



SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
PRZYPRAWY – STWÓRZ ZESTAW IDEALNY	27

PRZYPRAWY ROZGRZEWAJĄCE 37

Ziele angielskie.....	38
Cayenne, chili, harissa	39
Pieprz i jego kuzyni	41
Cynamon	43
Goździki	45
Imbir	48
Gorczyca.....	50

PRZEPISY 53

Harissa	55
Pasta z batatów z pieczonymi pomidorami.....	56
Rosebeef z musztardą z czarnej porzeczki.....	59
Ratayer z delikatnego ciasta drożdżowego z pieprznym, twarogowym nadzieniem	61
Sambousek, wołowe pierożki w cieście serowym.....	62
Zupa dyniowa z pomarańczą i cynamonem.....	64
Harira, rozgrzewająca zupa na bazie soczewicy i ciecierzycy	66
Sabih, węgarskie danie z soczewicą, bakłażanem i anyżem	69
Jamajski kurczak w rumie.....	71
Kuskus królewski	72
Goleń wołowa z imbirową liliową kapustą	74
Piernik lwowski	77
Karmelizowane banany z ziele angielskim na plackach owsianych.....	78



PRZYPRAWY KORZENNE

81

Kmin rzymski	82
Kurkuma	84
Liść laurowy	87
Pietruszka	90
Tymianek	92
Curry	94

PRZEPISY

97

Klasyczne tabbouleh	99
Zimowe tabbouleh	99
Kalmary baby faszerowane	100
Curry z kurczakiem	103
Flaczki po arabsku	104
Pikantna orientalna zupa rybna	106
Zielony omlet berberski	109
Sayyadiah, okoń morski z ryżem i korzennym sosem cebulowym	111
Pstrąg z marchewką i liściem laurowym	113
Tażin z jagnięciną, batatami i daktylami	114
Gigot, pieczeń jagnięca	116
Kiełbaski baranie	119
Błyskawiczne lody korzenne	120

PRZYPRAWY ORZECHOWE

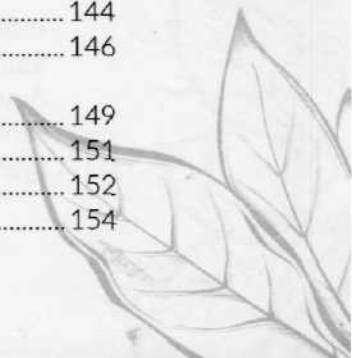
123

Kozieradka	124
Gałka muszkatołowa	126
Czarnuszka	129
Sezam	131
Rozmaryn	134
Rukola	137
Lubczyk	139

PRZEPISY

143

Ziemniaki zapiekane z rozmarynem i rukolą	144
Salatka z marchewki z orzechem ziemnym i sezamem	146
Karmelizowane serca drobiowe z granatem na hummusie dyniowym	149
Pomidorowa zapiekanka z czarnuszką	151
Mołdawski ratatuj z lubczykiem	152
Sezamki z musem z mango i kremem waniliowym	154





PRZYPRAWY ORZEŻWIAJĄCE

157

Kolendra	158
Kardamon	160
Kminek	163
Jałowiec	165
Sumak	168
Tamarynd	169
Mięta	171
Trawa cytrynowa, cytryny, cytrony	173
Orzeźwiające kwiaty	176

PRZEPISY

179

Salatka z kolorowych ziemniaków z kolendrą	181
Warak enab bi-zeit, czyli greckie dolmeh – liście faszerowane pomidorami z ryżem	182
Tatar jagnięcy z nasturcją	184
Wiosenna gargouillou w koperkowo-imbirowej emulsji	186
Salatka fattouche	189
Wiosenna fasolka szparagowa z bazylią i miętą	190
Salatka z arbuзем i owczą fetą	192
Brik wołowy	195
Batāt z serem owczym i zatarem	197
Makrela w kiszzonej cytrynie	198
Tażin z kurczakiem	200
Sandacz konfitowany w maśle oraz cytrusowa marchewka z kardamonem	202
Beza kardamonowa z kremem kawowym i karmelizowanym rabarbarem	204
Pascade z kaczką, tamaryndem i gruszką	207



PRZYPRAWY SŁODKIE

209

Papryka	210
Szafran	213
Anyż gwiazdkowy	216
Fenkuł i lukrecja	216
Wanilia i tonka	218

Lawenda	220
Woda różana i pomarańczowa	222

PRZEPISY 225

Ośmiornica po galicyjsku	226
Okoń morski z wanilią	228
Bastilla z duszoną gęsina, migdałami i szafranem	230
Kuskus saffi	233
Policzki wołowe z anyżem, śliwką i wodą różaną	234
Kurczak anyżowy z pomarańczą i arganem	237
Kadayif z serkiem ricotta i wodą pomarańczową	238
Masło lawendowe	241
Beza Pavlova z marakują i tonką	243

PRZYPRAWY SŁONE 245

Sól	246
Soja: sos sojowy i miso	248
Garum, muri, sos rybny	250
Grzyby	252
Wodorosty	255
Asafetyda i umami	258

PRZEPISY 261

Parfait z wątróbki z truflą letnią i galaretką z prosecco	263
Mule na sałatce wakame	264
Marynowany łosoś z buraczkami	266
Esencjonalny bulion rybny z umami	268
Czarny makaron z boczniakami, kalmarami i miso	271
Ryba w śnieżnej zaspie	273
Dal z pomarańczowej soczewicy z grzybami i asafetydą	274
Mus czekoladowy z kwiatem soli	277

MIESZANKI PRZYPRAW, SOSY I DODATKI

– PRZEPISY PODSTAWOWE

279