

Pracownia smaku

MAROCO

E-BOOK



SPIS TREŚCI

01

Tadżin z królikiem

02

Sałatka zaalouk

03

Sałatka taktouka

SPIS TREŚCI

04

Pastilla z kurczakiem

05

Marokańskie pierożki na
słodko

06

Kuskus z bakaliami

SPIS TREŚCI

07

Kiszzone cytryny

08

Ras el hanout, czyli klasyczna
marokańska mieszanka
przypraw

*Tadzin z
krölikiem*

01



01

Tadżin z królikiem

SKŁADNIKI:

- na 4 osoby:
- 4 nogi z królika
- ½ posiekanej cebuli
- 1 mały pęczek pietruszki i kolendry, związany
- 2 łyżki oliwy lub masła klarowanego
- po ½ łyżeczki mielonego imbiru, cynamonu, kurkumy
- szczypta szafranu
- sól, pieprz



01

Tadżin z królikiem

DUSZONE MORELE:

- 10 suszonych moreli
- 1 łyżeczka masła
- 1 laska cynamonu
- 3 łyżki cukru
- ½ szklanki wody
- 1 łyżka sezamu



PRZYGOTOWANIE

- W naczyniu do tadżinu lub ciężkim rondlu wymieszaj oliwę, masło klarowane, pęczek ziół i przyprawy. Podgrzej i dodaj mięso.
- Przykryj naczynie i duś kilka minut, aż mięso zmieni kolor. Dodaj ½ szklanki wrzątku i kontynuuj gotowanie przez ok 40 minut, aż królik lub kurczak będzie miękki. W międzyczasie regularnie sprawdzaj, czy w naczyniu jest woda.
- W międzyczasie umieść wszystkie składniki na duszone morele oprócz cukru w rondelku i doprowadź do wrzenia. Teraz dodaj cukier i duś bez przykrycia aż woda odparuje i syrop stanie się gęsty.
- Gdy królik jest gotowy, usuń zioła i przykryj mięso morelami. Podawaj z kuskusem

A close-up, top-down view of a white bowl filled with a thick, orange-brown zaalouk salad. The salad is garnished with a generous amount of fresh, bright green cilantro leaves. To the right of the bowl, a single, vibrant red chili pepper lies on a dark, textured surface. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the food.

02

Zaalouk
zaalouk

Salatka z aalouk

SKŁADNIKI:

- 1 średni bakłażan
- 1 duży pomidor
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- przyprawy:
- ½ łyżeczki soli
- ½ czarnego pieprzu
- ½ chilli
- 1 czubata łyżeczka papryki zielonej
- 1 łyżeczka kuminu



Salatka z aalouk

PRZYGOTOWANIE:

- Bakłażana upiecz w całości w piekarniku.
- Obierz ze skóry pomidora, usuń gniazda nasienne i posiekaj w kostkę. Rozgrzej oliwę na patelni, wrzuć na nią pomidora, przyprawy i sól. Przykryj patelnię i duś ok 10 minut. Wydrąż miąższ bakłażana. Dodaj go do pomidora, wymieszaj dokładnie. Dodaj sok z cytryny i pozostaw na ogniu bez przykrycia ok 5 minut, aby delikatnie zredukować danie. Dopraw do smaku.



*Salatka
taktouka*

03



Salatka taktouka

SKŁADNIKI:

- 2 zielone papryki
- 1 duży pomidor
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- przyprawy:
 - ½ łyżeczki soli
 - ½ czarnego pieprzu
 - ½ chilli
 - 1 czubata łyżeczka papryki mielonej
 - 1 łyżeczka kuminu



Salatka taktouka

PRZYGOTOWANIE:

- Paprykę bez gniazd nasiennych upiecz w piekarniku.
- Obierz ze skóry pomidora, usuń gniazda nasienne i posiekaj w kostkę. Rozgrzej oliwę na patelni, wrzuć na nią pomidora, przyprawy i sól. Przykryj patelnię i duś ok 10 minut. Paprykę obierz ze skóry i pokrój w cienkie paski. Dodaj do pomidora, wymieszaj dokładnie. Dodaj sok z cytryny i pozostaw na ogniu bez przykrycia ok 5 minut, aby delikatnie zredukować danie. Dopraw.



04

*Pastilla z
kurczakiem*



Pastilla z kurczakiem

SKŁADNIKI:

- Na 6-8 osób:
- 2 łyżki oliwy
- 1 czerwona cebula, posiekana
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 1 i ½ łyżeczki szafranu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki mielonej gałki
- 4 udka z kurczaka
- 2 jajka, ubite
- 1/2 szklanki migdałów blanszowanych
- łyżka cynamonu
- 1/2 szklanki cukru pudru
- sól, pieprz
- 200g roztopionego masła
- kilka arkuszy ciasta filo

PRZYGOTOWANIE:

- Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż na niej cebulę i czosnek, aż się zeszkłą. Dodaj szafran i wszystkie sypkie przyprawy i podsmażaj 2-3 minuty. Wrzuć kurczaka, zalej wodą i gotuj na wolnym ogniu przez ok ½ godz, aż mięso będzie się rozpadać. Przystudź, kurczaka wyjmij i poszarp.
- Resztę spod gotowania kurczaka odcedź i wymieszaj z rozmąconymi jajkami i podgrzewaj chwilę, aż masą zgęstnieje.
- Migdały zmiel na proszek z cukrem i cynamonem.
- Rozgrzej piekarnik do 190-200 stopni, wysmaruj masłem naczynie żaroodporne o wymiarze ok. 22cm. Nałóż na spód jeden arkusz ciasta, wysmaruj masłem.
- Na spód ciasta wyłóż nadzienie z kurczaka, przykryj kolejnym płatem ciasta. Teraz rozsmaruj na nim masę jajeczną. Nakryj kolejnym płatem, wysyp migdałami. Przykryj zapiekankę wszystkimi wystającymi płatkami ciasta, posmaruj obficie masłem. Piecz 20-30 minut, aż ciasto będzie złote. Wyciągnij z piekarnika, odstaw na kilka minut przed pokrojeniem na talerze.
-

05

*Marokańskie
pierniki na
słodko*



Marokańskie pierożki na słodko

SKŁADNIKI:

- 1 mały kozi serek do smarowania
- pęczek mięty – listki obrane i posiekane
- kilka płatów ciasta filo
- roztopione masło
- miód
- posiekane pistacje
- zest z pomarańczy



Marokańskie pierożki na słodko

PRZYGOTOWANIE:

- Pomarańczę sparz, obierz z niej zest. Kozi serek wymieszaj z miętą i zestem. Rozwiń płac ciasta filo na blacie, potnij na kilka podłużnych pasków, posmaruj masłem. Nałóż porcję serka koziego wymieszanego z posiekaną miętą i zestem na pasek ciasta filo i zwiń w trójkąty tak, by dość szczelnie się zamknęły. Piecz w 180 stopniach na złoto. Podawaj na ciepło polane miodem i posypane podprażonymi pistacjami.



06

*Kuskus z
bakaliarni*



Kuskus z bakaliami

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka kuskusu
- garść ulubionych orzechów, podprażonych
- ½ kiszanej cytryny (opcjonalnie)
- posiekana kolendra
- sól, pieprz



PRZYGOTOWANIE:

- Kuskus połącz z niewielką ilością wody w dużej metalowej misce, wymieszaj rękami. Kuskus ma mieć konsystencję mokrego piasku.
- Postaw miskę na garnku z gotującą się wodą, przykryj i gotuj na parze ok 10-15 minut.
- Sprawdź, czy kuskus jest sypki.
- Połącz z posiekanymi orzechami, kolendrą, opcjonalnie cytryną. Dopraw do smaku. Podawaj do marokańskich dań ,szczególnie do tadżinu.





07

Kiszone cytryny

07

Kiszone cytryny

SKŁADNIKI:

- 1 cytryna
- 2-3 łyżki soli
- letnia woda



Kiszone cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- Cytrynę ponacinaj od góry, do środka nasyp soli. Włóż ciasno do słoika, zalej letnią wodą, zakręć. Odstaw w ciepłe ciemne miejsce na minimum miesiąc.
- Może przygotować też więcej cytryn w większym słoiku - ważne, by cytryny nie wystawały ponad powierzchnię wody



08

Ras el hanout,
czyli klasyczna
marokańska
mieszanka
przypraw

Ras el hanout, czyli klasyczna marokańska mieszanka przypraw

SKŁADNIKI:

- Na słoiczek ok 100g:
- 8 suszonych główek róży (opcjonalnie łyżka suszonych płatków róży)
- 6 lasek cynamonu
- 6 kwiatów muskatołowca
- 2 łyżki mielonej gałki
- 2 łyżki kurkumy
- 1 łyżka lawendy
- 1 łyżka ziaren kolendry
- 1 łyżka ziaren kopru włoskiego
- 1 łyżka ziaren białego pieprzu
- 2 łyżki ziela angielskiego
- 10 strąków kardamonu
- 1 mały kawałek galangalu
- 1 mały kawałek imbiru
- ½ łyżki chilli
- 8 goździków

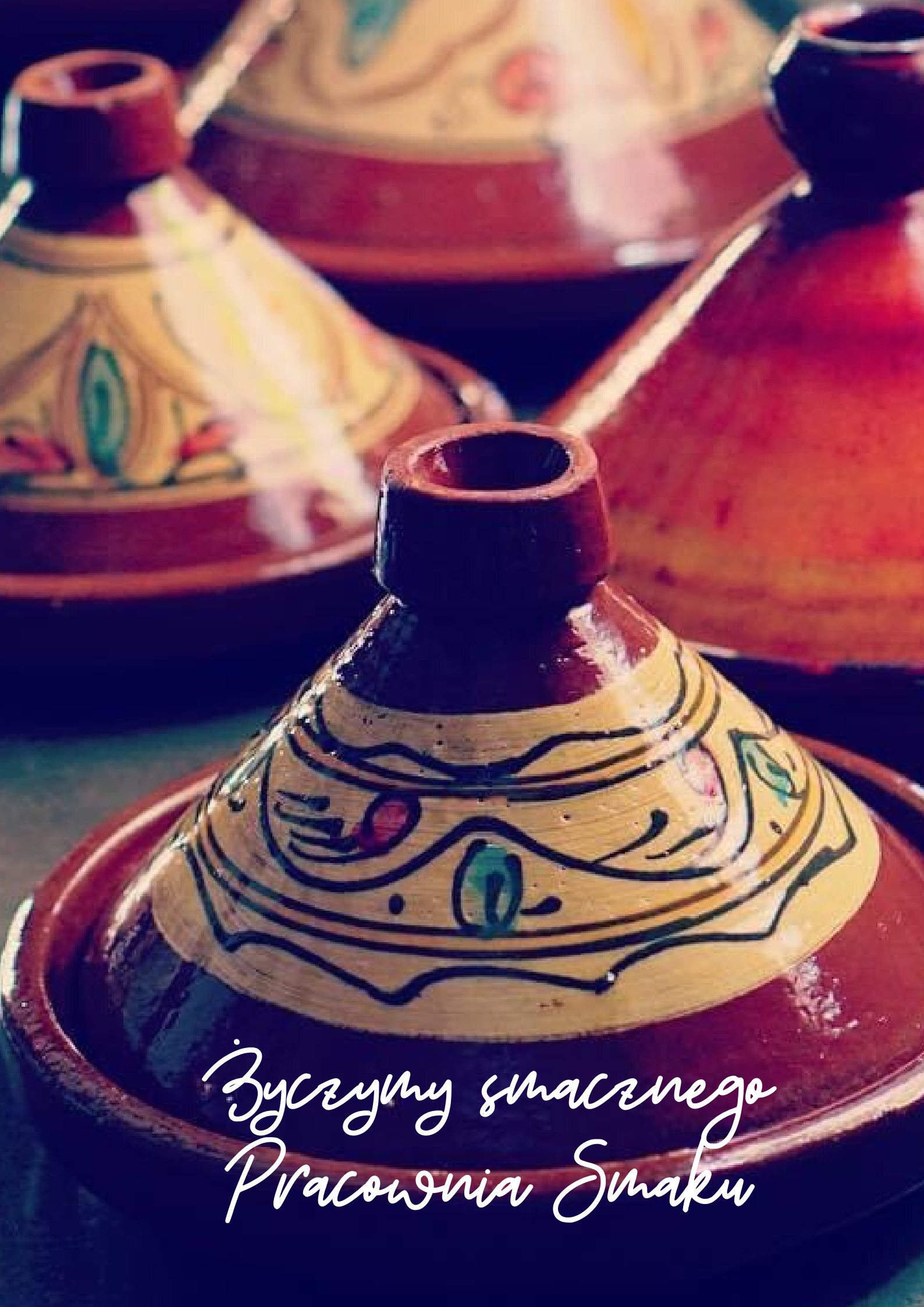


Ras el hanout, czyli klasyczna marokańska mieszanka przypraw

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki utłucz w młynku lub w moździerzu na proszek. Przechowuj w szczelnym słoiczku





*Życzymy smacznego
Pracownia Smaku*