
Dietary Fiber:	2.80g
Sugars:	1.75g
Protein:	3.00g

Basùtz dolmà (Dolma del digiuno con biette)

100 grams Foglie di bieta
300 grams bicchieri di riso
25 grams Olio d'oliva q.b
250 grams 2 cipolle grosse
50 grams 2 C colmi di pinoli
50 grams uvetta di Corinto
 Menta secca q.b.
50 grams Prezzemolo
 Sale – Pepe

Method

1. Nella padella stufate le cipolle tritate, aggiungete il riso, mescolate. Unite tutti gli ingredienti aggiungendo a poco a poco acqua fino ad ultimare la cottura.

2. Con il composto ottenuto farcite le foglie di biette e sistematele in una teglia oliata. Passatele in forno caldo 180° per pochi minuti. Servite con salsa Ikra



Servings/Yield

3 servings

Rating

★ ★ ★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

NUTRITION FACTS

Servings: 3
Amount Per Serving
Calories: 648
Total Fat: 20.65g
Cholesterol: --
Sodium: 92mg
Total Carbs: 101.85g
Dietary Fiber: 7.75g
Sugars: 16.70g
Protein: 12.91g

Salsa IKRA

1000 grams 6 pomodori maturi
220 grams 2 peperoni gialli , privati del picciolo dei semi e delle nervature
7500 grams 4 melanzane
100 grams 1 cipolla tritata
 Menta – basilico
10 grams 2 spicchi d'aglio
1 peperoncino piccante
20 grams Olio ev d'oliva q.b.
 Sale

Method

1. Cuocete le melanzane nel forno a 180° per 20 minuti circa.

2. Sbucciatele e mettetele in un frullatore. Unite tutti gli altri ingredienti. Frullate fino ad ottenere una crema densa.

Servings/Yield

6 servings

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

★

NUTRITION FACTS

Servings: 4
Amount Per Serving
Calories: 102
Total Fat: 5.14g
Cholesterol: --
Sodium: 45mg
Total Carbs: 13.22g
Dietary Fiber: 4.62g
Sugars: 3.14g
Protein: 2.78g

Pakhlava (variazione)

Variazione di Sabrina

Pasta fillo
crema di mele cotte e frullate
cannella
noci
mandorle
miele millefiori

Method

1. Involto a base di pasta fillo con noci, mandorle, sciroppo speziato a base di miele e cannella.
2. Servite accompagnato da una crema di mele cotte e frullate.

Servings/Yield

--

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

◆

Biete stufate con noci e crespino

SCh

Il crespino è una bacca selvatica rossa dal gusto aspro (Berberis vulgaris). Il Goumi è un arbusto medio, che matura in autunno bacche rosse delle dimensioni di un mirtillo. Si può anche omettere.

300 grams Biete tenere
50 grams 6 noci
4 grams 1 spicchio d'aglio
(1 cucchiaio di cespino o Goumi)
20 grams Olio EV d'oliva

Method

1. Lavate e spezzate grossolanamente le biete
2. Sfregate una padella antiaderente con lo spicchio d'aglio. Mettete a fiamma media con le biete ancora bagnate dall'acqua di lavatura e i crespini. Appena cominciano a fumare, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 10 minuti.
3. Aggiungete i gherigli delle noci tritate grossolanamente e mescolate cuocendo ancora per pochi minuti.
4. Servite caldo, con pochissimo olio aggiunto.



Servings/Yield

4 servings

Rating

★★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

◆

NUTRITION FACTS

Servings: 4

Amount Per Serving

Calories: 141

Total Fat: 12.75g

Cholesterol: --

Sodium: 160mg

Total Carbs: 4.85g

Dietary Fiber: 2.06g

Sugars: 1.16g

Protein: 3.32g

Erevani Aghtsan (Insalata di Erevan)

150 grams 2 cetrioli
250 grams 2 pomodori
110 grams 1 peperone verde
100 grams 1 cipolla rossa
50 grams un mazzetto di prezzemolo
 rosmarino
 sale
20 grams olio ev d'oliva
 aceto di mele

Method

1. Tagliate i cetrioli a fettine, il peperone a strisciole fini, i pomodori a fette, le cipolle a fettine sottilissime.
2. A parte preparate la salsa per condire: olio, sale, aceto e prezzemolo e rosmarino tritati finissimo: emulsionete bene e versate sulle verdure.

Servings/Yield

4 servings

Rating

★★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

◆

Categories

verdure

NUTRITION FACTS

Servings: 4

Amount Per Serving

Calories: 73

Total Fat: 5.05g

Cholesterol: --

Sodium: 24mg

Total Carbs: 6.34g

Dietary Fiber: 1.66g

Sugars: 2.15g

Protein: 1.45g

Nushov Lupià (Paté di fagioli con mandorle)

200 grams gr di fagioli bianchi cannellini
50 grams gr di uvetta
75 grams gr di mandorle
50 grams limone
 sale

Method

1. Lessate i fagioli che avrete ammollato dalla sera precedente, scolateli, schiacciateli con una forchetta. Tritate finemente le mandorle, aggiungetele ai fagioli con le uvette e il sale e fate cuocere il composto con 1 dl di acqua di cottura, a fuoco lento per 20 minuti.
2. Lasciate raffreddare, versate in una terrina e guarnite con spicchi di limone.
3. È un piatto completo se consumato dopo un tabulè.

Servings/Yield

4 servings

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Categories

legumi

NUTRITION FACTS

Servings: 1

Amount Per Serving

Calories: 1255

Total Fat: 37.00g

Cholesterol: --

Sodium: 28mg

Total Carbs: 181.24g

Dietary Fiber: 62.50g

Sugars: 37.82g

Protein: 60.35g

Madzùn skhtòr (salsa di yogurt e aglio)

250 grams vasetto di yogurt.
4 grams 1 spicchio d'aglio
1 sale integrale

Method

Sbattete lo yogurt e aggiungetevi l'aglio pestato nel mortaio con una presa di sale. Preparate la salsa qualche ora prima di servire.



Servings/Yield

4 servings

Rating

★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

NUTRITION FACTS	
Servings:	4
Amount Per Serving	
Calories:	40
Total Fat:	0.92g
Cholesterol:	3mg
Sodium:	43mg
Total Carbs:	4.73g
Dietary Fiber:	0.02g
Sugars:	4.41g
Protein:	3.34g

Hummus (crema di ceci)

È un piatto di origine libanese, ma ormai diffuso in tutta l'area mediorientale e, da sempre, anche presso gli armeni.

250 grams ceci precotti
40 grams tahini
25 grams mezzo limone spremuto
4 grams 1 spicchio di aglio, possibilmente fresco
1 pizzico di sale
 (peperoncino)
 (origano)
 (Olio EV d'oliva)
 (cumino in polvere)

Method

1. Scolate i ceci tenendo un po' del liquido di cottura. L'ideale sarebbe sbucciarli uno ad uno, privandoli della pellicina, ma si può farne a meno.
2. Metteteli in un robot da cucina, insieme al succo del limone, il tahin, l'aglio, il sale e macinate con insistenza. Deve risultare una crema densa, ma non liquida. Se non risulta abbastanza morbida conviene aggiungere un po' di liquido di cottura o un po' di olio EV d'oliva.
3. In Libano, patria di origine, viene servito in un grande piatto fondo di servizio, accompagnato da coppette di peperoncino, origano o cumino, da cui ciascuno di serve come gradisce, e dall'ampio pane arabo (sostituibile con piadine o Arshalusy Yughahàtz).



Servings/Yield

4 servings

Rating

★★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern :
 Lebanese

Difficulty

◆

NUTRITION FACTS	
Servings:	4
Amount Per Serving	
Calories:	164
Total Fat:	6.33g
Cholesterol:	--
Sodium:	7mg
Total Carbs:	20.05g
Dietary Fiber:	5.26g
Sugars:	3.17g
Protein:	7.36g

Khaldali yev ganaci sos (Salsa di senape alle erbe)

100 grams 1 cipolla
100 grams senape forte del tipo Dijon
30 grams Una manciata prezzemolo tritato
300 grams Due cime di rapa tritate
 Menta, cumino
 Sale
 Pepe
 Olio ev q.b

Method

1. Fate stufare lentamente la cipolla tagliate a fettine sottili in poca acqua e olio in una padella coperta. Aggiungete la senape e continuando a mescolare accuratamente unite tutti gli ingredienti.

2. La salsa va servita fredda.

Servings/Yield

4 servings

Rating

★★

Cuisine

Asian : Middle Eastern

Difficulty

★

NUTRITION FACTS	
Servings:	4
Amount Per Serving	
Calories:	68
Total Fat:	1.66g
Cholesterol:	--
Sodium:	238mg
Total Carbs:	11.65g
Dietary Fiber:	1.92g
Sugars:	6.56g
Protein:	2.04g

Kubbeh (arancini di carne)

Per l' involucrio
400 grams carne pollo tritata due volte
200 grams carne anitra tritata due volte
500 grams bulgur
100 grams cipolla
1 cup .Pimento
 Sale pepe
 Per il ripieno
350 grams carne di pollo tritata
150 grams carne di anitra tritata
600 grams cipolle
20 grams Olio ev d'oliva q.b.
1 cup pimento

Method

1. Per l'involucro:
 sciacquate il bulgur sotto un getto d'acqua e scolatelo bene, mettetelo in una terrina e unite la carne, il sale, la cipolla sminuzzata, il pimento, sale, pepe e mezzo bicchiere d'acqua che servirà per iniziare a impastare. Continuate a lavorare con le mani e aggiungete altra acqua fino a quando all'assaggio non sarà più duro sotto i denti .

2. Per il ripieno:
 Fate stufare in pentola coperta le cipolle con poca acqua e olio. Mettete la carne trita in una teglia e fatela dorare in forno a 160° fino a quando il liquido rilasciato dalla carne si sarà completamente ritirato , salate e fate cuocere . Aggiungete quindi le cipolle stufate , le spezie e lasciate raffreddare il ripieno.

3. Una volta raffreddato il ripieno prendete una porzione di involucro della porzione di un mandarino, ricavate un foro al centro e avendo cura di bagnarvi le mani in acqua per poterle lavorare meglio, allargate la piccola cavità e inseritevi un cucchiaino di ripieno . Richiudete con cura i kubbeh e dategli la forma di una polpetta allungata.

4. Riponete in forno a 170 ° fino a doratura. Servite caldi decorando con spicchi di limone che spruzzerete sul kubbeh prima di gustarlo.



Servings/Yield

6 servings
4

Cuisine

Asian : Middle Eastern

NUTRITION FACTS	
Servings:	6
Amount Per Serving	
Calories:	611
Total Fat:	15.20g
Cholesterol:	152mg
Sodium:	127mg
Total Carbs:	74.17g
Dietary Fiber:	17.23g
Sugars:	5.29g
Protein:	44.90g