

Egitto

culla della grande dinastia dei faraoni

a cura degli alunni Lorenzo P. e Marco Z.

docenti: Zara M. Loretta ed Artese Rosa

classe IV A della Scuola Primaria "A Colombo"

Istituto Comprensivo "G. Sarto" di Castelfranco Veneto, TV

A.S. 2009-2010



(secondo)

INGREDIENTI

Mulukhiya fresca	2 Kg
Cipolla tagliata a metà	1
Alloro	
Cardamomo	4-5 chicchi
Polli	2 da 1 Kg l'uno
Coriandolo in polvere	1 cucchiaino
Succo di limone	1 cucchiaino
Olio, sale	

PREPARAZIONE

Il Mulukhiya è una verdura estiva che si presenta in foglie ed è molto popolare in tutto il medio- oriente. È disponibile sia fresca, che essiccata e surgelata. Quando si usa il mulukhiya fresco è necessario raccogliere le foglie, lavarle diverse volte quindi disporle al sole essiccarle. Il mulukhiya viene preparato in questo modo anche per quando lo si vuole conservare una volta essiccato; in questo caso, però, è necessario farlo essiccare a tal punto che si sbricioli e formi subito una polvere. Il mulukhiya surgelato viene sempre venduto tritato finemente.

In modo più comune di preparare il mulukhiya è di tritarlo con il "makhrata" o mezzaluna.

Ammucchiate il mulukhiya su di un piano di legno e, tenendo le mani sulle impugnature malakhrata, muovete le sue lame avanti e indietro sulle foglie fino a che risultino essere tritate molto finemente. C'è un altro modo per prepararlo ma è più difficile ottenere un buon risultato quindi viene meno utilizzato. Prendete una manciata di foglie in una mano e tagliate il mulukhiya in striscioline lunghe e sottili con un coltello molto affilato. I conoscitori amano questo procedimento. Il mulukhiya essiccato viene ridotto in polvere, quindi cosparsa nell'acqua bollente. Se usate il mulukhiya fresco, tiratelo e ricopritelo fino al momento in cui dovete utilizzarlo. Togliete la borsa di mussola e schiacciate le cipolle. Bollite la zuppa, aggiungete il mulukhiya, aggiustate il sapore e sobbollite per 3-5 minuti. Miscelate l'aglio schiacciato,

il sale e il coriandolo. Friggete questo composto fino a doratura, quindi versatelo nel mulukhiya bollente e servitelo a tavola.