
Kuchnia egipska

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2564 razy.

Kuchnia egipska z okresu faraonów znała potrawy przygotowywane z wielu warzyw: cebuli, porów, szparagów /dochował się np. przepis na zupę z porów/. Duż e znaczenie miały też przyprawy, głównie czosnek. Podstawowym pożywieniem dzisiejszego mieszkańca Kairu czy Aleksandrii są: ryż, kasza pszenna, pomidory, bakłażany, fasola, groch i soczewica. Podobnie jak na Wschodzie, i tutaj preferuje się baraninę. Z drobiu ceni się szczególnie kury, zwłaszcza bardzo tłuste. Ciepłe posiłki spożywa się albo wczesnie rano, albo póź nym wieczorem; w dzień obfitemu jedzeniu przeszkadza upał. W ciągu dnia Egipcjanie zadowolają się owocami, sokami lub przyrządzoną "na szybko" kanapką. Wszyscy piją kawę w małych filiżankach. Ryby łowi się w Morzu Śródziemnym i Czarnym. W zasadzie Egipcjanie nie rozróżniają gatunków spożywanych ryb, z wyjątkiem dorady i śledzia. Rzadko, bo jest to ryba bardzo droga, pojawia się w przepisach pstrąg, a ten w "egipskim sosie" może stać się ozdobą każdego posiłku. Podobnie polecamy rybę na zimno, w galarecie, w marynacie i w pomidorach z przyprawami; doskonały smak i łatwość przyrządzania powodują, że powinny one wejść do naszego jadłospisu, zwłaszcza przy organizowaniu zimnego okolicznościowego bufetu lub jako przekąska-kolacyjna.