

W królestwie tysiąca i jednego smaku marokańskiej kuchni

Kuchnia marokańska wyróżnia się różnorodnością. Doskonale sprawdzi się u nas podczas karnawałowego przyjęcia, bo większość przepisów nie wymaga długich przygotowań. Dzięki wspaniałemu glinianemu naczyniu – tadżinowi – można wspaniałe potrawy przygotować już wcześniej. Szybko, sprawnie i smakowicie, tak można o niej powiedzieć – pisze **Elżbieta Podolska**

Kuchnia marokańska jest typową kuchnią arabską i odzwierciedla całe bogate dziedzictwo kulturowe tego świata. Tradycyjna kuchnia została wzbogacona przez Maurów, którzy przywieźli tak oliwki, oliwę, orzechy, owoce i zioła, Arabowie natomiast sprowadzili przyprawy z Indonezji. Dodatkowo wpływ miała kuchnia francuska i dlatego na śniadania jada się przede wszystkim słodkie rogaliki z kawą z mlekiem.

Na stołach dominują kuskus, tadżin (duszone mięso z warzywami) i harira (pikantna zupa z soczewicy). Popularne są także: daktyl, kasze, chleb i makaron. Danie główne to często zestaw lekkich sałatek (np. z zielonej papryki, pomidorów i czosnku), a następnie podaje się np. pieczone na grillu mięso lub ryby z kaszą kuskus i chlebem tadżin. Smakowitym specjałem są briwats (małe pierożki, wypełnione różnym nadzieniem z mielonego mięsa, ryby, orzechów i ugotowanego w mleku ryżu) lub pastilla (mielone mięso gołębia oraz przyprawiane cytryną jaja, migdały, cynamon, szafran i cukier, poprzedzielane warstwami ciasta). Po tych lekkich obiadach, gdy upał staje się znacznie mniejszy, podaje się sytą kolację. Na stole pojawia się gęsta zupa z baraniny, soczewicy, ciecierzycy, cebuli, czosnku, pomidorów, świeżych ziół i przypraw (harire) lub kebab. Innymi daniami podawanymi pod wieczór mogą być wszelkie wariacje tworzone z owoców morza, a w rejonach wiejskich – chleb maczany w najlepszej oliwie z oliwek, do którego podaje się gorącą, słodką, miętową herbatę.



Trudno się oprzeć bogactwu produktów, jakie są do kupienia na marokańskich rynkach

FOT. ARCHIWUM

Najbardziej charakterystyczne potrawy powstają w glinianym naczyniu ze stożkową pokrywą zwaną tadżin. Zostało wymyślone po to, żeby Marokanki nie spędzały całego dnia w kuchni. Wystarczy dodać składniki i „samo się robi”.

Potrawy w tadżinie gotuje się na parze, bez użycia tłuszczu, dzięki czemu dania są zdrowe. Na wolnym ogniu potrawa dochodzi przez wiele godzin. Po tym, razem z tym naczyniem, zostaje podana na stół. Tadżin można kupić także w Polsce. W sklepach kosztuje od 139 złotych do ponad 300. Ten nietypowy garnek spotykany jest nie tylko gliniany i ceramiczny, ale także teflonowy.

– Znakomitym dodatkiem marokańskiej kuchni są wina marokańskie, wśród których wyjątkowe jest szare wino – mówi Agnieszka Śliwka-Gumienna z MarokoSklep.com – Wina szare to tradycyjne marokańskie szczepy, choć możemy je także spotkać u producentów francuskich i północnoamerykańskich. Wino szare w barwie jest bladobiałe lub łososiowe, bardzo delikatne, z szarawym poblaskiem. Jego niezwykły kolor sprawia, że przepięknie prezentuje się w kieliszku, ale uwagę zwraca, będąc jeszcze w butelce – niemal zawsze z białego, zupełnie przezroczystego szkła, co dodatkowo uwypukla niezwykłą barwę. Należy

je podawać schłodzone – jako młode i orzeźwiający wino najlepiej smakują w temperaturze 10–12 st. C. Stanowią doskonały dodatek do jedzenia – zwłaszcza ryb i owoców morza, lekkich sałatek oraz kuchni orientальной i arabskiej. Świetnie towarzyszą tradycyjnemu marokańskiemu kuskusowi z drobiem i sezonowymi warzywami, grillowanym i niezbyt tłustym mięsowi, sałatom owocowym. Ponadto doskonale smakują pite same lub jako aperitif. Są rewelacyjnym dodatkiem do owocowych drinków, a ich bogate aromaty dają odpowiedź, z jakimi owocami i likierami najlepiej je komponować.

Tadżin z kurczaka

Składniki:

► średniej wielkości kurczak ► 1-2 cebule ► kilkanaście zielonych oliwek ► 2 marchewki ► łyżka miodu ► szklanka bulionu (może być z kostki) ► cytryna ► pęczek natki ► 1/3 szklanki oliwy ►
Marynata: 2-3 ząbki czosnku, spora szczypta sproszkowanego szafranu lub łyżeczka kurkumy, po pół łyżeczki mielonego pieprzu, cynamonu i imbiru

Sposób przygotowania: Z kurczaka zdjąć skórę i wytrybować kości, a mięso pokroić na spore kawałki. Czosnek przetrzeć przez praskę, połączyć z pozostałymi składnikami marynaty, wymieszać z kurczakiem i odstawić na pół godziny. Cebule pokroić w piórka, a marchewkę w półplasterki. Na patelni do pieczenia mięsa lub w stalowym rondlu z grubym dnem rozgrzać oliwę i partiami obsmażyć mięso, a potem warzywa. Przełożyć do garnka z grubym dnem i pokrywą (najlepiej żeliwnego), dodać miód, gorący bulion, szczelnie przykryć i dusić na minimalnym ogniu. Po 40 min wrzucić oliwki, posiekaną natkę oraz skórkę cieniutko okrojoną z cytryny i pociętą w paseczki (powinno być dodana kiszona cytryna, ale w Polsce jest jeszcze mało dostępna) i dusić jeszcze 10-15 min. Tadżin podawać w naczyniu, w którym się dusił. Odpowiednie dodatki to kuskus, a także pszenne pieczywo.

Smakowita marokańska harira

Składniki:

► 250 g baraniny / wołowiny bez kości ► 100 g grochu ► 100 g soczewicy ► 2 łyżki oliwy ► zielona pietruszka ► jajko ► cytryna ► łyżka mąki ► sól ► pieprz

Sposób przygotowania: Mięso wyplukać i pokroić w 2 cm kostkę. Soczewicę i groch namoczyć na kilka godzin, odcedzić i dusić razem z mięsem na oliwie, dodając pod koniec duszenia zieloną pietruszkę. Zalać zimną wodą (2 l) i gotować, gdy mięso zmięknie, dodać przyprawy. Mąkę wymieszać z rozbełtanym jajkiem i sokiem z cytryny, wlać do zupy tuż przed podaniem i zagotować.

REKLAMA

1267473/00

Wyjątkowa cena!

Rozkoszuj się smakiem i aromatem

www.marokosklep.com