

ムダルダラ

(4人分)

材料

レンズ豆 250g

ブルガール麦 175g

タマネギ 3個

オリーブオイル 3/4カップ

水 3カップ

塩 5-10g



(1カップ=240ml・大さじ=15ml・小さじ=5ml))

作り方

1. 洗ったレンズ豆を鍋に入れ、水3カップを加え、火にかける。沸騰したら、弱火にして、20分ほど静かに煮る。
2. タマネギを切って、油で炒める。きつね色になるまで、よく混ぜる。
3. 炒めたタマネギの一部を煮たレンズ豆に加え、さらに数分煮る。
4. 最後に、ブルガール麦を(3)に加え、20分程度煮る。時々混ぜる。
5. 残っているタマネギを食べる時に上に盛る。

ホッモス ビルタヒニ

(4人分)

材料

ひよこ豆 250g

タヒニ 大さじ6

ニンニク 2片

レモン汁 4個分

ヨーグルト 大さじ2 (お好み)

塩 小さじ1

パセリ 少々

オリーブオイル



作り方

ひよこ豆の下ごしらえ：

1. 洗ったひよこ豆に水と炭酸ソーダ大さじ 1/2 を加え、一晩漬けて置く。
2. 次の日、豆を洗って、水を入れ替える。鍋に入れ (圧力鍋でも ok)、泡を防ぐために、オイルを少し加える。圧力鍋の場合は40分程度、普通の鍋の場合は2時間程度煮る。(必要に応じて時間を延ばす。)
3. 豆の茹で汁を取って置く。茹でた豆、タヒニ、ニンニク、レモン汁と塩をミキサーにかけ、豆の茹で汁を少し加え、滑らかなペーストになるまでよくかける。必要に応じて、さらに茹で汁を加える。
4. ホッモスを皿に分け(または一つの皿に)載せて、パセリとオリーブオイルを振り掛ける。



ホッモス ムサッバハ・バリラ

(4人分)

材料

ひよこ豆 250g
ニンニク 2片
レモン汁 4個分
塩 小さじ1
オリーブオイル



作り方

1. ニンニク潰しやスプーンの裏面を使って、ニンニクを潰す。小さいボールにニンニクと塩を入れ、ペースト状になるまで混ぜる。
2. レモン汁を加え、次にひよこ豆の3/4を加え、よく混ぜる。
3. 残っているひよこ豆を加え、オリーブオイルをかけ、出来上がり。

ファッテュシュ (農民のサラダ)

(4～6人分)

ドレッシングの材料

ニンニク 1片
塩 小さじ1/4
ザクロペースト 必要な分 (またはレモン汁大さじ6)
オリーブオイル 1/2カップ

サラダの材料

硬いピタパン 2枚
キュウリ 1本 (皮をむいて、ぶつ切り)
トマト 1個 (ぶつ切り)
ピーマン 1個 (種取り、ぶつ切り)
黄色パプリカ 1個 (種取り、ぶつ切り)
赤パプリカ 1個 (種取り、ぶつ切り)
アカツキ (みじん切り)
生ミント 1/4カップ (みじん切り)
レタス 1個 (細切り)



作り方

(ドレッシング)

1. ニンニク潰しやスプーンの裏面を使って、ニンニクを潰す。小さいボールにニンニクと塩を入れ、ペースト状になるまで混ぜる。レモン汁とオリーブオイルを加え、よく混ぜる。

(ピタパン)

2. ピタパンを鉄板に載せて、ブロイラーに入れる。カリカリになって、色が付くまで両面を焼く(だいたい3から5分)。ブロイラーがない場合は、ピタパンを半分に切って、トースターオーブンで焼く。
3. ピタパンを一口大の大きさに割り、水を大さじ1をかける。

(サラダ)

4. 大きなボールにサラダの材料とピタパンを入れ、ドレッシングをかける。すぐに食べる。