



# Culinária ARABE mediterrânea



com o confrade  
Newton Kalil



[facebook.com/uniaocooks](https://facebook.com/uniaocooks)

Patrocínio Master:



Patrocínio Ouro:



Apoio:



Parceiro Institucional:



TRAMONTINA

## HISTÓRICO DA COZINHA ÁRABE, ASPECTOS CARACTERÍSTICOS, TRADIÇÕES E COSTUMES.

A culinária árabe tem raízes pra lá de milenares, se podendo falar em 4.000 a.c. Definir a origem da cozinha árabe é uma tarefa complicada, alguns acreditam que foi das civilizações que povoaram a região da Mesopotâmia, entre os rios Tigre e Eufrates (onde se situa hoje, principalmente o Iraque), se expandido para o Egito, Creta e Pérsia. É de lembrar que nesses rios, além da prática da pesca, já se usava sistemas de irrigação, com o conseqüente cultivo de legumes, cereais e frutas. Do criação animal, desde sempre o leite foi aproveitado para fazer coalhada e outros derivados. A descrição da culinária da antiga Mesopotâmia foi encontrada em documentos do grande palácio de Mari, localizado em Tel Hariri, na Síria, referentes ao período entre 1800-1700 a.C. Este palácio é conhecido pelos arqueólogos como "a jóia da arquitetura oriental arcaica". A fama de sua beleza era tamanha, que o filho do rei de Ugarit (hoje Ras-Shamra, na costa Síria), apedido de seu pai, viajou 600 km com o único propósito de conhecer a "casa de Zimri-Lim," nome do rei que governava Mari naquele período.



Consta em livros que a partir do período de Hamurabi (1800-1700 a.C.), a arte de preparar os alimentos ou de embelezá-los era perfeita e o cozinheiro (nuhatimmun) era um artista talentoso.

Segundo documentos encontrados nas ruínas de Mari, havia grande variedade de utensílios usados para o preparo dos mais diversos pratos.

Os alimentos podiam ser fervidos em água, algumas vezes misturados com gordura, no vapor, assados ou cozidos sobre brasas. Outro detalhe interessante era quanto a maneira de adicionar uma variedade de ingredientes na mesma mistura, produzindo, assim, sabores raros e apresentando iguarias perfeitas de maneiras apetitosas.

Os criados de Zimri-Lim serviam pratos acompanhados de variados tipos de carne vermelha, como a de boi ou vaca, carneiro, cabra, cervos e gazelas, bem como peixes, pássaros, aves domésticas, na maioria das vezes grelhadas ou tostadas. Estas carnes também podiam ser cozidas ou guisadas em caçarolas de barro ou em caldeiras de bronze, acompanhadas por ricos molhos condimentados com um sabor predominante de alho. Quanto aos vegetais, estes eram cuidadosamente preparados. Os mesopotâmicos apreciavam também sopas, diversos tipos de queijos, frutas frescas, secas ou cristalizadas, bolos delicadamente aromatizados de todas as formas e tamanhos, servidos com cervejas de diversas qualidades e vinho da Síria. Não há indicação exata do tempo de cozimento e da temperatura, e como não conhecemos o significado dos nomes Acadianos de certos alimentos, é impossível reproduzir estes pratos hoje em dia. Entretanto, esta culinária refinada que indubitavelmente é a ancestral da cozinha Árabe e Turca é outra prova da complexidade que a civilização mesopotâmica alcançou no início do segundo milênio.

Originalmente, os árabes da península Arábica baseavam sua alimentação numa dieta de tâmaras, trigo, cevada, arroz e carne, com pouca variedade e uma ênfase em produtos similares ao iogurte, como o labne.

À medida que os povos semitas indígenas da península se expandiram pelo Oriente Médio e pelas regiões vizinhas, seus gostos e ingredientes também variaram.

Existe uma forte ênfase nos seguintes itens, na culinária árabe atual:

## **Carne**

Carneiro e frango são as mais usadas, enquanto carne bovina e de camelo também são usadas com menor intensidade, juntamente com outros tipos de pássaros e, nas áreas litorâneas, peixes.

Carne de porco nunca é comida. Para os árabes muçulmanos é tanto um tabu cultural quanto é um alimento proibido sob a lei islâmica, enquanto os cristãos árabes também evitam o alimento, possivelmente por não ter desenvolvido o gosto por ele. O carneiro é o principal animal consumido. Sua carne é assada ou guisada, normalmente recheada e ricamente temperada. A carne de cabrito também chega às panelas, assim como a galinha e o peru. A carne de cabrito, a galinha e o peru também são apreciados.

## **Laticínios**

Amplamente utilizados, especialmente as variedades do iogurte e o queijo branco. Manteiga e creme de leite também são utilizados com fartura.

## **Ervas e especiarias**

Hortelã e tomilho são disponíveis intensamente e amplamente usados. As especiarias são menos utilizadas do que na culinária indiana, porém a quantidade e os tipos geralmente variam de região para região. Algumas das ervas e especiarias utilizadas são o gergelim, o açafrão, o açafrão-da-índia, o alho, o cominho, a canela e o sumagre. Uma mistura de especiarias muito comum é o baharat.

## **Bebidas**

Bebidas quentes são mais consumidas do que as frias; o café ocupa o topo da lista, especialmente nos países do golfo Pérsico, embora o chá seja servido na maioria dos países árabes. No Egito o chá é a bebida mais importante.

## **Grãos**

O arroz é um alimento básico, usado em muitos dos pratos e o trigo é o principal ingrediente dos pães, também muito consumidos. Na falta de carne, ganham destaque os grãos, como o trigo, a lentilha, a ervilha, o grão-de-bico e o arroz. O bulgur e a semolina também são muito utilizados. Favas são típicas do Egito, presentes no fool midammis, sopa bem grossa à base de feijão, servida normalmente durante o café da manhã.

## **Legumes**

As lentilhas são amplamente consumidas, juntamente com as favas e o grão-de-bico.

## **Frutas e outros vegetais**

Esta culinária também utiliza muito diversos vegetais, como o pepino, a berinjela, a abobrinha, o quiabo, a cebola além de frutas, especialmente as cítricas. Os vegetais costumam ser usados como temperos ou entradas. Azeitonas são importantes na culinária árabe, juntamente com tâmaras, figos e romãs. São preparados recheados e em conserva, Na Síria e no Líbano, eles recebem o nome de mehchi; na Turquia, dolmas; na Grécia, dolmathes; no Irã, dolmeh. Entre os principais legumes usados estão a abobrinha, repolho, folha de videira ou de parreira, acelga, tomate, pimentão e berinjela.

Vegetais em conserva, os kabees ou torshi são muitos populares e servidos como entrada ou acompanhamento. São essenciais na culinária árabe.

Técnicas agrícolas transformaram o deserto em férteis campos verdes, onde crescem uvas, figos, romãs, ameixas, damascos, amêndoas, pistaches, avelãs, pinhões, tâmaras, azeitonas, goiabas, mangas, laranjas, bananas, abacates e melões. As frutas são encontradas nos mercados ao natural, cristalizadas e secas. São usadas no preparo de bolos, pudins, caldas, geléias, saladas, ensopados de carne, doces, refrescos, xaropes e licores.

### **Nozes**

Pinhões (snaubar), amêndoas e pistaches são muito consumidos.

Folhas verdes

A salsa e a hortelã são populares como temperos em diversos pratos, enquanto o espinafre e o córcoro (chamado de molokhia, em árabe) são usados noutros. Largamente apreciados também são as verduras e os legumes recheados e em conserva, os quibes e esfihas, as frutas secas e a coalhada.

### **Molhos**

Os mais populares incluem diversas combinações de azeite, suco de limão, salsa, alho e tahine (pasta de grão-de-bico). O labaneh (coalhada), uma espécie de iogurte mais fino, costuma ser temperado com hortelã, cebola e alho, e servido como molho em diversos pratos.

As favas são típicas do Egito, presentes no fool midammis, sopa bem grossa à base de feijão, servida normalmente durante o café da manhã e o falafel, que já faz parte dos cardápios de outras nações árabes.

### **Peixe**

É abundante no litoral do Oriente Médio. Os principais: salmonete, o peixe-espada e a sardinha marinados. Os pratos são temperados com uma rica seleção de especiarias e molhos. Na mesa, todos são regados a azeites de oliva.

## **ESPECIARIAS**

São muito utilizadas na culinária árabe para dar sabor ou perfume aos alimentos. As mais utilizadas são semente de anis, alcaravia, cravo-da-índia, cominho, gengibre, sumagre, noz-moscada, macis, semente de gergelim, alho, cebola, snoubar e pimenta-da-jamaica. Entre as ervas são usados manjeriço, coentro, endro, funcho, manjerona, hortelã, salsa, alecrim e sálvia, açafrao e cardamomo. E como aromatizantes o almíscar, âmbar, água de rosas e água de flor de laranjeira.

É comum cada país possuir seu próprio mix de especiarias, encontrado já pronto no comércio. Os sírios fazem a bahar e a pimenta síria, que geralmente leva cravo, canela, noz-moscada, gengibre, pimenta-da-jamaica e pimenta-do-reino preta e branca. Na Jordânia e no Líbano, existe a zahtar, mistura de folhas de zahtar, manjerona, tomilho, sementes de gergelim torradas e as bagas vermelhas e amargas do sumagre. Os iemenitas preferem a zhug, pasta de cardamomo, cominho, alho e malagueta moídos que faz arder os lábios.

Ainda dentro de um conhecimento geral a respeito da culinária libanesa, destacamos produtos que não são comuns em nossas terras e ficaram praticamente restritos ao Oriente:

ÁGUA DE ROSAS e ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRAS (MA'WARD e MA'ZHR) - Líquidos bastante perfumados, extraídos de flores e utilizados em doces e caldas.

ALMÍSCAR (MISK) - Resina vegetal utilizada para aromatizar doces

ARAK - Aguardente destilado de uvas e aromatizado com anis.

CARDAMOMO (HÂL) - Sementes utilizadas secas no café.

ESSÊNCIA DE ROMÃ (DIBS RUMMAN) - Xarope de suco de romã azeda, utilizado em substituição ao limão.

PIMENTA SÍRIA (BHAR) - Mistura de especiarias moídas, tais como: pimenta da Jamaica, pimenta do Reino preta e branca, canela, noz moscada e cravo.

PINHOLES (SNOUBAR) - Pinhões característicos do Mediterrâneo, cuja árvore precisa de cem anos para começar sua produção. Usado em ocasiões festivas nos recheios e decorações de pratos.

SUMAGRE (SUMMAC) - Pó com gosto bastante ácido, obtido da fruta com mesmo nome e usado para temperos de carnes.

ZÁHTAR - Especiaria composta por SUMMAC e SEMENTES DE GERGELIM

TOMILHO SECO - Usado como tempero em saladas, na coalhada seca ou acrescido de azeite de oliva e sal e comido com pão Árabe.

Junto com as sedas e especiarias vindas do extremo oriente, chegaram a Bagdá as massas e o sorvete. E,

das cozinhas persas, passaram aos árabes, que os trouxeram para o ocidente. Da China veio o arroz, a cana-de-açúcar e algumas aves. A técnica do sorvete (do árabe, xarib) foi da China para a Índia e de lá para a Pérsia, onde há registros de que no séc. VI já se fazia sorvetes de água de rosas, frutas e pistaches.

A cozinha dos árabes do deserto, os primeiros muçulmanos, compunha-se de alimentação simples, de carne, poucos vegetais e pouquíssimo peixe. As conquistas muçulmanas puseram os árabes em contato com a cozinha bizantina e, através do comércio, com os produtos exóticos das já citadas China e Índia. Desses povos os árabes herdaram seu fascínio pelas especiarias e por misturar o doce com o salgado. É bom lembrar que os países árabes são muitos, estendendo por todo o norte da África e Oriente Médio, cada lugar com características próprias. Em geral, os países da costa do Mediterrâneo têm uma cozinha mais rica e variada, destacando-se o Marrocos, Argélia, Tunísia, Líbia, Egito, Líbano, Jordânia e Palestina. No receituário árabe, predominam cozidos e guisados.

Além da carne, são famosos na cozinha árabe o Babaganuj, um patê que é feito de berinjela assada com tahine (pasta de gergelim), suco de limão, azeite e alho; o hummus bi tahine (pasta de grão-de-bico) e o tabule, um prato libanês feito de trigo moído, com tomates, cebola, hortelã e pepino, temperado com azeite e suco de limão. Essas pastas são comidas com pão ou folhas.

No séc. VI os bizantinos já cultivavam, na Espanha, o arroz, mas foram os árabes que desenvolveram esse cultivo. Ziryab, escritor de Bagdá do século IX, deixou registrado como se comia na Espanha, sentados sobre almofadas ao redor da mesa baixa, servindo-se diretamente das bandejas, sem pratos individuais. Não usavam talheres, e tinham o pão como acompanhamento.

A fartura e a variedade de comida em uma mesa árabe, além de fazer parte de seu cotidiano, serve também para homenagear e mostrar o afeto do anfitrião ao seu convidado. Geralmente nestas ocasiões o anfitrião prepara um banquete que espera ser inesquecível e faz de conta que nada preparou de especial.

Por sua vez, os convidados devem comer além do seu habitual para demonstrar sua satisfação com a generosidade e hospitalidade do anfitrião.

Como contribuição dos árabes no tocante à gastronomia, temos plantas e especiarias que estão definitivamente incorporadas em toda a culinária do Ocidente.

Na cultura árabe, a comida representa uma importante base para a comunicação, e as refeições são o centro dos encontros familiares e círculos sociais. A variedade de sua culinária é enorme e, embora não exista de fato o que denominamos de "cozinha árabe", por tratar-se de vários países árabes, podemos descobrir a riqueza e a peculiaridade dessas diversas cozinhas que imprimem suas tradições e história na gastronomia da região. Como, por exemplo, o carneiro assado da Arábia Saudita, que é resultado claro dos hábitos dos beduínos nômades dedicados ao pastoreio.

Voltando no tempo e percorrendo a história da culinária árabe, entendemos por que os povos dessa região têm na carne a base de sua alimentação, enquanto outros alimentos são consumidos em menor proporção, como as frutas frescas e hortaliças, ou, como os peixes e frutos do mar são raros em suas mesas. Encontraremos, também, o leite de cabra e de camelo, e o gosto pelas especiarias, como acontece na elaboração da kafta. A introdução das especiarias na cozinha árabe é resultado direto do comércio que eles faziam no

Mediterrâneo e lembram a intensa atividade comercial de uma época.

É o sabor desses temperos, incorporados em sua cultura culinária ao longo dos tempos, que lhes confere a fama de cozinha aromática. Mas não apenas aromática, também de cozinha visual, que desperta o paladar no alegre colorido de seus pratos, além dos deliciosos aromas. Tudo isso, resultado da utilização de ervas frescas, como salsa, hortelã, coentro, alecrim, de condimentos como açafrão, noz moscada e canela, ou outros mais picantes como a harissa – uma pasta feita de pimenta malagueta, muito utilizada em receitas árabes.

Em alguns países, ainda são usadas as flores de laranja para aromatizar a água que servirá à preparação de pratos. Comparados à maioria dos doces ocidentais, a doçaria árabe é bem mais acentuada no açúcar, mas cai bem no gosto dos brasileiros, pois se assemelham na doçura à confeitaria portuguesa e às nossas compotas regionais e doces de fazenda. Uma iguaria da doçaria árabe muito conhecida no

mundo inteiro é a Baklava, torta de massa folhada de origem turca.

A importância dos grãos na culinária da região é enorme. Muitos pratos árabes, alguns deles muito conhecidos de nós, são à base deles, como o já citado falafel e o hommus, feito com a pasta de grão-de-bico.

Já o peixe não representa um papel importante na cozinha árabe, pois esse tipo de alimento, sensível, se deteriora extremamente fácil no deserto quente. Somente em regiões ao longo das águas (Golfo Pérsico, Mediterrâneo, Nilo, Mar Vermelho, Oceano Índico) os peixes passam a ter significado.

Tradicionalmente, o pão é consumido em todos os países árabes, servindo, muitas vezes, não só como parte da refeição, mas, também, como substituto do talher.

Com ele são pegas em porções as comidas degustadas, os molhos são absorvidos e os pratos esvaziados. O trigo, também, é base para outras iguarias da culinária árabe: o cuscuz (couscous) do Norte da África e o bulgur, que no Brasil familiarmente, chamamos de "trigo para quibe". Ambos, semelhantes no formato, sabor e forma de produção.

O cuscuz é, talvez, uma das mais conhecidas iguarias árabes, produzido com semolina moída e úmida, de trigo, cevada ou milho. Embora as bebidas alcoólicas sejam proibidas, o Iraque tem tradição milenar no preparo da cerveja, inventada ali, quando aquela região era chamada de Mesopotâmia, e, até bem pouco tempo, mantinham muitas cervejarias artesanais.

PRATO	QUANTIDADE	CALORIA	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDEOS	FIBRAS
Hommus	100g	313.00	45.42	13.64	8.52	0.48g
Babaganuche	100g	83.58	5.89	2.81	5.42	0.49g
Sfilha aberta - carne	100g	129.37	18.20	5.60	3.79	0.66g
Sfilha fechada-carne	100g	136.52	20.39	5.49	3.66	0.63g
Sfilha fechada - verdura	100g	111.03	18.48	2.97	2.79	0.61g
Kibe Assado	100g	179.82	15.72	13.10	7.17	5.28g
Kibe Frito	100g	251.02	6.28	15.34	18.27	1.31g
Beurute de Roshife	100g	230.97	9.90	15.52	14.37	0.65g
Beurute de Presunto	100g	237.34	9.90	15.24	15.20	0.65g
Beurute de Peru	100g	217.23	9.90	12.14	14.34	0.65g
Beurute Kalage	100g	196.81	9.50	14.12	11.35	0.62g
Salada Almanara	100g	292.04	11.99	7.36	23.85	0.76g
Salada Agadir	100g	167.23	2.91	7.73	13.85	0.88g
Tabule	100g	138.71	9.19	2.08	10.40	3.54g
Fatouche	100g	162.81	5.40	1.23	15.14	0.40g
Michui de Filé Mignon	100g	152.66	1.01	16.39	9.23	0.30g
Michui de Frango	100g	131.50	1.30	15.56	7.10	--
Kafta	100g	116.56	2.92	11.30	6.68	0.53g
Kibe Cru	100g	142.73	16.29	10.03	4.16	6.57g
Charutinho de Folha de Uvas	100g	99.13	3.37	11.54	4.38	0.70g
Charutinho de Repolho	100g	66.73	1.98	8.05	2.95	2.95g
Sesame Chicken	100g	187.66	16.74	12.73	7.75	0.29g
Abobrinha Recheada	100g	126.34	5.47	4.23	9.72	0.62g
Falafel	100g	154.85	19.91	7.33	5.46	1.35g
Arroz Sirio	100g	153.52	28.42	3.05	3.07	0.47g
Pão Sirio	100g	176.58	36.00	6.12	0.9	1.0g
Arroz com Lentilhas	100g	193.39	25.36	6.89	7.16	0.87g
Frango com Arroz e Amendoas	100g	249.08	14.20	6.87	18.31	1.03g
Ataif	100g	209.86	22.70	4.26	11.32	0.97g
Bekleus	100g	289.14	20.26	6.49	20.23	0.3g
Malabie	100g	161.60	25.10	4.10	4.97	0.10g
Coelhada Fresca	100g	61.20	5.0	4.0	2.80	--
Salada de Frutas	100g	39.44	9.14	0.40	0.14	0.76g
Sorvete e Acompanhamento	100g	160.19	25.84	6.22	5.27	--
Salada de Frutas Especial	100g	102.65	13.22	2.12	4.59	0.76g
Vitamina Almanara	100g	183.26	25.16	7.78	5.72	--
Iced Tea	300ml	88	22	0	0	--
Suco de Laranja	300ml	175.2	39.3	1.8	1.2	0.6g
Coelhada Seca	100g	320.38	27.60	18.70	5.20	--

## TABELA NUTRICIONAL DE COMIDAS ARABES

Na cultura árabe, a comida representa uma importante base para a comunicação, e as refeições são o centro dos encontros familiares e círculos sociais e é uma importante base para a comunicação na cultura árabe. As refeições são o centro dos encontros familiares e sociais. Embora não exista, de fato, o que chamamos de “cozinha árabe”, por tratar-se de um conjunto de países árabes, podemos observar a riqueza dessas diversas cozinhas que imprimem suas tradições e História na gastronomia.

Como os ingredientes usados na cozinha árabe são muitos, a seguir está disponibilizada uma lista de alguns, os principais. Com relação a grafia dos nomes, adotei o critério de expressá-los da maneira como são mais conhecidos, seja nas receitas, nas lojas onde são vendidos e nos restaurantes, estando em português e em árabe.

Todos os produtos aqui relacionados são encontrados em casas especializadas.

Uma última recomendação: na comida árabe os temperos com bastante moderação. Servem para perfumar ou condimentar os pratos sem fazer desaparecer o que para eles é o principal, o sabor dos alimentos.

Por exemplo, as já citadas água de rosas e água de flor de laranjeiras – mai ward e mai zahr, são duas essências tipicamente orientais e devem ser usadas somente para perfumar os pratos. Usadas normalmente em caldas e doces, podem ser também adicionadas em alguns pratos salgados, como tripa cheia, carneiro recheado e outros pratos recheados que levam manteiga.

Anis – yansun

No Brasil o anis é muitas vezes confundido com a erva-doce, que é uma erva diferente. O anis é usado na fabricação do arak, um destilado de uvas de alto teor alcoólico. Na culinária é usado somente na elaboração de alguns doces e em pastelaria.

Amêndoas e nozes – lauz e jauz

As amêndoas e nozes sempre fizeram parte da tradição culinária do Oriente Médio tanto em pratos salgados ou doces. Poucos são os recheios de doces que não levam algum tipo de amêndoa e nos pratos salgados são usados quando se quer dar um toque mais saboroso e refinado aos pratos .

Canela – kirfy

Das centenas de variedades de canela conhecidas somente duas são usadas, a canela do Ceilão ou canela verdadeira, com aroma e sabor delicados, e a canela da China, mais forte e picante. Ambas porém tem o mesmo uso. Os árabes as usam indistintamente em pratos doces e salgados. Deve ser usada com moderação para que o seu aroma não se sobreponha ao dos outros ingredientes.

Cardamomo – habt el hein

Semente pouco conhecida na culinária brasileira, é importantíssima na cozinha oriental, devido ao seu delicado aroma, principalmente na Índia, de onde é originária. Entre os árabes o maior consumidor é a Arábia Saudita, onde é usada no tempero de diversos pratos salgados. No Líbano é famoso o café árabe aromatizado com cardamomo.

Cominho – kummun

Originária do Egito e Etiópia é uma erva de sementes aromáticas que lembra o da pimenta misturada com anis. Muito usado na África e Europa no tempero de peixes, feijão, grão-de-bico, carnes e molhos, é pouco usado na culinária libanesa.

Uma segunda qualidade de cominho, chamado de cominho-armênio, cominho-romano, cominho-dos-prados ou alcarávia, tem além das sementes, as folhas e as raízes comestíveis, sendo esta última uma delicadeza gastronômica.

Cravo-da-índia – kabsh kurnful

Uma das mais antigas especiarias da culinária árabe, é bastante usado em doces. Nos pratos salgados é comum usa-lo moído junto com a canela.

Erva-doce (funcho) – chāmró

Da mesma família que o anis, tem o mesmo uso que este, porém não é usado no arak.

Fava-full

Originária da bacia do Mediterrâneo, o seu uso na culinária oriental remonta à pré-história. E é essencial em pratos de origem remota à pré-história. E é essencial em pratos de origem egípcia como full-mdamass ou falefel.

A fava, também chamada fava italiana, fava comum ou feijão-fava não deve ser confundida com a fava

cultivada no nordeste, conhecida como fava-belém ou feijão-de-lima. É uma leguminosa de inverno e pode ser consumida verde ou seca.

A fava verde, ainda pouco cultivada no Brasil, pode ser encontrada de agosto a novembro. É a grande paixão dos árabes.

Gergelim – samsun

Importantíssimo na culinária oriental, principalmente na Índia, onde é considerado quase sagrado. Tem numerosos usos na culinária árabe, além do uso em biscoitos, pães e doces. Depois de torrado e moído, é transformado em pasta (tahine) que entra na preparação de inúmeros pratos.

Hortelã – naaná

Originária da bacia do Mediterrâneo e Ásia ocidental é citada na mitologia grega e tem uso antiquíssimo na culinária. É indispensável no tabule e inúmeros outros pratos. Usa-la ou não misturada à massa do quibe é uma das grandes polêmicas da gastronomia árabe. Uns dizem que misturada ao quibe, este perde o seu sabor autêntico. Outros, ao contrário, dizem que seu sabor fica mais rico. De qualquer maneira, a palavra final é sempre do cozinheiro.

Malva-rosa ou malva-cheirosa – aatar

Usada da mesma maneira que a água de rosas: em pratos salgados recheados, caldas e doces.

Manteiga derretida – samneh

Esta é uma maneira antiga de conservação da manteiga. Além disso é mais saborosa que a manteiga comum. Para prepara-la use manteiga com ou sem sal. Coloque-a em uma panela e leve ao fogo até levantar fervura. Deixe ferver até a espuma desaparecer e a manteiga se tornar transparente. Desligue, espere esfriar um pouco e coe-a com um pano. Guarde-a em vidros fechados fora da geladeira. Pode ser guardada durante muitos meses sem se tornar rançosa.

Mahleb

Pequena semente, parecida com um grão de trigo, encontrada somente em empórios árabes. Deve ser triturada e transformada em pó; é usada somente para aromatizar as massas, como caak, pães, esfihas etc. Seu poder aromatizante é muito forte por isso deve ser usada com extrema moderação: 8 ou 10 grãos para 1 kg de farinha.

Marcuch ou mardacuch

Erva com folhas pequenas muito semelhante à manjerona. Seu uso é semelhante à malva.

Mech

Pequeno feijão usado somente para fazer sopa.

Miski\* \*

É uma resina vegetal geralmente usada em doces. É encontrada na forma de pequenas pedras transparentes. Mascar miski é um costume árabe antigo.

Molho de romã – homed remân

Este condimento é na verdade um tempero preparado com o caldo da romã. Bastante saboroso e muito valorizado na preparação de inúmeros pratos, pode ser usado como substituto do limão. Bastante apreciado misturado com alho e azeite e consumido com pão.

Pimenta Síria – bahar halu

A especiaria mais usada na cozinha libanesa. O que chamamos de pimenta Síria é na realidade a pimenta-da-jamaica moída. Ela tem o aroma de 4 especiarias misturadas: canela, noz-moscada, cravo-da-índia e pimenta-do-reino (por isso, é conhecida na França como “quatre épices”).

A pimenta-da-jamaica pode ainda ser combinada com canela e noz-moscada para torna-la mais rica e perfumada.

Pistache – Fastu a halab

Semente originária de regiões desérticas, é mais conhecida como aperitivo. Porém, pode participar da culinária, substituindo a amêndoa quando se quer dar um toque mais sofisticado aos pratos.

Salsinha – ba'dounis

Junto com a hortelã, é a erva mais usada na cozinha árabe. É imprescindível no tabule, no molho taratur, recheios, etc.

Samé

É a semente triturada da flor do sumagreiro, planta originária da Pérsia. Pode ser usada como substituto do limão, porém seu uso mais comum é no tempero do zaatar

Snoubar

Este é o ingrediente mais sofisticado da culinária árabe. Seja pelo seu preço seja pelo seu sabor



inigualável, esta semente, originária de uma espécie de pinheiro e que leva cem anos para produzir, comum nas montanhas do Líbano, é usada em recheios, molhos, etc.

Trigo – burghul

O trigo quando para uso na culinária árabe, tem uma preparação requintada.

Após a colheita, é cozido e seco novamente.

As receitas especificam qual o tipo a ser usado. É encontrado no comércio sob três formas:

Trigo inteiro: usado em sopas ( por ser um cereal de difícil cozimento, ao usa-lo deixe-o sempre de molho na véspera).

Trigo grosso: usado como substituto do arroz

Trigo fino: usado para o quibe, tabule etc.

Zaatar

Originária da bacia do Mediterrâneo, esta erva é conhecida principalmente como tempero do arich. No entanto o seu uso é mais amplo, principalmente o zaatar fresco, que é perfeitamente cultivável no Brasil.

Zauba

Esta erva saborosa, também originária da bacia do Mediterrâneo, é normalmente consumida em saladas e tem o mesmo uso que o zaatar. O zauba, que é o orégano, não deve ser confundido com a manjerona que é uma erva distinta, e usada somente para molhos.

\*

Miski - resina vegetal utilizada para aromatizar doces.

Uma curiosidade sobre o miski: é uma resina vegetal, obtido pela perfuração da casca da aroeira (árvore da mesma família do pistache); a colheita é feita entre os meses de junho a outubro e a produção é bastante limitada, o que encarece o produto e o eleva ao patamar de "iguaria". Cada árvore recebe de 5 a 10 incisões durante 4 dias seguidos. A resina então escorre pelos furos como uma lágrima e cai no chão ao redor da árvore (que foi previamente coberto com carbonato de cálcio. Após 2 dias, as gotas de resina secam e se tornam sólidas, e nesse momento são cuidadosamente recolhidas e higienizadas.

Embora a aroeira seja uma planta nativa de todo o Mediterrâneo, apenas as árvores nascidas na ilha grega de Chios produzem o miski, o que faz com que sua produção receba a Denominação de Origem Controlada. Em Chios existe uma cooperativa de apenas seis vilarejos medievais produtora de miski chamada 'Mastichochoria' que abastece os mercados de todo o mundo.

Além do uso culinário, o miski tem sido usado como goma de mascar por mais de 2.400 anos; também foi muito empregado como remédio, atuando no sistema digestivo; bem como em cosmético pelos povos egípcios.

O miski pode ser encontrado em envelopes de aproximadamente 3 gr, ou como óleo (como o usado no Restaurante Arábia de São Paulo e que custa a "bagatela" de U\$ 650 a garrafa de 200 ml!!!). Seu aroma é único, ficando bastante difícil descrevê-lo. Numa interpretação livre, diria que se parece com o aroma delicado de figo verde.

## MJADRA – arroz com lentilhas

O Mjadra é um prato da culinária mediterrânea extremamente saboroso, tendo como base o arroz e a lentilha. O que garante o seu delicioso sabor é a cebola que é frita e, ao mesmo tempo, caramelizada no azeite de oliva. É muito importante utilizar um azeite de oliva de boa qualidade.

É de fácil execução, mas é demorado para fazer por conta das cebolas. Elas levam cerca de 25-30 minutos para ficarem prontas e merecem todo o cuidado possível. Elabore em fogo médio-baixo e mexa o tempo inteiro. No momento que ela começa a caramelizar o cuidado deve ser dobrado porque queima facilmente. Se isso acontecer, você terá uma cebola amarga e todo o sabor delicioso e delicado do prato será perdido. Se acontecer, recomece. Não há solução. Assim, vamos adiante.

### **Ingredientes:**

- 1/2 xícara (chá) de lentilha crua.
- 3 xícaras (chá) de água salgada
- 5 cebolas em rodela
- Azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de arroz
- Sal a gosto
- Mix de pimentas moídas na hora a gosto (opcional)

### **Preparo:**

- \* Cozinhe a lentilha com a água até que fique al dente. Escorra e reserve o líquido.
  - Em uma panela grande, coloque o azeite de oliva até cobrir o fundo. Esquente bem e adicione as cebolas, faça o processo de cocção em fogo médio-baixo, cuidando sempre. Se necessário, retire a panela do fogo caso a cebola comece a queimar, mexa e volte ao fogo.
  - Quando ela começar a caramelizar, ficar amarelado-dourada mexa sempre até que ela fique bem dourada.
  - Retire rapidamente do fogo e reserve 2/3 da cebola.
  - Na mesma panela, adicione o arroz e frite-o juntamente com o 1/3 da cebola restante, até que fique dourado. Se necessário, retire o excesso de azeite de oliva antes de iniciar este processo.
  - Adicione a água do cozimento da lentilha, a lentilha e tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe até que o arroz e a lentilha fiquem macios.  
Acerte os temperos. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por 5 minutos.
- Coloque todo o arroz em uma travessa e sirva a cebola por cima.

## ARROZ SÍRIO

4 porções

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga (não use margarina!)
- 2 ninhos de macarrão cabelinho de anjo/aletria
- 2 xícaras de arroz
- Sal a gosto (sugestão: uma colher rasa de sobremesa)
- 5 xícaras de água, aproximadamente

Preparo:

- Coloque a manteiga na panela e deixe derreter e começar a frigar.
- Adicione o cabelinho de anjo, esmagando o ninho com as mãos para quebrar bem o macarrão.
- Refogue os pedacinhos de macarrão até eles começarem a ficar marronzinhos. Cuidado para não queimar. Use fogo baixo.
- Adicione o arroz e refogue mais um pouco.
- Cozinhar o arroz da forma usual, adicionando o sal e misturando um pouco.
- Deixe no fogo bem alto, com a panela destampada, até a água dar sinais de que vai começar a secar.
- Quando a água começar secar, adicione mais uma xícara de água, abaixe o fogo e tampe a panela para terminar o cozimento.

## ATAIF DE NOZES

Porção para 6

Comparados à maioria dos doces ocidentais, a doçaria árabe é bem mais acentuada no açúcar, característica que cai bem no gosto dos brasileiros, pois se assemelham na doçura à confeitaria portuguesa e às nossas compotas regionais e doces de fazenda. Uma iguaria da doçaria árabe muito conhecida no mundo inteiro é a Baklava, torta de massa folhada de origem turca, e o ataif, uma espécie de crepe doce servido quente e coberto com calda de flor de laranjeira.

### INGREDIENTES

Massa:

500ml de leite

1 ½ colher (sopa) de fermento biológico

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Óleo de Canola o suficiente para untar uma chapa (frigideira)

Recheio de nozes:

500g de nozes moídas

1 colher (sopa) de açúcar refinado

1 colher (café) de canela em pó

Calda de água de flor de laranjeira:

- 300ml de água
- ½ kg de açúcar
- 2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira
- ½ limão

### PREPARO

Massa:

- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador;
- Aqueça bem uma chapa (ou frigideira). Unte-a com o óleo;
- Em fogo médio coloque uma concha pequena da massa de ataif e espalhe formando discos (discos de mais ou menos 10cm de diâmetro);
- Depois de cozidos retire-os da chapa com o auxílio de uma espátula;

Recheio de nozes:

- Para o recheio, misture bem as nozes com o açúcar e a canela;
- Recheie cada crepe com 1 colher (de sopa) do recheio de nozes. Feche formando uma meia lua e pressione bem a borda para lacrar bem o ataif;

Calda de água de flor de laranjeira:

- Derreter o açúcar na água
- Acrescentar a água de flor de laranjeira
- Quando levantar fervura acrescentar o limão espremido;
- Regue as panquecas e sirva imediatamente.

## BATHENJAN MAHSHI

### Berinjelas

- 10 berinjelas médias para pequenas
- 200 g de coxão mole moído
- 150 g de arroz cru
- pimenta do reino
- pimenta síria
- cravo em pó
- canela em pó
- gengibre
- noz moscada
- sal

(o cravo, a canela e o gengibre, são opcionais)

### Caldo de tomate:

- 4 tomates sem pele e sementes
- 1/4 de cebola picada
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- +- 2 litros de água
- sal e pimenta do reino
- azeite

### PREPARO

- Para rechear as berinjelas, primeiro fure algumas vezes com um garfo, retire a extremidade do pedúnculo, e com auxílio do descaroçador (demunara) "cave" por dentro da berinjela retirando toda a polpa cuidadosamente para não furar.
- Misture a carne, o arroz e as especiarias e recheie 3/4 do legume. Reserve.
- Para o caldo; cubra o fundo de uma panela com uma fina camada de azeite e frite rapidamente a cebola picada e os dentes de alho inteiros acrescente o louro e a pimenta do reino, depois junte os tomates e deixe até que desmanchem. Cubra tudo com água quente. Acerte o sal.
- Para cozinhar as berinjelas, arrume-as em uma panela grossa, e cubra com o caldo de tomates, não é necessário colocar um peso pressionando as berinjelas como é de costume fazer para o cozimento dos charutos. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos.

## Sheikh El Mehchi

Berinjelas Recheadas

Pronúncia: sac mochi

### Ingredientes:

4 berinjelas médias  
100g de manteiga  
Óleo (girassol) o quanto baste  
1 ½ cebola grande picadinha  
300 g de carne moída  
50g de snoubar (piñoles) ou nozes picadas  
Pimenta síria  
Sal  
Dois tomates maduros

### Modo de preparo:

- Descascar as berinjelas, cortando em metades, conservando o cabo, Coloque-as na água com um pingo de limão por 15 min, retire-as e seque-as.
- Esquentar o óleo (como se fosse fritar batata frita) acrescente a manteiga e refogue as metades, virando-as esporadicamente. Quando estiverem com um tom marrom forte, estão prontas. Retire-as.
- Coloque as berinjelas numa forma de assar e com um colher abra uma tampa, conservando a polpa ao lado. Não seque o óleo da fritura que aderiu.
- Coloque a carne com um risco de azeite, refogando-a no seu próprio líquido.
- Acrescente a cebola e quando ela estiver se incorporando à carne, acrescente sal e pimenta-síria. Em seguida, o snoubar e finalize em dois min.
- Com uma colher abra uma janela em cada meia berinjela, conservando a polpa;
- Recheie as berinjelas com este guisado, colocando por cima a polpa e duas rodela de tomate.
- Leve ao forno por dez min. ou até os tomates começarem a dourar.

### DICA:

Sirva com arroz com aletria, arroz pilaf ou com o friked

## CHARUTO DE FOLHA DE PARREIRA

mehchi anab

### INGREDIENTES

- \* 1/2 kg de file de músculo
- \* 1 cebola média cortada em rodela
- 1 cabeça de alho grande separada em dentes descascados
- 3 colheres, das de sopa, de manteiga
- Sal e pimenta síria (ver abaixo), a gosto
- 1 copo de arroz cru escolhido, lavado e escorrido
- 300 gr de patinho ou alcatra moído
- 40 folhas de uva, novas e tenras – (podem ser compradas em conserva)
- 2 tomates cortados em rodela (Opcional)
- 1 copo de suco de limão

### RECHEIO

- \* Misture o arroz cru com a carne moída, o sal e a pimenta síria. Reserve.

### FOLHA DE UVA

· Retire o restante do ramo das folhas de uva na base e lave bem cada uma em água corrente.

· Em uma panela ferva um pouco de água e mergulhe, em partes, as folhas de uva na água fervente por no máximo 1 minuto e reserve. (cuidado para não rasgar as folhas)

### CHARUTOS

- \* Abra a folha de uva e coloque um pouco do recheio no centro (fig.1)
- \* Dobre os dois lados cobrindo o recheio (fig.2)
- \* Dobre a base prensando bem o recheio (fig.3)
- \* Enrole a base em direção à ponta

### MONTAGEM E COZIMENTO

- \* Forre o fundo de uma panela grande com os filés de músculo
- \* Distribua acima os dentes de alho, as rodela de tomate e cebola, e comece a enfileirar os charutinhos acima (fig.5)
- \* Coloque a manteiga, o suco de limão, e a água cobrindo até 2 dedos acima dos charutos.
- \* Cubra com um prato invertido e tampe a panela.
- \* Deixe em fogo baixo por aproximadamente 90 minutos, ou até os charutinhos ficarem macios.

Quando finalizado o cozimento, use o prato do cozimento para escorrer o caldo, reservando o mesmo para acompanhar os charutos. e desinforme os charutos na travessa para servir.

Dicas:

# Você pode usar a panela de pressão ao invés de panela normal, diminuindo o tempo e cozimento para aproximadamente 40 minutos. Mesmo assim precisa usar o prato para cobrir os charutos.

# No mundo árabe há diversas receitas para este prato. Alguns países usam salsinha no recheio, outros usam maior proporção de carne do que arroz, outros preparam os charutos ao molho de tomate. Mas esta é a receita mais tradicional do prato. No Oriente são normalmente usados pedaços de gordura e carne de carneiro ao invés de músculo e manteiga.

# Servir com coalhada ou outro creme à gosto. Pode acompanhar, também, um molho de tomate cremoso.

### Preparo



(fig.1)



(fig.2)



(fig.3)



(fig.4)



(fig.5)

## FRIKEH DAJAJ

(TRIGO VERDE QUEBRADO E TORRADO COM FRANGO)

6 a 8 porções

### INGREDIENTES:

2 xícaras de frikeh  
1 colher (sopa) de manteiga ou azeite  
1 cenoura em cubos  
1 cebola pequena em cubos  
1 talo de aipo picado  
4 xícaras de caldo de galinha  
1 colher (sopa) sal marinho  
1 ½ colher (chá) de canela  
¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino e o mesmo de pimenta-jamaica  
1/8 de colher (chá) de noz-moscada  
Pitada de cravo em pó  
2 xícaras de carne de frango cozida (+/- metade da carne do caldo de galinha)

### PREPARO

1. Deixe o frikeh de molho em água por uns 15 min. Lave na pia em água corrente, esfregando os grãos entre as mãos. Tire o máximo de água que conseguir.
2. Aqueça a manteiga/azeite em fogo médio. Adicione os vegetais, um pouco antes a cenoura. Refogue por alguns min, até soltarem seu aroma e um pouco de água.
3. Qdo. As cebolas começarem a ficar macias adicione o frikeh e refogue até que comece a liberar seu aroma, por cerca de 3 min. Antes que queime, adicione 4 xícaras de caldo e o sal e aumente para fogo médio. Deixe ferver. Assim que ferver, baixe o fogo e adicione as especiarias. Cubra e deixe cozinhar por +/- 30 min checando e verificando com frequência. Em geral já juntou bastante caldo, mas adicione líquido se necessário.
4. Tire do fogo. O frikeh provavelmente não terá absorvido todo o líquido e os grãos estarão al dente. Deixe descansar, esfriar e absorver o caldo por mais ou menos 15 min, enquanto refogas as nozes amanteigadas. Depois deste tempo, experimente e ajuste o sal e as especiarias e adicione o frango à panela.
5. Se o caldo já tiver sido absorvido (improvável), adicione mais ¼ de xícara de cada vez. É aqui que entramos no território do risoto.
6. Coloque o frikeh em fogo médio até ferver. Baixe o fogo para médio-baixo e deixe ferver por 30 min, mexendo com frequência e adicionando caldo conforme necessário. Continue experimentando os grãos para ver se estão duros. Qdo. estiverem mastigáveis e fofos, estão prontos. Ajuste o tempero.

### CALDA DE NOZES AMANTEIGADAS

#### Ingredientes:

1 ½ xícara de grãos picados ( snaubar (piñolis), pistache, nozes e amêndoas escaldadas)  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de azeite  
1/3 de xícara de passas  
½ colher (chá) de canela em pó  
¼ de colher (chá) de pimenta-jamaica e pimenta-do-reino  
1/8 de colher (chá) de gengibre moído  
Pitada de noz-moscada e cravo moído  
½ colher (chá) de sal marinho



PREPARO:

1. Aqueça a manteiga em fogo médio. Torre as nozes, mexendo sem parar. Qdo. Estiverem ficando douradas e marrons acrescente o sal, as especiarias e as passas. Mexa rapidamente até as passas incharem, tire do fogo e, ao esfriar, ajuste o tempero.

CALDO DE GALINHA  
8 XÍCARAS

Ingredientes:

1 frango de 2 kg em quatro  
1 l de água  
4 ramos de salsa, com os talos  
2 ramos de tomilho fresco  
1 folha de louro  
1 cebola média e 2 alhos-porós  
2 cenouras médias, cortadas no comprimento e em pedaços de 2cm  
1 talo de aipo ou um bulbo de erva doce  
6 dentes de alho  
1 colher (chá) de sal grosso  
8 grãos de pimenta-do-reino  
3 cravos

PREPARO

1. Coloque o frango na panela, adicione 2 l de água fria e ferva. Ao ferver abaixe o fogo e cozinhe até a espuma parar de subir, 5 min. Tire a água dessa primeira fervura e descarte. Lave o frango usando a peneira ou coador.
2. Lime a panela e coloque 2 ls de água. Amarre a salsa e o tomilho juntos. Adicione o frango, as ervas, os vegetais, o alho, o sal, os grãos de pimenta e os cravos e deixe ferver bem pouco, por mais ou menos meia hora.
3. Qdo. a carne começar a soltar do osso, tire os pedaços e deixe esfriar. Qdo. estiver fria, puxe a carne do osso e reserve. Descarte os ossos e a pele.
4. Coe o caldo em um coador fino. Descarte os sólidos.

## KOUSA MAHSHI ou Mahshi al-kousa

(abobrinhas recheadas)

O ideal para esta preparação é fazer uso de abobrinhas italianas pequenas e retas, assim como as berinjelas. Elas devem, sempre, ser firmes. Outro aspecto importante a ser tratado é falar sobre o caldo de tomate onde devem ser cozidas. Em muitas receitas vejo que recomendam cozinhá-las em molho de tomate. Estamos falando de cozinha mediterrânea certo? Entendam que não deve ser um “molho de tomate” e sim um caldo de tomate, bem aguado, o que permite um bom cozimento das abobrinhas bem como do arroz.

Para a retirada da polpa se uso um utensílio chamado demunara (sem nome em português)

### ABOBRINHAS:

- 10 abobrinhas médias para pequenas
- 200 g de coxão mole moído
- 150 g de arroz cru
- pimenta do reino
- pimenta síria
- cravo em pó
- canela em pó
- gengibre
- noz moscada
- sal

(o cravo, a canela e o gengibre são opcionais)

### Caldo de tomate:

- 4 tomates sem pele e sementes
- 1/4 de cebola picada
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- +- 2 litros de água
- sal e pimenta do reino
- azeite

### PREPARO:

· Para rechear, primeiro fure as abobrinhas com um garfo, retire a extremidade do pedúnculo, e com auxílio do descaroçador (demunara) “cave” por dentro da abobrinha retirando toda a polpa cuidadosamente para não furar.

· Misture a carne, o arroz e as especiarias e recheie 3/4 do legume. Reserve.

### PARA O CALDO;

· Cubra o fundo de uma panela com uma fina camada de azeite e frite rapidamente a cebola picada e os dentes de alho inteiros acrescente o louro e a pimenta do reino, depois junte os tomates e deixe até que desmanchem. Cubra tudo com água quente. Acerte o sal.

### PARA COZINHAR AS ABOBRINHAS

· Arrume as abobrinhas em uma panela grossa, e cubra com o caldo de tomates, não é necessário colocar um peso pressionando as abobrinhas como é de costume fazer para o cozimento dos charutos. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos.

## MAHLUBI

Risoto Marroquino de cordeiro ou carne bovina – arroz c/açafrão enformado

### INGREDIENTES

- 1kg de carne (músculo) ou cordeiro cortado em cubos de 4 a 5 cm
- 2 berinjelas médias
- 2 cebolas médias cortadas em fatias largas, no sentido do comprimento
- 3 xícaras de arroz lavado e escorrido
- 3 dentes de alho socados com um pouco de sal
- 1 colher (de café) de cardamomo (socado na hora)
- 1 açafrão em rama ou 1 colher de açafrão em pó
- 2 colheres (de chá) de pimenta síria
- 2 unidades de canela em pau
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- (+ ou -) ½ litro de água
- óleo abundante para fritar as cebolas e as berinjelas
- 1 xícara (ou mais) de snoobar previamente dourado em 1 colher de manteiga.  
(para decorar)
- sal a gosto

### PREPARO:

- Em uma panela (pressão), refogar a carne com uma parte do alho socado e 2 a 3 colheres de óleo.
- Adicionar a água, a canela em pau, parte da pimenta síria, do cardamomo, e do açafrão e um pouco de sal.
- Deixar cozinhar até a carne ficar macia. Separar a carne do caldo e reservar (caldo e carne).
- Lavar as berinjelas e cortá-las, com casca, em fatias no sentido do comprimento e com espessura de 1cm; mergulhá-las num recipiente com água e sal e deixar de molho por 5 à 10 minutos.
- Fritar as cebolas até dourar, em óleo abundante e bem quente. Reservar
- Secar as berinjelas e fritá-las no mesmo óleo. Reservar
- À parte, refogar o arroz com o resto do alho e 2 colheres (de sopa) de óleo. Reservar

### MONTAGEM:

- Em uma panela de aproximadamente 15 cm de altura e 30 de diâmetro, colocar inicialmente a carne, cobrindo todo o fundo da panela. Em seguida, espalhar as cebolas. Sobrepor as berinjelas em sentido vertical (cobrindo as laterais) e deixando uma distância entre as fatias de + ou - 3 cm.
- Colocar o arroz e cobrir tudo com a água do cozimento da carne. (6 xícaras ou mais, se necessário).
- Temperar com o resto do açafrão, da pimenta, do cardamomo, a canela em pó e sal a gosto.
- Tampar e deixar cozinhar em fogo brando.
- Retirar do fogo, apertar o arroz com uma escumadeira e desenformar cuidadosamente, somente na hora de servir.
- Espalhar o snoobar sobre a superfície do prato e em toda a volta (OPCIONAL)
- Servir acompanhado de coalhada fresca e salada.