



**Juurimarttojen**  
**LOUNAS LÄHI-IDÄN TAPAAN**  
**13.4.2019 Opinmäessä**

---

**M E N U**

**Chermoula-munakoisot**

Lähi-idän caponata. Chermoula viittaa pohjoisafrikkalaiseen maustesekoitukseen, jonka ainesosia käytetään tässä reseptissä munakoisojen maustamiseen. Chermoula-munakoisot nautitaan leivän kanssa.

**Kuku sabzi**

Persialainen yrttimunakas on suosittu pitoruoka. Kuku myydään myös pikaruokakioskeissa viipaleina. Kukuun laitetaan valtava määrä yrttejä, mistä johtuen se on väriltään tummanvihreä.

**Maast o khiar**

Kylmät jogurttikastikkeet kuuluvat monen maan ruokakulttuuriin. Persialainen kurkku-minttu-jogurttikastike tarjotaan aterian lisukkeena tai hellepäivän kylmänä keittona. Kurkun voi korvata punajuurella tai pinaatilla.

**Shorbat adas**

Libanonilainen linssikeitto on tyypillinen kotiruoka. Samanlaista linssikeittoa syödään laajasti koko Lähi-idässä. Ramadanin aikana paastotaan auringon noususta auringon laskuun. Ateriaa, joka syödään auringon laskettua, kutsutaan nimellä iftar. Shorbat adas on tyypillinen iftarin alkuruoka.

## Chermoula-munakoisot

LÄHI-IDÄN CAPONATA

### AINEKSET (6 annosta mezenä)

#### oliiviöljyä

**2 munakoisoa** kanta poistettuna ja malto 2,5 cm:n paloiksi leikattuna

#### merisuolaa

**½ iso sipuli** halkaistuna ja ohuiksi puolikuiksi viipaloituna

**3 valkosipulin kynttä** (murskaa tahnaksi suolaripauksen kanssa)

**1 tl jauhettua juustokuminaa**

**0,5 tl jauhettua kanelia**

**1 tl paprikajauhetta**

**½ punaista paprikaa** (poista kanta ja siemenet, suikaloi malto ja puolita suikaleet)

**kourallinen pulleita vaaleita rusinoita**

**1 tölkki tomaattimurskaa**

**3 rkl punaviinietikkaa**

**2 tl sokeria**

**2 rkl juoksevaa hunajaa**

### OHJE

1. Kuumenna reilu loraus oliiviöljyä paistinpannulla tai kattilassa keskilämmöllä. Lisää joukkoon munakoisopalat ja paista ne kullanuskeiksi. Mausta merisuolalla paistamisen puolivälissä. Kun palat ovat ruskistuneet, mutta eivät mustuneet, ota ne liedeltä ja pane syrjään.
2. Laita pannu/kattila takaisin liedelle, alenna lämpö matalalle ja kuullota sipuliviipaleet. Juuri kun sipulit alkavat ruskistua, sekoita joukkoon valkosipulitahna, juustokumina, kaneli ja paprikajauhe. Lisää paprikasuikaleet ja paista, kunnes ne ovat pehmeitä ja kypsiä. Lisää vaaleat rusinat, ripaus merisuolaa ja paista vielä 5 minuuttia. Lisää tomaattimurska ja hauduta vielä 5 minuuttia. Lisää lopuksi punaviinietikka, sokeri ja hunaja.
3. Nosta lämpöä ja kypsennä seosta vielä pari minuuttia. Alenna lopuksi lämpöä, survo seosta kevyesti perunasurvimella ja sekoittele, jotta seos kypsyy tasaisesti.
4. Sekoita joukkoon paistetut munakoisopalat ja kypsennä vielä noin 8 minuuttia matalalla lämmöllä. Sammuta liesi mutta jätä kattila liedelle, jotta seos jäähtyy hieman ja maut sulautuvat.

### Lähde:

*Ghaynour, Sabrina (2014). Persiana*

## Kuku sabzi

PERSIALAINEN YRTTIMUNAKAS

AINEKSET (6 annosta mezenä)

**8 munaa**

**500 g yrtejä (persiljaa, korianteria, tilliä, ruohosipulia, basilikaa, lehtikaalta, kevätsipulia)**

**2 rkl vehnä jauhoa**

**2-3 rkl oliiviöljyä**

**3 tl leivinjauhetta**

**2 tl kurkumaa**

**suolaa**

**mustapippuria**

OHJE

1. Poista yrttien varret ja lehtikaalin ruodit. Hienonna yrtit ja kevätsipulit.
2. Vispaa munat. Lisää leivinjauhe, suola ja kurkuma. Sekoita. Lisää hienonnetut yrtit, sekoita. Lisää vehnä jauhot ja sekoita. Seos näyttää tässä vaiheessa vihreältä puuroilta.
3. Kuumenna öljy pinnoitetussa pannussa miedolla lämmöllä ja kaada munakas siihen. Anna kypsyä kymmenisen minuuttia, käännä kannen avulla ja anna toisenkin puolen kypsyä kymmenisen minuuttia. Vaihtoehtoisesti voit paistaa munakasta uunissa 175 astetta noin 30 minuuttia. Käytä esimerkiksi irtopohjaista kakkuvuokaa, jonka vuoraat leivinpaperilla.
4. Tarjoa munakas jogurttikastikkeen kanssa ja granaattiomenan siementen kanssa.

**Lähde:**

*Ohje muokattu usean eri reseptin perusteella.*

## Maast o khiar

KURKKU-MINTTU-JOGURTTIKASTIKE TAI HELLEPÄIVÄN KYLMÄ KEITTO

AINEKSET (6 annosta mezenä)

**1 kurkku** raastettuna

**2 tl** kuivattua minttua

**kourallinen** vaaleita rusinoita

**5 dl** kreikkalaista jogurttia

**merisuolaa**

**mustapippuria**

*Tarjoiluun:*

**oliiviöljyä**

**granaattiomenan siemeniä**

**mintunlehtiä** hienoksi silputtuna

OHJE

1. Raasta kurkku ja puserra siitä ylimääräinen neste pois käsin puristelemalla. Laita kurkkuraaste kulhoon.
2. Sekoita joukkoon kuivattu minttu, vaaleat rusinat ja kreikkalainen jogurtti. Mausta mustapippurilla ja suolalla.
3. Ennen tarjoilua valuta päälle oliiviöljyä ja ripota pinnalle granaattiomenan siemeniä ja tuoretta minttusilppua.

**Lähde:**

*Ghaynour, Sabrina (2014). Persiana*

## Shorbat adas

LIBANONILAINEN LINSSIKEITTO. SUURIN PIIRTEIN SAMALLA OHJEELLA TEHDÄÄN LINSSIKEITTO MUISSAKIN LÄHI-IDÄN MAISSA.

### AINEKSET (4 annosta)

<b>1 keltasipuli</b> hienonnettuna
<b>2 valkosipulin kynttä</b> hienonnettuna
<b>öljyä</b>
<b>2 perunaa</b> pieninä palasina
<b>2,5 dl keltaisia tai punaisia linssejä</b>
<b>1 kasvislientä (fondista, kuutiosta)</b>
<b>1 tl juustokuminaa</b> jauhettuna
<b>1 tl kurkumaa</b>
<b>½ sitruunan mehu</b>

*Tarjoiluun:*

<b>persiljaa</b> hienonnettuna
<b>sitruunaviipale</b> jokaiselle ruokailijalle, puristetaan mehua lautaselle ennen sopan annostelua
<b>chilihiutaleita</b>

### OHJE

1. Laita vesi kuumenemaan. Lisää fondi.
2. Puhdista ja huuhtelee linssit: levitä linssit lautaselle. Nypi pois roskat ja pienet kivet. Siirrä linssit kulhoon, kaada päälle reilusti lämmintä vettä ja huljuta kädellä hetki. Kaada vesi pois siivilän avulla. Toista kunnes vesi on kirkasta (muutama kerta).
3. Hienonna sipuli ja kuullota öljyssä pannulla. Kun sipuli on pehmentynyt, lisää valkosipuli, juustokumina ja kurkuma ja anna sipulin ja mausteiden kypsyä pannulla muutaman minuutin ajan.
4. Lisää sipuli-mausteseos kiehuvaan kasvisliemeen. Lisää linssit kattilaan, samoin kuin perunat. Perunan sijaan voi käyttää porkkanaa tai käyttää pelkästään linssejä. Kun keitto kiehahtaa, vähennä lämpöä ja anna porista lempeästi 30 minuuttia. Sekoita välillä, etenkin loppuvaiheessa, etteivät linssit tartu kattilan pohjaan. Mausta sitruunamehulla.
5. Keiton voi tarjota sellaisenaan tai surauttaa sauvasekottimella sileäksi.
6. Tarjoillaan sitruunaviipaleen ja persiljan kanssa. Purista sitruunasta mehua lautaselle ja annostele keittoa päälle. Mausta chilihiutaleilla ja koristele runsaalla persiljalla.

### Lähde:

*Muokattu usean eri reseptin perusteella.*