

# NÉGY RECEPT PALESZTINÁBÓL

## Csirke / Musakhan

4 fő részére

### HOZZÁVALÓK:

1 csirke (kb. 1,7 kg, 4 részre vágva)  
8 evőkanál olívaolaj  
1 evőkanál őrölt kömény  
3 evőkanál szömörce (szumak)  
½ teáskanál fahéj  
½ teáskanál őrölt szegfűbors  
500 g vöröshagyma vastag karikákra vágva  
30 g fenyőmag  
Arab lapos kenyér (kb. 330g)  
1 evőkanál apróra vágott lapos petrezselyem  
Só bors  
300 g görög joghurt  
1 citrom szeletekre vágva



### ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőt légkeveréssel 200 fokra előmelegítjük.

Egy tálban jól keverjük össze a csirkét 1 teáskanál köménnyel, 1 ½ teáskanál szömörccével, fahéjjal, szegfűborssal, 1 teáskanál sóval, borssal és 2 evőkanál olajjal. Sütőpapíros tepsire tesszük, és a forró sütőben addig sütjük, amíg a hús megpuhul (kb. 45 percet vesz igénybe). Távolítsuk el és gyűjtsük össze a kifolyt húslevet.

Egy magas serpenyőben felforrósítunk 2 evőkanál olajat. A fenyőmagot aranybarnára pirítjuk. Konyhai papíron leszűrjük. Adjuk a serpenyőben lévő olajhoz még 4 evőkanál olajat.

A hagymakarikákat ¼ teáskanál sóval 15 percig pirítjuk, amíg megpuhulnak és enyhén megpirulnak. Adjunk hozzá 2 evőkanál szömörccét, 2 teáskanál köményt és egy kevés borsot, és keverjük jól el. Vágjuk fel a kenyeret hatfelé, és hagyjuk ropogósra sülni a sütőben a grill funkcióval 3 percig. A dinsztelt hagyma felét egy tálra helyezük, és ráterítjük a csirkedarabokat. Osszuk el rajta a maradék hagymát, szórjunk rá petrezselymet, fenyőmagot, 1 ½ teáskanál szömörccét, és csepegtessük meg kevés olívaolajjal. Pita kenyérral, joghurttal és citromkarikákkal tálaljuk.



## Krass spenóttal (öt személyre)

*Hozzávalók a tésztához:*

250 g liszt  
egy csipet só  
¼ teáskanál szódabikarbóna  
¼ teáskanál sütőpor  
75 ml olívaolaj  
60 ml natúr joghurt  
meleg víz  
liszt a dagasztáshoz

*Hozzávalók a töltelékhez:*

½ kg spenót (megmosva)  
½ kg újhagyma (megmosva, felaprítva)  
1-2 citrom leve  
60 ml olívaolaj  
½ teáskanál sumac (őrölt szömörceből készült fűszer)  
só, bors

A tésztához keverj össze minden hozzávalót. Ha túl sűrű a tészta, adj hozzá egy kis meleg vizet, ha túlságosan ragad, egy kis lisztet, de mindenképpen maradjon puha. Tedd meleg helyre 1-2 órára, ami alatt a kétszeresére dagad.

A töltelékhez keverd össze a spenótot és az újhagymát a citromlével, az olívaolajjal és a sumaccal, sózd és borsozd. Dolgozd össze erőteljesen, amíg a spenót levét enged, majd facsard ki jó alaposan. A tésztából vegyél ki egy keveset és nyújtsd ki egy kb. 1,2 centis átmérőjű korongokká, tegyél a közepére egy evőkanállal a töltelékből (előtte facsard ki még egyszer a levét, hogy biztosan száraz legyen). A tészta széleit hajtogasd fel úgy, hogy egy háromszöget kapj, és jó alaposan zárd le a tetejét. Egy kiolajozott tepsiben mehet a forró sütőbe addig, amíg aranybarnára pirul.



## Palesztin datolya süti

HOZZÁVALÓK:

### A tésztához:

3 csésze univerzális liszt  
1/2 teáskanál kardamom fűszer  
3 teáskanál ánizsmag  
3/4 csésze növényi olaj  
3 teáskanál cukor  
1 teáskanál instant élesztő  
1/2 csésze víz (lásd a megjegyzéseket)

### A töltelékhez:

500 g datolyapaszta (ha nem talál datolyapasztát és datolyát szeretne használni, nézze meg a megjegyzéseket)

1 evőkanál ghí- vagy olívaolaj  
1 evőkanál ánizsmag  
1 evőkanál fahéj (adhatunk többet is hozzá)  
1 teáskanál kardamom

A tölteléket úgy készítjük el, hogy az összes hozzávalót összegyűrjük. Ha a datolya tésztája kissé merev, felmelegíthetjük a mikrohullámú sütőben vagy a tűzhely tetején. A datolyás tölteléket diónyi golyókra osztjuk, és mindegyiket vékony rudakká sodorjuk, majd félretesszük.

Elkészítjük a tésztát: Egy tálba beletesszük a lisztet, a kardamomot és az ánizsmagot. Adjuk hozzá az olajat, majd ujjbeggyel dörzsöljük bele a lisztbe. Ebben a szakaszban nedves homoknak fog kinézni a tészta.

A cukrot és az élesztőt feloldjuk a vízben, és óvatosan dagasztjuk, amíg a tészta összeáll.

Ne dolgozzuk túl a tésztát, mert nem akarunk glutént fejleszteni, csak azt akarjuk, hogy a tészta összeálljon és homogén legyen

Azonnal kezdjük el dolgozni a tésztával, nem kell duplájára keleszteni. A tésztát tojás nagyságú golyókra osztjuk, majd sodorjuk vékony „rudakká”.

A rudakat nagyon vékonyra kinyújtjuk. Ha vastag a tészta, a sütemény rágós lesz, nem pedig ropogós

Helyezzük a datolya tölteléket a tészta tetejére, ügyelve arra, hogy legalább 1 cm-rel rövidebb legyen a datolya-rúd a tésztaénál. Burkoljuk be a tölteléket a tésztával úgy, hogy a széleit csípjük össze.

Formázzunk karikát a tésztából és az ujjunk hegyével készítsünk bemélyedést a szélek összeillesztésénél.

Nagyon forró sütő közepén addig sütjük, amíg az alja aranybarna nem lesz, ha állítható a sütés szöge, figyeljünk, hogy ezután a teteje is aranybarnára süljön.

Vegye ki a sütőből, és hagyja hűlni a tepsiben 10 percig, majd helyezze át a hűtőrácsra, hogy teljesen kihűljön.



Megjegyzések:

Ha nem találunk datolyamasszát, használhatunk bármilyen puha datolyát, amit szeretnénk. Egyszerűen távolítsuk el a magokat, és gyúrjuk össze a datolyát a töltelék többi hozzávalójával. Kicsit tovább tart, de végül szilárd, ragacsos tészta állagot kell kapnia.

A tésztához szükséges víz mennyisége a használt liszt típusától és a sütik elkészítésének napján a páratartalomtól függ. Csak lassan adjuk hozzá a vizet, és óvatosan gyúrjuk, amíg a képen látható tésztagolyót nem kapjuk



## A „béke tortája”

*A citrusfélék bőségesen nőttek a történelmi Palesztinában, és azt a világ minden pontjára exportálták.*

*Készíthetünk egy citromos „szitáló süteményt” annak illusztrálására, hogy megmutassuk, mi történik, amikor Isten gyermekei összejönnek, hogy egységben dolgozzanak? Mindenki vesz hozzá egy hozzávalót, ha egyszer megfőzték, a közös elfogyasztás folyamata az egység jelképe.*

### Hozzávalók

A tésztához:

225 g sótlan vaj, lágyított.  
225 g porcukor  
4 tojás  
225 g liszt  
sütőpor  
1 citrom, héjában



Az öntethez:

1 ½ citrom leve  
85 g porcukor

### Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180C/160C fokra.

A vajat és a porcukrot habosra keverjük, majd egyenként hozzáadjuk a tojásokat, és lassan átkeverjük. Szitáljuk bele a sütőporral kevert lisztet, majd adjuk hozzá a citromhéját és keverjük jól össze.

Béleljünk ki egy sütőformát (8 x 21 cm) zsírpapírral, majd kanalazzuk bele a masszát a formába. 45-50 percig sütjük, amíg a torta közepébe szúrt vékony nyárs tisztán ki nem jön.

Amíg a sütemény a formájában hűl, összekeverjük a citromlevet és a beleszitált porcukrot.

Tűvel vagy villával szurkáld meg a meleg süteményt, majd öntsd rá a szirupot, amelyből a lé be fog ívódni a tésztába, a cukorból pedig ropogós máz lesz.

