

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	5
<b>BLÍZKÝ VÝCHOD</b> .....	11
Irák .....	11
Jemen .....	13
Jordánsko, Libanon, Sýrie .....	14
<b>STÁTY PERSKÉHO ZÁLIVU</b> .....	17
Bahrajn, Kuvajt, Saúdská Arábie, Spojené arabské emiráty, Katar, Omán .....	17
<b>AFRIKA</b> .....	20
Egypt .....	20
Libye, Tunis, Alžír, Maroko (oblast zvaná mághrib) .....	21
<b>SUROVINY NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ V ARABSKÉ KUCHYNI</b> .....	23
<b>STUDENÉ A TEPLÉ PŘEDKRMY</b> .....	35
<b>DIPY</b>	
Dip z tahini (nebo z arašídového másla) a kmínu (všechny arabské země) .....	36
Dip zahtar (všechny arabské země) .....	36
Kořeněný dip z lilků (všechny arabské země) .....	37
Dip taratur (všechny arabské země) .....	37
Dip baba ghanuž s olivami (všechny arabské země) ....	37
Baba ghanuž s tahini (nebo s arašídovým máslem) (všechny arabské země) .....	38
Dip hommos (všechny arabské země) .....	38
<b>LUŠTĚNINOVÉ PŘEDKRMY</b>	
Cizrna (nebo žlutý hrách) s oříškovou směsí (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	39
Fazole ful medames (Egypt) .....	39
Fazole s čočkou - ful nebed (Egypt) .....	40
Zelené fazolky v oleji (všechny arabské země) .....	41
<b>DOLMAS - PLNĚNÁ ZELENINA</b>	
Vinné listy plněné mletým masem a rýží (původně Libanon, nyní všechny arabské země) .....	41

Vinné listy plněné rýží a cizrnou (nebo žlutým hrachem) (všechny arabské země) .....	44
Lilky plněné rýží a cizrnou (nebo žlutým hrachem) (původně Libanon, Jordánsko, nyní všechny arabské země) .....	44
Lilky plněné mletým masem (Sýrie) .....	45
Lilky plněné mletým masem a mandlemi (všechny arabské země) .....	46
Zelné listy plněné masitou nádivkou (všechny arabské země) .....	46
Zelné listy plněné zeleninovou nádivkou (Libanon, Jordánsko, Sýrie) .....	47
Cukety plněné mletým masem (všechny arabské země) .....	47
Plněné cukety v sýrové omáčce (všechny arabské země) .....	48
Plněné cukety v labanu (Libanon) .....	48
Cibule s masitou náplní (původně Libanon, nyní všechny arabské země) .....	48
Brambory plněné sýrem a mletým masem (Libanon) .....	48
Rajčata s masitou náplní (původně Turecko, nyní všechny arabské země) .....	49

## KABÍZ - NAKLÁDANÁ ZELENINA

Nakládaná vodnice (všechny arabské země) .....	49
Nakládané okurky (všechny arabské země) .....	50
Nakládané zelené papriky (všechny arabské země) ....	50
Nakládané lilky (všechny arabské země) .....	50
Lilky nakládané v oleji (všechny arabské země) .....	51
Nakládané zelí a květák (všechny arabské země) .....	51

## SMAŽENÉ PŘEDKRMY

Krokety falafel (původně Egypt, nyní všechny arabské země) .....	51
Česneková omáčka ke krocketám falafel .....	52
Okurková omáčka ke krocketám falafel .....	52
Pálivá omáčka zhug (Jemen) .....	52
Petrželková omáčka s tahini (nebo s arašídovým máslem) (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	53
Lilky s rýží (Saúdská Arábie) .....	53
Smažené lilky (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	53
Lilky máčené v labanu (všechny arabské země) .....	53



Bramborové krokety plněné masem (Irák) .....	54
Bramborové krokety plněné zeleninou (Irák) .....	54
Bramborové placky plněné masitou nádivkou (země Perského zálivu) .....	55
Brik s masem a vejci (Tunis) .....	55
Brik s kuřecím masem (Tunis) .....	56
Kuřecí kuličky (všechny arabské země) .....	56
Smažený sýr (všechny arabské země) .....	56
Smažené ovesné placičky (Tunis) .....	56
Smažené mozečky (Jemen) .....	57
Mozečky ve vaječném těstíčku (Libanon) .....	58

#### PŘEDKRMY PEČENÉ Z KYNUTÉHO TĚSTA

Arabská pizza (všechny arabské země) .....	58
Sambusik plněný masem (všechny arabské země) .....	59
Fatajer plněný sýrem (všechny arabské země) .....	60
Masové trojúhelníčky rikak (všechny arabské země) ..	60
Trojhránky plněné špenátem a mozečkem (Tunis) .....	61
Půlměsíčky plněné špenátem (všechny arabské země) .....	61
Roličky boerek (všechny arabské země) .....	62
Cibulové placky (Sýrie) .....	63
Placičky s masitou náplní (Jordánsko) .....	63

#### RYBÍ PŘEDKRMY

Uzený sled' s česnekem (všechny arabské země) .....	64
Kořeněné smažené ryby (Jordánsko) .....	64
Sardinky v lístkovém těstě (Alžír) .....	64
Nákyp z lososa (Maroko) .....	64
Prstíčky ze sardelek (Maroko, Tunis, Alžír, Libye) .....	65

#### RŮZNÉ PŘEDKRMY

Plněná vejce (Saúdská Arábie) .....	65
Damašská vejce (Sýrie) .....	65
Damašské artyčoky (Sýrie) .....	66
Artyčoky v olivovém oleji (všechny arabské země) .....	66
Květák s taraturem (původně Turecko, nyní Libanon, Jordánsko, Sýrie) .....	66
Okurky s bílým sýrem (všechny arabské země) .....	66
Okurky s labanem (všechny arabské země) .....	67
Kuličky z labné (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	67
Kuřecí habiba (Sýrie) .....	67
Sultánova pochoutka z lilků (všechny arabské země) ..	67



Dušené maso Růžová zahrada (tradiční libanonské jídlo) .....	68
---	----

## SALÁTY .....

Míchaný zeleninový salát fatuš (všechny arabské země) .....	69
Zeleninový salát s krupkami - tabuli (původně Libanon, nyní všechny arabské země) .....	70
Míchaný zeleninový salát (Sýrie) .....	72
Zelný salát (všechny arabské země) .....	72
Salát z červené řepy s tahini (nebo s arašídovým máslem) (Libanon) .....	73
Salát z červené řepy s jogurtem (země Perského zálivu) .....	74
Salát z vařené zeleniny (všechny arabské země) .....	74
Salát z chřestu (všechny arabské země) .....	74
Rajčatový salát (všechny arabské země) .....	74
Okurkový salát (Kuvajt) .....	75
Okurkový salát s labanem (všechny arabské země) ....	75
Okurkový salát s olivami (Tunis, Maroko, Libye, Alžír) .....	76
Cuketový salát (Egypt) .....	76
Pikantní cuketový salát (Tunis) .....	76
Lilkový salát s majonézou (Jordánsko) .....	76
Lilkový salát s tahini (nebo s arašídovým máslem) (Libanon) .....	77
Lilkový salát s pomerančovou šťávou (všechny arabské země) .....	77
Lilkový salát s česnekem (Alžír) .....	77
Pomerančový salát s mrkví (Maroko) .....	77
Pomerančový salát s cibulí (Libye) .....	78
Pomerančový salát s ředkvičkami (Maroko) .....	78
Pomerančový salát s olivami (Tunis) .....	78
Pomerančový salát s datlemi (Maroko) .....	78
Špenátový salát s ořechy (Tunis) .....	79
Špenátový salát s fazolemi (Egypt) .....	79
Krupkový salát bazargan (všechny arabské země) .....	79
Čočkový salát (všechny arabské země) .....	80
Salát z cizrny nebo ze žlutého hrachu (Libanon) .....	80
Kuřecí salát hanim (Sýrie) .....	80
Mozečkový salát (všechny arabské země) .....	81

**POLÉVKY ..... 82**

<b>Hovězí polévka s masovými kuličkami</b>	
(Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	83
<b>Skopová plévka harira (Maroko) .....</b>	<b>84</b>
<b>Skopová polévka fata (Egypt) .....</b>	<b>84</b>
<b>Skopová polévka s luštěninami (Jemen) .....</b>	<b>85</b>
<b>Skopová polévka s tykví (Jordánsko, Libanon, Sýrie) ..</b>	<b>85</b>
<b>Kuřecí polévka (původně Turecko,</b>	
<b>nyní všechny arabské země) .....</b>	<b>85</b>
<b>Slepičí polévka (Irák) .....</b>	<b>86</b>
<b>Rýžová polévka s citrónovou šťávou</b>	
(všechny arabské země) .....	86
<b>Zeleninová polévka s masem (Saúdská Arábie) .....</b>	<b>86</b>
<b>Pórková polévka s masem</b>	
(Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	87
<b>Chřestová polévka (všechny arabské země) .....</b>	<b>87</b>
<b>Bramborová polévka s masem (Jordánsko,</b>	
<b>Libanon, Sýrie) .....</b>	<b>87</b>
<b>Krémová cibulová polévka s masem (Egypt) .....</b>	<b>88</b>
<b>Polévka z labanu (všechny arabské země) .....</b>	<b>88</b>
<b>Polévka z kukuřice (Egypt) .....</b>	<b>89</b>
<b>Polévka z červené řepy a kapusty</b>	
(země Perského zálivu) .....	89
<b>Rajčatová polévka (všechny arabské země) .....</b>	<b>89</b>
<b>Bejrútská luštěninová polévka (Libanon) .....</b>	<b>90</b>
<b>Čočková polévka s bazalkou</b>	
(Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	91
<b>Čočková polévka se špenátem</b>	
(Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	92
<b>Mandlová polévka (všechny arabské země) .....</b>	<b>92</b>
<b>Rybí polévka (všechny arabské země) .....</b>	<b>92</b>
<b>Rybí polévka s rajčaty (Irák) .....</b>	<b>93</b>

**POKRMY Z DRŮBEŽE ..... 94**

<b>Kuře Circassian (původně Turecko, nyní všechny</b>	
<b>arabské země) .....</b>	<b>94</b>
<b>Pečené kuře à la Zahle (Libanon) .....</b>	<b>94</b>
<b>Kuře s rajčaty (Libanon) .....</b>	<b>94</b>
<b>Kuře Buchari (Saúdská Arábie) .....</b>	<b>95</b>
<b>Kuře na šafránu (Alžír) .....</b>	<b>95</b>



<b>Kuře s cizrnou (nebo se žlutým hrachem)</b>	
(všechny arabské země) .....	95
<b>Žluté kuře na mandlích (Jordánsko)</b> .....	97
<b>Kuře s olivami (Jordánsko, Libanon, Sýrie)</b> .....	98
<b>Kuře na medu (země Perského zálivu)</b> .....	98
<b>Kuře na kari koření (všechny arabské země)</b> .....	98
<b>Pikantní kuře (země Perského zálivu)</b> .....	99
<b>Kuře se špenátem (Egypt)</b> .....	99
<b>Pálivé kuře s citrónem (Alžír)</b> .....	99
<b>Pečené kuře s česnekem (Irák)</b> .....	100
<b>Kuřecí stehna se žampióny (Tunis)</b> .....	100
<b>Kuře plněné skopovým masem (Jordánsko)</b> .....	101
<b>Kuře nadívané krupkami (Egypt)</b> .....	101
<b>Kuře s rýžovou nádivkou (Irák)</b> .....	102
<b>Kuřecí ragú s citrónem (Maroko)</b> .....	102
<b>Kuřecí ragú se zeleninou (všechny arabské země)</b> ....	102
<b>Kuřecí roličky (Libanon)</b> .....	103
<b>Kuřecí kebab šistaúk (Libanon)</b> .....	103
<b>Pilaf s kuřecími játry (Maroko)</b> .....	104
<b>Tripolská krůta s rýžovou směsí (Libanon)</b> .....	104
<b>Krůta na šalvěji (Libye)</b> .....	105
<b>Husa s nádivkou (všechny arabské země)</b> .....	105
<b>Kachna ve vinné omáčce (Alžír)</b> .....	105
<b>Grilovaná holoubata (Alžír)</b> .....	106
<b>Koroptev na víně (všechny arabské země)</b> .....	106

## **POKRMY Z RYB** .....

<b>Ryba s taraturem (Jordánsko, Libanon, Sýrie)</b> .....	107
<b>Ryba Sahara (Jordánsko, Libanon, Sýrie)</b> .....	108
<b>Ryba v ostré omáčce (země Perského zálivu)</b> .....	108
<b>Ryba s datlemi pečená na roštu</b>	
(země Perského zálivu) .....	109
<b>Dušená ryba se šafránem (Maroko)</b> .....	109
<b>Ryba s cayenským pepřem (Alžír)</b> .....	109
<b>Rybí filé s dušenými rajčaty (Sýrie)</b> .....	110
<b>Ryba na zelenině (Jordánsko, Libanon, Sýrie)</b> .....	112
<b>Ryba s tahini (nebo s arašídovým máslem)</b>	
(Saúdská Arábie) .....	112
<b>Ryba s cizrnou (nebo se žlutým hrachem)</b>	
(Libanon) .....	112
<b>Ryba se skopovým masem (Jemen)</b> .....	113



Ryba s ořechovou nádivkou (Jordánsko) .....	113
Ryba Plaki s rajčaty (Egypt) .....	114
Rybí filé zapečené s rajčaty (Libye) .....	114
Rybí filé s bílými fazolemi (Tunis) .....	115
Ryba na víně (Maroko) .....	115
Ryba po orientálsku (Tunis) .....	115
Smažená ryba se žlutou rýží (Egypt) .....	116
Smažená plněná ryba (země Perského zálivu) .....	117
Pstruh na smetaně (Kuvajt) .....	117
Úhoř na zeleném pepři (Maroko) .....	117
Rybí placičky (Maroko) .....	118
Rybí špíz (Libanon) .....	118
Rybí směs (Libanon) .....	118
Dietní rybí pilaf (Tunis) .....	118
Rybí kibbi (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	119
Makrela s hořčicí (Alžír) .....	119
Mořská štika se zeleným hráškem (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	120
Damašská omáčka k rybím pokrmům (Sýrie) .....	120
Kerkenská omáčka k rybím pokrmům (Tunis) .....	120
Krevetová pochoutka (Kuvajt) .....	121
Kořeněné krevety (Bahrajn) .....	121
Krevety na česneku (Bahrajn) .....	121

## **POKRMY Z MASA .....**

### **HOVĚZÍ A TELECÍ MASO**

Hovězí maso Tripolis (Libye) .....	123
Hovězí maso Dfeena (Egypt) .....	123
Hovězí maso s pomeranči (Maroko) .....	123
Orientální steak na pepři (Saúdská Arábie) .....	124
Hovězí maso s ořechy a rozinkami (Egypt) .....	124
Masové kuličky s jogurtem (Libye) .....	124
Mleté hovězí maso Mantali na žampionech (všechny arabské země) .....	125
Hovězí játra Ablama (Libanon) .....	125
Masové kuličky Tafta Kofta (všechny arabské země) ..	126
Telecí maso Machbuz (Egypt) .....	127
Zapékané telecí medailónky (Alžír) .....	128
Telecí závitky na jehle (Alžír) .....	128
Telecí játra Millak Jagli (Libanon) .....	128
Mozečkový nákyp (Tunis) .....	129



## SKOPOVÉ MASO

Kořeněné skopové maso Mansaf (Jordánsko) .....	129
Pečená skopová kýta Lajla (Maroko) .....	131
Skopový habit s loomi (Irák) .....	132
Skopový habit kořeněný (Irák) .....	132
Pikantní skopové maso s rýží (země Perského zálivu) .....	132
Skopové maso Tas Kebab (všechny arabské země) ..	133
Skopové maso Maraak (Irák) .....	133
Skopové maso Tharyd (země Perského zálivu) .....	133
Kuskus (Tunis, Alžír, Maroko, Libye) .....	134
Skopové maso se sušeným ovocem (Irák) .....	134
Skopové maso s meruňkami (Maroko) .....	135
Skopové maso s kokosem (Maroko) .....	135
Skopové maso Yakni (všechny arabské země) .....	137
Skopové maso Tagine (Tunis) .....	138
Skopové maso na cibuli (Tunis) .....	138
Skopové maso s citrónovou šťávou (Maroko) .....	138
Skopový steak (Jemen) .....	139
Smažené skopové kotlety (Saúdská Arábie) .....	139
Skopové kotlety s rajčatovou omáčkou (Libanon) .....	139
Skopový špíz (všechny arabské země) .....	140
Khouzi - jehně pečené vcelku (země Perského zálivu) .....	140
Dušená jehněčí pochoutka (Jemen) .....	141
Jehněčí kýta s ananasem (Maroko) .....	141
Pikantní medailónky krále Faruha (Egypt) .....	142
Skopové kibbi (Libanon, Sýrie) .....	142
Základní hmota na kibbi .....	142
Pečené plněné kibbi (Libanon, Sýrie) .....	143
Smažené kromčky kibbi (všechny arabské země) .....	144
Kromčky kibbi ve vařeném labanu (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	145
Vejce ve skopovém kabátku (země Perského zálivu) .....	145
Skopový kebab (všechny arabské země) .....	145
Mleté skopové maso Nadi (Saúdská Arábie) .....	146
Plněné masové rolky Kubas (země Perského zálivu) .....	146
Kofta se zeleninovou omáčkou (všechny arabské země) .....	147
Zapečené skopové maso s lilky (Libye) .....	147
Zapečené skopové maso s květákem (Alžír) .....	147



Skopové maso podle Hassana (Libanon) .....	148
Zapékaná musaka (Irák) .....	148
Masový nákyp s makaróny (Tunis) .....	149
Játrový kebab s česnekem (Jordánsko, Libanon, Sýrie) .....	149
Kiršuh - játra s ledvinkami (Jemen) .....	149
Dušené skopové nožičky (Irák) .....	150
Koňské maso na šalvěji (Maroko, Tunis) .....	150
<b>RÝŽE, VAJEČNÁ JÍDLA A PŘÍLOHY .....</b>	<b>151</b>
Rýže mufalfal (Libanon, Sýrie, Jordánsko) .....	151
Rýže muhammar (země Perského zálivu) .....	151
Rýže maškul (země Perského zálivu) .....	151
Rýže muaddas (všechny arabské země) .....	152
Rýže kušari (Egypt) .....	152
Rýže s fazolkami (všechny arabské země) .....	152
Rýže s dýní (Tunis) .....	153
Rýže s houbami (Alžír) .....	153
Rýže s cibulí (všechny arabské země) .....	153
Rýže s brambory (Tunis) .....	154
Rýže s rajčaty (Alžír) .....	154
Kari rýže (Sýrie) .....	154
Rýže s cizrnou (nebo se žlutým hrachem) (Libanon) .....	154
Rýžový pilaf s mušlemi (Egypt) .....	155
Šafránová rýže s masem (Irák) .....	156
Sultánova vaječná pochoutka (Sýrie) .....	156
Plněná omeleta Medina (Saúdská Arábie) .....	156
Omeleta s drůbežími játry (Alžír) .....	157
Květáková omeleta (země Perského zálivu) .....	157
Omeleta s lilkem (všechny arabské země) .....	157
Omeleta s mátou (Libanon, Sýrie, Jordánsko) .....	158
Omeleta s fenyklem (Jemen) .....	159
Omeleta se sýrem (Alžír) .....	160
Zapékané cukety s vejci (Libanon) .....	160
Zapékaná rajčata s vejci (všechny arabské země) .....	160
Vejce v česnekové omáčce (Libanon, Sýrie, Jordánsko) .....	160
Bílé fazole s paprikami (Tunis) .....	161
Barevné fazole s vejci (Irák) .....	161
Dušené fazolky s rajčaty (Alžír) .....	161



Zapékaný hrášek s vejci (Maroko) .....	162
Bramborová kaše s jogurtem (Egypt) .....	162
Bramborový nákyp s vejci (Alžír) .....	162
Čočka s olivami (země Perského zálivu) .....	163
Pilaf z čočky a špenátu (všechny arabské země) .....	163

## **MOUČNÍKY .....** 164

Krupicový koláč Basbusa (Egypt) .....	164
Datlový koláč (Irák) .....	165
Mandlové koláčky Ghoriba (Alžír) .....	166
Datlové půlměsíčky (Libanon, Sýrie, Jordánsko) .....	166
Velikonoční ořechové koláčky (Libanon, Sýrie, Jordánsko) .....	167
Sladká Zlabija (Irák) .....	167
Smažené kardamomové rohlíčky Saluk (země Perského zálivu) .....	168
Smažené kuličky Gafša (země Perského zálivu) .....	169
Sušenky Girajba (země Perského zálivu) .....	169
Smažené ořechové rolky Našab (země Perského zálivu) .....	169
Baklava (původně Turecko, nyní všechny arabské země) .....	170
Mandlové sušenky (Libanon) .....	170
Arabský noční dort (Egypt) .....	170
Banánový dort (Libanon) .....	171
Sváteční dort Bajram Pasta (Sýrie) .....	171
Rýžový dort (všechny arabské země) .....	171
Damašský dort s chokolatou (Sýrie) .....	172
Meruňkový dort (Tunis) .....	172
Krémový pudink firnee (Alžír) .....	172
Mandlový pudink muhalabija (Libanon, Sýrie, Jordánsko) .....	173
Krupicový pudink (Sýrie) .....	173
Pudink moghlie (všechny arabské země) .....	173
Rýžový pudink s meruňkami - karamela (Jordánsko) .....	174
Kávová pěna (Egypt) .....	174
Čokoládová náplň - chokolata (Sýrie, Libanon) .....	174
Jahodová náplň - chilek (všechny arabské země) .....	174
Banánová pochoutka (Alžír) .....	174
Datlová pochoutka (Irák) .....	175



<b>Datle s bílým sýrem (země Perského zálivu) .....</b>	<b>175</b>
<b>Jablka plněná rýží (všechny arabské země) .....</b>	<b>175</b>
<b>Salát ze sušeného ovoce (Sýrie) .....</b>	<b>176</b>

## **NÁPOJE .....**

**177**

<b>Káva .....</b>	<b>177</b>
<b>Čaj .....</b>	<b>178</b>
<b>Černý čaj s kardamomem .....</b>	<b>178</b>
<b>Citronáda .....</b>	<b>178</b>
<b>Broskvový nápoj .....</b>	<b>179</b>
<b>Jahodový nápoj .....</b>	<b>179</b>
<b>Rajčatový koktajl .....</b>	<b>179</b>
<b>Okurkový koktajl .....</b>	<b>179</b>
<b>Ajran - osvěžující jogurtový nápoj .....</b>	<b>179</b>
<b>Mandlové mléko .....</b>	<b>180</b>