

Wstęp	13
Jak korzystać z przepisów?	15
<i>Jak korzystać z książki?</i>	15
Libańska wegespizarnia	17
<i>Przyprawy, zioła, melasy i wody kwiatowe</i>	17
<i>Ryż, kasze, soczewice i fasole</i>	19
<i>Warzywa i owoce</i>	19
<i>Orzechy i ziarna</i>	20
<i>Oliwy i oleje</i>	22
<i>Piklowanie</i>	22
<i>Gdzie kupić bliskowschodnie produkty?</i>	23
Zdrowe zamienniki	25
<i>Cukier</i>	25
<i>Mąki</i>	27
<i>Napoje roślinne</i>	30
<i>Jajko</i>	31
Wyposażenie	33

PRZEPISY PODSTAWOWE

Mieszanka siedmiu przypraw libańskich	39
Kamouneh	41
Domowy za'atar	43
Tahini	45
Sos taratour	47
Toum	49
Harissa	51
Zielona harissa	53
Różana harissa	55
Zough	57
Dukkah	59
Kiszone cytryny	61
Szybkie kiszone cytryny	63
Konfitura z kiszonych cytryn	65
Cytrynowa chermoula	67
Czerwona cebula z sumakiem	69
Ekspresowa piklowana czerwona cebula z kardamonem	71
Syrop kwiatowy	73

PASTY

Hummus doskonały	77
Jak zrobić hummus doskonały?	78
1. <i>Ciecierzycy</i>	78
2. <i>Aquafaba – woda z gotowania ciecierzycy</i>	79
3. <i>Dodatki</i>	79
Hummus z burakiem	83

Baba ghanoush	85
Mutabbal	87
Miętowa pasta z bobu	89
Domowy labneh	91
„Labneh” z nerkowców	93
Muhammara	95
Miętowy dip z ogórków	97
Irańskie borani na dwa sposoby	99
Labneh z burakami, ogórkiem i czosnkiem	101
Pasta z fety i mięty	103
Pasta z buraków i tahini	105
Pasta z białej fasoli i kiszanej cytryny	107
Matbucha	109

ŚNIADANIA

Foul	113
Fatteh	115
Tofu z pomidorami	117
Menemen	119
Perski ziołowy omlet	121
Jajka po turecku	123
Manouche z serem i za'atarem	125
Farinata	127
Pudding ryżowy	129

MEZZE

Tabbouleh	133
Zimowe tabbouleh	135
Roślinne kibbeh nayeh	137
Hummus musabaha	139
Tureckie ezme	141
Mkhabasa – sałatka z pieczonych bakłażanów	143
Buraki z labneh i za'atarem	145
Fattoush z pieczonym chlebem	147
Sałatka z buraków, pomarańczy, granatu i labneh	149
Jak łatwo i szybko obrać granat?	150
Pieczony bakłażan z sosem tahini, chrupiącym czosnkiem i natką pietruszki	153
Sałatka z arbuza, ogórka, orzechów pinii i halloumi	155
Smażone plastry bakłażana z czosnkiem i natką pietruszki	157
Sałatka z fenkułu i cytrusów	159
Kiszonki po arabsku	161
Smażona kapusta z masłem i kiszoną cytryną	163
Batata harra	165
Pieczony kalafior z sosem taratour	167
Marchewki z kuminem i cytryną	171
Sałatka z grillowanego bakłażana	173
Pieczone ziemniaki na jogurcie z masłem harissa	175

Bakłażany pieczone w całości z melasą z granatów	177
Foul madamas	179
Smażony kalafior z sosem taratour	181
Ziemniaki Hasselback z pastą z sera feta, zough i piklowaną czerwoną cebulą	183
Foul akhdar z ziołami, cytryną, czosnkiem i oliwą z oliwek	185
Falafel	187
Sekret idealnego falafela	188
Pieczone figi z miodem i sałatką z cytrusów	191
„Zeberka” z kukurydzy z daktylowym BBQ	193
Grillowane pieczarki portobello w melasie z granatów	195
Smażony ser halloumi z salsą z pomidorów i granatów	197
Konfitowany fenkuł, jogurt, harissa i pomarańcze	199
Feta z pomidorami i natką pietruszki	201

TALERZE DO DZIELENIA SIĘ

Szybka zupa z czerwonej soczewicy	205
Marokańska harira	207
Molokhia	209
Bamieh – zupa z okry	211
Makloubeh	213
Smażony mniszek z kuminem	215
Fasolka w oliwie z oliwek	217
Mujaddara	219
Faszerowane cebule	221
Malfouf	223
Faszerowane warzywa	225
Szafranowy pilaw z warzywami	227
Ryż z szafranowym masłem, orzechami i ziołami	229
Kafta z czerwonej soczewicy	231
Roślinne kibbeh	233
Fatteh z bakłażanem	235
Biała fasola w harissie i pomidorach	237
Frytki z batatów z majonezem z aquafaby i harissy	239
Gołąbki w liściach winogron – warak enab	243
Shawarma z boczników i pieczarek	245
Gulasz z ciecierzycy z harissą	247
Gulasz z zielonej soczewicy i szpinaku	249
Pieczona dynia z za'atarem i sosem taratour	251
Gulasz z fasoli z ryżem po libańsku	253
Fritters z kalafiora z jogurtowym sosem	255

WYPIEKI WYTRAWNE

Roślinny lahm bi ajen	259
Fatayer ze szpinakiem	261
Chleb arabski	263
Turecka pida	265
Ka'ak	267

WYPIEKI SŁODKIE I DESERY

Börek z serem feta i za'atarem	269
Wytrawna zapiekanka z ciastem kadayif	271
Galette z burakami, wodą z kwiatów pomarańczy i czerwoną cebulą karmelizowaną w melasie	273
Pieczone orzechy w za'atarze	277
Słony karmel z daktyli	281
Słodka pasta sezamowa	281
Krem czekoladowy z tahini	281
Słodkie sezamowe bułeczki z tahini	283
Pudding ryżowy z wodami kwiatowymi i pieczonym rabarbarem	285
Arbuz z wodą różaną i chałwą	287
Maślane ciasteczka z kuminem	289
Perskie ciasto migdałowe z kardamonem i różanym lukrem	291
Ciasteczka z ciecierzycy	293
Sezamowe paluszki ka'ak	295
Kokosowa namoura	297
Cygaretki z ciasta filo z orzechami i jabłkami	299
Bliskowschodnia bakława	301
Kadayif z pistacjami	303
Truskawkowy sorbet z wodą różaną	305
Sorbet cytrynowy	305
Sezamowe lody z bananów	305
Maamoul z daktylowym nadzieniem	307
Maamoul z ashtą	311
Daktyle w czekoladzie z migdałami	313
Gruszki w szafranowym syropie z kruszonką z bakławy i ashtą	315
Czekoladowy mus z kawą i kardamonem	317
Sezamowy mus czekoladowy	319
Sernik bakława	321

NAPOJE

Herbata miętowa z migdałami	325
Herbata różana	327
Jallab	329
Arabska kawa z kardamonem	331

Podziękowania	333
Indeks	337