



WWW.MYIUMMY.IT

Dove trovare tutte le ricette di Cucina Iraniana:

<https://myiummy.wordpress.com/tag/cucina-iraniana/>

Mast-o-Sabzi, Insalata di cetrioli con yogurt, noci e uvetta

Ingredienti:

Yogurt greco, 150 g
Un pugno di gherigli di noce
Un pugno di uvetta
Un cetriolo
Un cucchiaio di erba cipollina
Un cucchiaio di menta fresca
Un cucchiaio di estragone fresco
Qualche foglia di basilico
Uno spicchio di aglio
Sale, pepe

Pelare e privare dei semi il cetriolo, ridurlo a dadini piccolissimi e porlo in un colino a perdere l'acqua di vegetazione. Tritare finemente le erbe e l'aglio, spezzettare le noci e sciacquare l'uvetta. In una ciotola riunire lo yogurt, la frutta secca, il cetriolo ben scolato e le erbe; aggiustare di sale e pepe e servire fresco.

Kuku Sabzi, Torta di uova ed erbe aromatiche fresche

Ingredienti:

Uova, 4 grandi
Un cucchiaio di farina
Un mazzetto di prezzemolo fresco
Un mazzetto di coriandolo fresco
Un mazzetto di aneto fresco
2 cucchiaini di erba cipollina
Un cipollotto fresco
Un pugno di gherigli di noce

Un pugno di cranberries
Un pizzico di bicarbonato
Sale, pepe, un pizzico di curcuma

Lavare e tritare tutte le erbe e il cipollotto; sciacquare i mirtilli rossi; rompere grossolanamente le noci e tostarle in un padellino a secco. A parte sbattere le uova con la farina, aggiungere il bicarbonato, la curcuma, le erbe e la frutta secca. Mescolare bene per amalgamare il tutto. Salare e pepare; versare il composto in una teglia rivestita di carta forno e cuocere in forno ventilato a 180° per 20-25 min. (o fino a che la torta sia ben dorata). Lasciar intiepidire nella teglia, quindi servire tagliata a quadrotti.

Nane Barbari, Pane croccante

Ingredienti:

Farina 0, 180 g.
Lievito madre (va bene anche lo scarto del rinfresco), 35 g.
Sale, 1/2 cucchiaino
Zucchero, 1/2 cucchiaino
Malto, 1/2 cucchiaino
Acqua, 110 g.

Per la finitura:

Farina 0, 1/2 cucchiaio
Bicarbonato, 1/2 cucchiaio
Un bicchiere d'acqua
Semi di sesamo e/o semi di papavero
Farina di mais

Ammorbidire il lievito con 60 g ca. di acqua tiepida, aggiungere metà della farina, lo zucchero e il malto. Impastare la biga e lasciarla lievitare fino al raddoppio. Una volta ben gonfia, aggiungere la farina e l'acqua restanti e per ultimo il sale, lavorando fino ad ottenere un impasto liscio e morbido. Porlo in un ciotola, sigillarla con pellicola e riporre in frigo per una notte. Al mattino, togliere la ciotola dal frigo e far riprendere la lievitazione. Nel frattempo, mescolare bicarbonato, farina e acqua e portare il composto ad ebollizione. Lasciarlo raffreddare. Una volta raddoppiato l'impasto, stenderlo in forma ovale su una teglia coperta da foglio antiaderente e praticare delle lunghe fossette su tutta la superficie; spennellarlo con la soluzione di acqua e bicarbonato e cospargerlo con un cucchiaio di farina di mais mista a sesamo e/o semi di papavero. Infornare a forno caldo a 200° ventilato per una decina di minuti.

Zeytoon Parvardeh, Insalata di olive, noci e melograno

Olive verdi grandi
Noci sgusciate
Menta fresca tritata
Aglio a piacere
Qualche cucchiaio di melassa di melograno

www.myiummy.it – Alessia Massari

Semi di melograno

Olio di oliva

Sale e pepe

In una ciotola disporre le olive, i semi di melograno, l'aglio spremuto e le noci tritate. In una ciotolina amalgamare l'olio, la melassa di melograno, un pizzico di sale e pepe e la menta spezzettata. Condire le olive e servire fresco, dopo un riposo di qualche ora.