



— IRAN —

Receptes i costums gastronòmics

Quico Alsina i Ana Maria Briongos

ISBN 978-84-612-6751-4



9 788461 267514

Al chef Mariano Gonzalvo,
el meu professor

Quico Alsina

IRAN

Receptes i costums gastronòmics

Quico Alsina i Ana Maria Briongos

La taula del Nowruz



Primera edició: octubre del 2008

© dels textos:

Ana Maria Briongos i Quico Alsina

© de les fotos:

Toni Alsina i Farah Ravon

Fotos:

Toni Alsina i Farah Ravon

Disseny:

Toni Miserachs

Dipòsit legal

ISBN 978-84-612-6751-4

Índex

Introducció	9
Història	10
La casa tradicional i les cerimònies	
La casa	11
Cuina tradicional i regional	13
Menjar a casa o a fora	14
Les cerimònies	15
Casament	15
Naixement	17
Funeral	18
Any nou	19
Moharram	21
El menjar i el beure	
Ingredients bàsics i utensilis	22
L'arròs	22
Les sopes	23
Els estofats	23
Els dolços	23
Menjar vegetarià	23
La paradoxa del caviar	24
Els sucus	24
Conserves amb vinagre i sal	24
El pa	24
El te, institució nacional	25
El sucre	26
El vi, una beguda problemàtica	26
El menjar i la salut	26
Receptes	28

Un dia al mul·là li pregunten: “Quina és la millor hora per menjar?”
Ell contesta: “Per als rics, sempre. I per als pobres, quan en tinguin!”

Contes del Mul·là Nasredin



Amb el nostre agraïment
a Lluïsa Rubio, Mehri Bagheri, Nahid Pouraria
Jamileh Peyghambari, Elham Abbassí, Farah Ravon
i al restaurant El rincón persa de Barcelona.

Presentació

A casa jo acostumava a cuinar plats iranians recordant les receptes apreses a l'Iran, país on hi havia passat llargues temporades. Sovint ens visitaven amics d'aquelles terres i es feien càrrec de la cuina. Als meus fills, l'Anna i el Quico, els aromes, els gustos i les presentacions dels plats iranians sempre els foren familiars i no és estrany que, quan el Quico va haver de fer el treball de final d'estudis de cuina a l'Escola Hoffman de Barcelona, triés la cuina persa.

Ara hem recuperat aquell treball, l'hem completat i hi hem afegit algunes receptes.

Aquest llibre vol donar-vos a conèixer una cuina sofisticada i uns costums gastronòmics que formen part de la cultura persa, una cultura mil·lenària.

Ana Maria Briongos
Barcelona, octubre 2008

Introducció

Aquell que a l'Iran depengui dels restaurants per alimentar-se no coneixerà la diversitat i sofisticació de la cuina iraniana ja que no hi ha una cultura de la restauració. Els menjars variats i ben elaborats es troben a les cuines de les cases, i és a les cases on es desenvolupa la vida social. Els iranians són molt acollidors i qualsevol visitant no tardarà gaire a poder entrar i tastar les delícies culinàries d'alguna família.

A l'Iran la carn ha de ser *halal*, és a dir, d'animals que han estat sacrificats de la manera que mana l'islam. Menjar carn de porc no està permès per la religió, es diu que és *haram* (el contrari de *halal*) i no hi ha demanda per als productes que se'n deriven (es troben, però, botifarres i salsitxes fetes amb carn de vedella, de bé i de pollastre). Per als musulmans xiïtes duodecimans (i els iranians en són), per ser *halal* els peixos han de tenir escates. Només mengen animals amb closca els iranians de la zona del Golf Pèrsic, sunnis. A cap taula no se serveix alcohol, encara que en podem trobar a les cases de famílies occidentalitzades. La caça és especialment apreciada al nord de l'Iran i se suposa que el caçador va recitar les oracions corresponents quan va matar l'animal.

La literatura persa és tan rica com les catifes teixides a mà, les miniatures o bé l'arquitectura, i gran part d'aquesta literatura fa referència a la cuina.

El gran escriptor Ferdousi, autor del monumental poema èpic *Shahnameh*, explica que un cavaller fou capturat pel rei d'un país veí. Quan el famós heroi Rostam ho va saber va sortir a ajudar-lo seguit per milers d'homes però primer envià un present al presoner: el seu anell dins un pollastre cuinat perquè el presoner sabés en trobar la joia que l'anaven a rescatar.

Hi ha moltes històries com aquesta en les quals el menjar i el beure tenen un paper fonamental.

Fa uns 700 anys el poeta Boshac de Shiraz va escriure un llibre de lírica satírica ple de personatges amb noms de menjars o begudes. Amb aquests personatges simbòlics criticava la situació política del seu temps, i transmetia també les seves idees filosòfiques.

Artísticament combinat, el menjar ha jugat un paper molt important en la vida iraniana. La història ha preservat nombrosos fets socials i polítics dels quals ha format part el menjar. Encara que hi ha hagut reis i dignataris de la cort que han estat emmetzinats amb *halvâ*, han estat moltes més les vegades en què aquest dolç deliciós ha tingut un paper pacificador.

Turquia, l'Iraq, Armènia o Síria tenen avui dia plats molt semblants perquè l'origen de la cuina d'aquests llocs prové de Pèrsia.

La casa

Maneres i costums

En una casa iraniana s'ofereix sempre el millor menjar i la millor beguda als convidats amb el compliment cerimoniós dels amfitrions. Aquesta manera de fer és més evident a les ciutats de província, on l'aristocràcia i els comerciants de costums tradicionals encara tenen cases amb dues parts ben definides i separades, l'una al costat de l'altra. Una es diu *andaruní* (casa interior) i és una part especial per a les dones de la casa; l'altra es diu *biruní* (casa exterior) i està dedicada al cap de família, l'*aghâ* o senyor, els seus fills i els seus criats. Aquesta sala serveix per treballar o per rebre els amics de l'*aghâ*. Tant se val a quina hora arriben els visitants, es considera que l'amfitrió els ha d'oferir menjar. Si un convidat marxa amb gana vol dir que l'*aghâ* no ha estat cortès. De la mateixa manera a l'*andaruní* la dona ha de tenir cura de les seves convidades, i ella és l'encarregada de fer el menjar per a totes dues cases. La responsabilitat de la dona, la *khanum*, és de donar les ordres a la cuina. Totes dues cases estan envoltades de jardins de flors, arbres i una bassa d'aigua fresca. A l'estiu, entre la bassa i les flors, s'estenen grans catifes que es guarden enrotllades a l'hivern, alguns també hi treuen taules i cadires. Aquest és l'estil general de les cases tradicionals iranians, siguin grans o petites, riques o pobres.

Avui en dia a les ciutats grans els iranians viuen en pisos i tenen mobles com nosaltres.

L'horari dels àpats, amb poques variacions a cada regió, és aquest: l'esmorzar se serveix de sis a nou del matí, segons les conveniències de la família; de dotze a una es dina, i el sopar se serveix de nou a mitjanit. Entre el dinar i el sopar, posem de quatre a cinc, és l'hora del berenar.

L'esmorzar clàssic consisteix en un te calent amb llet, pa, mantega, crema de llet espessa, fruita, mel, formatge blanc iranià, mermelada i ous. Però l'esmorzar simple arreu del país es compon de pa, te i formatge blanc.

Per berenar a l'hivern se serveixen taronges, magranes, peres i pomes, i a l'estiu, síndries, préssecs, meló, raïm, figues, cogombre, i fulles d'enciam per sucar en *kanjebin*, un xarop fet de vinagre, sucre i aigua.

El menjar servit per dinar i per sopar és pràcticament el mateix: un tipus d'arròs o poló i un plat de carn cuinat com un estofat o *khoresht*. També són habituals altres plats de carn, peix, sopes, postres i iogurts tant per dinar com per sopar. Per a aquest àpat se serveixen els *cotelet*, una mena de croquetes planes amb carn picada i patata, i els *shamí*, rosquilles fetes de carn picada i farina de lletia groga. Els *dolmeh* o farcellets, a l'Iran s'emboliquen amb fulla de col i a la primavera amb fulles de parra.

Per als iranians un convidat és “un regal de Déu” i l'amfitrió ha d'oferir-li el millor que té. El convidat seirà al cap de taula (*balà*), i mai no marxarà amb gana. Encara que el convidat sigui un enemic, se l'ha de tractar de la millor manera. Quan hi ha un visitant a casa, l'amfitrió no seirà fins que el convidat ho faci i no li donarà mai l'esquena. En el codi de bones maneres iranià, qual-sevol dels dos casos és considerat com un insult.

Curiosament per a nosaltres, és abans de dinar o de sopar que se serveix la fruita, els cogombres i els dolços amb te.

En la literatura persa podem trobar exemples de rebudes sorprenents: una nit, un rei que viatjava d'incògnit lluny del seu castell entrà a la cabanya d'una dona vella que vivia de la llet que li donava una cabra. El rei li va demanar allotjament. La dona hi va accedir, i per sopar li donà un deliciós *kabab* de carn fresca. L'endemà al matí, el rei li va preguntar on havia trobat carn fresca en aquell desert i ella contestà que tenia una cabra i que ningú no se'n anava de casa seva sense dormir i menjar. En adonar-se el rei que aquella dona li havia donat per sopar l'única cosa que tenia, va fer que l'acompanyés al palau i la va recompensar com es mereixia.

Cuina tradicional i regional

A les taules de l'Iran sempre hi ha pa calent, formatge blanc semblant al feta grec, *dugh* (iogurt-aigua-menta), *salad e shirazi* (vegeu les receptes), *sabzi* (herbes fresques sense tallar ni amanir) i *torshí* o confitats amb vinagre.

La cuina tradicional iraniana té alguns plats especials que no es preparen en altres països de l'Orient mitjà. Aquests plats, dolços (*shirin*) i agres (*torsh*), són arrossos o estofats amb carn de be, vedella o pollastre, i vegetals (*sabzi*).

El menjar iranià no és picant, el bitxo no es fa servir per cuinar. L'all l'usen especialment els habitants del nord del país, confitat amb vinagre en diuen “all de cent anys” i, en aquest cas és ben negre. Per als *kababs* o broquetes, s'usen altres condiments a part de la sal i el pebre, com per exemple el somagh, *un polsim*

agredolç de color granat que s'aconsegueix d'uns petits fruits silvestres de color vermell, secs i molts. La llima seca, limu amaní, o el xarop de magrana cuinat i espès, *rob e anar*, es fan servir per als estofats. Les sopes es condimenten amb suc de llimona. La cúrcuma i el safrà donen color i gust i l'una no fa de substitutiu de l'altra. Els plats iranians acostumen a dur també herbes seques o fresques com ara julivert, menta, anet, coriandre, alfàbrega i d'altres que són difícils de trobar als nostres mercats.

La carn més apreciada és la de xai. A l'Iran el xai té la cua com un globus, plena de greix. No s'acostumen a cuinar les verdures soles, però sí amb ous (*kuku*), o sopes (*ash*). Les *kuku* són truites que poden portar tot tipus de verdures. Les amanides més comunes són elaborades amb una barreja d'herbes que inclou julivert, estragó, menta, all tendre, ceba, tomàquet, cogombre, enciam i raves. L'amanida russa, anomenada *olivieh*, és molt popular.

La tradició culinària iraniana varia segons les regions. Al nord, a la costa del mar Caspi, mengen poca carn i els plats s'elaboren amb peix i arròs, les fruites són especialment variades a causa del seu microclima subtropical i també fan servir amb més abundància l'all. En canvi a l'Azerbaidjan, al nord-oest, la carn és fonamental. Al sud, a la costa del Golf Pèrsic, cuinen amb marisc, fan estofats de peix i hi posen més espècies que al centre o al nord.

Menjar a casa o a fora

La dona és la que cuina a casa i l'home iranià, que també està molt interessat per la cuina, s'encarrega de la brasa i les broquetes o *kababs*, quan en fan, i d'algun plat especial.

Els iranians mengen fora de casa quan treballen lluny del lloc on viuen, o quan no tenen barbacoa a l'abast per fer les broquetes a la brasa, els *kababs*, que els agraden tant. Molts restaurants, els anomenats *txeló kababí*, serveixen només kababs de xai, vedella o pollastre amb tomàquets a la brasa acompanyat amb arròs blanc, iogurt i herbes fresques. Hi ha xiringuitos especialment dedicats a fer broquetes de ronyó, fetge i cor de xai, i d'altres especialitzats en caps i potes de xai, *kaleh patxeh*, que els agraden també molt. És freqüent comprar-ho a fora, cuit, per portar a casa.

Al carrer venen, per picar entre àpats, nous remullades amb aigua i sal, ametllons amb la pell verda, remolatxa caramel·litzada, faves grans bullides amb sal i espècia (*golpar*), servides, de vegades, a sobre de taronges i mandamines àcides, entre altres.

Les cerimònies

El casament

Les festes socials més importants de l'Iran, fins i tot entre les famílies més humils, són les recepcions de casament.

La cerimònia tradicional del casament es manté a tot l'Iran des de temps immemorials.

Una de les tradicions més antigues diu que totes les delicateses per al casament han d'estar preparades per les dones a casa, i les amigues de la parella ajuden a fer-les durant el mes anterior.

Uns dies abans del previst per l'enllaç, la mare de la promesa convida a totes les dones de la família i les amigues de la parella per anunciar el casament.

També hi assisteixen la mare i les germanes del promès que fan regals a la núvia i si es tracta d'una família adinerada li regalaran un anell de diamants, un gran xal de llana de caixmir, una gran safata amb un dolç especial de casament anomenat *nogh* i sucre candi amb safrà (*ghand*), cristal·litzat, transparent i daurat.

La mare de la núvia servirà galetes, caramels, *ajil*, fruites, te i altres refrescos.

Avui dia la cerimònia per demanar la mà es limita a una festa a la tarda, amb un nombre determinat de convidats.

El dia del casament és el més important per a la dona iraniana. Els coneguts més significats de la família estan convidats a signar el certificat de casament o *gabaleh* en el qual s'estableix el *mehrieh* o conjunt de bens materials que el marit es compromet a donar a la seva muller, corresponentment actualitzats, en cas de divorci. En alguns països musulmans el *mehrieh* és insignificant però a l'Iran és un gran negoci i vol protegir la dona. Si l'home es vol separar ha de donar a l'esposa tota la dot acordada en el *gabaleh*. Si és la dona qui es vol divorciar, en la majoria dels casos per aconseguir-ho ha d'alliberar el marit de l'obligació de donar-li el *mehrieh*.

Un cop acabada la cerimònia, a la tarda, la núvia seu al davant d'un gran mirall, entre dos canelobres amb espelmes de colors. Mirall i espelmes són presents del marit i simbolitzen el destí feliç i pròsper que els espera en el futur. Als genolls hi té obert un volum de l'Alcorà. Ella està coberta de cap a peus amb un vel brodat d'or, i amb un xal de caixmir també amb or i perles. Té dues grans safates daurades amb trossos de formatge fresc, herbes aromàtiques, un pa especial, un poema de prosperitat i llavors de

sèsam de colors. El formatge fresc també és símbol de prosperitat.

L'aire fa olor de l'encens que crema. La núvia està asseguda amb dos sacerdots musulmans que representen la muller i el marit i reciten oracions. Aleshores el sacerdot que representa la núvia li demana el consentiment. La pregunta es fa tres cops, però només es respon l'última amb un sí. Únicament a partir d'aquell moment seran considerats marit i muller.

A la cerimònia hi prendran part tres dones casades. Dues aguanten una seda blanca sobre el cap de la núvia, mentre l'altra tira trossos de sucre sobre la seda, per simbolitzar la felicitat que tindrà la núvia en la vida de casada. El nuvi fa tastar el seu dit sucat amb mel a la núvia i ella fa el mateix amb ell com a prova de la dolçor de la nova vida de casats.

Després de dir "sí", el marit besa la núvia al front i li regala un anell d'or i un present de casament, que sol ser una joia. Després la besen els seus pares i els pares del nuvi, i rep una pluja de dolços (*nogh*), barrejats amb perles, pètals de rosa i monedes.

El plat típic del banquet de casament és el *shirin poló* o arròs dolç fet amb pell de taronja confitada.

Naixement

La segona celebració més important per als iranians és el naixement d'un nen.

Als àpats hi seran presents els amics, les dones a l'*andaruní* i els homes al *biruní*. La setena nit després del naixement s'ofereix un gran sopar. Dues hores abans del sopar, es vesteix el nadó amb les millors robes i les dones se'l van passant, de la més vella

a la més jove, mentre es van dient unes oracions.

Després el mul·là recita unes altres pregàries i diu el nom del nen moltes vegades. Se serveixen galetes, caramels, fruita, nous i pistatxos abans i després del sopar. A la mare de la criatura li donen un dolç molt energètic fet amb farina, sucre i safrà (*katxi*).

El funeral

Un altre moment important en què el menjar juga un gran paper important és a l'hora de la mort. Els funerals solien durar entre tres i set dies, actualment només en duren tres. Durant aquest temps, els amics es reuneixen a casa del difunt per consolar la família. Allà hi ha menjars específics, postres i *halvâ* per a l'ocasió.

A la tarda del setè dia, els familiars, acompanyats per homes i dones, amics i coneguts, van al cementiri. Es desenrotllen les catifes i s'hi posen a sobre canelobres amb espelmes enceses, gerros xinesos amb flors, grans plats de menjars dolços, fruita i halvâ. Se serveix cafè i també te.

Després de seure una hora a les catifes llegint oracions, els familiars es retiren a una habitació per escoltar el mul·là que recita oracions i relats de històries tràgiques del Profeta i la seva família, que fan plorar als familiar i coneguts del difunt. Es torna a casa i les espelmes i el menjar sobrers són distribuïts entre els assistents. La mateixa cerimònia es repeteix el quarantè dia després de la mort. Tot el funeral es repeteix un any després. Durant aquestes cerimònies se serveix als pobres un tipus de *halvâ* especial fet amb sucre o dàtils. En temps passats aquests dolços eren posats en grans bols i es carregaven al darrere del sarcòfag del difunt.

Any nou o *Nowruz*

Fa més de vuit mil anys que els iranians fan una gran festa quan comença la primavera, el 21 de març. Aquesta data correspon al cap d'any iranià, segons el calendari zoroastrià.

Nowruz és el nom que donen a aquest dia, que vol dir “nou dia”. En el passat les festes duraven quaranta dies, que es passaven menjant, cantant, ballant, jugant i visitant amics i parents. Avui dia aquestes festes duren tretze dies, però es manté la majoria dels vells costums. Entre amics i familiars es fan regals (*eidî*), i els grans donen als joves i als petits un bitllet nou de banc, que donarà sort durant tot l'any a qui el rep amb la condició que no se'l gastí.

En el mes anterior al *Nowruz* es fa neteja exhaustivament a dins i fora de casa. A la cuina també hi ha molta activitat. Les dones són les encarregades de preparar molt menjar dolç, adequat per a la situació, i un pa dolç especial per al Nou Dia.

La història diu que des de l'antiga Pèrsia, en el primer moment de la transició a l'any nou, tots els productes de la terra que es poden trobar en aquest país i als països sotmesos han de ser presentats davant del xa per totes les classes de gent, en una cerimònia especial. Aquesta cerimònia de presentació es pot veure en els baixos relleus de Persèpolis.

A totes les cases, grans i petites, la cosa més important pel feliç moment en el que el Sol passa pel signe d'Àries, és la preparació del parament de la taula de *Nowruz*, coneguda com *haft sin*, que vol dir “les set esses” perquè s'ha de parar amb set coses que comencen amb aquesta lletra, i que poden ser, entre altres, per exemple, *sib* (poma), *sir* (all), *sabzi* (herba que s'obté amb lleties

germinades), *somagh* (espècia per adobar el kabab), *sombol* (jacint), *serké* (vinagre), *sekké* (monedes) o *senjed* (agllans). Sobre unes tovalles, (*sofreh*) que per aquesta ocasió hauran de ser les més boniques de la casa, es posen les set eses i altres productes de la natura (ous decorats, dolços, aigua fresca, sal, pa, flors). També s'hi posa un mirall, espelmes, un Alcorà i un llibre de poesies de Mawlanà o de Hafez. Diuen que en temps antics hi posaven vi, actualment en canvi hi ha vinagre. Tots aquests elements simbolitzen la vida, la felicitat i la prosperitat. En un recipient de fang han germinat llenties, símbol per la família de les arrels de la seva vida. Aquesta taula està parada des d'uns vint dies abans del *Nowruz*.

Quan l'any canvia, la mestressa apaga les espelmes amb dues fulles verdes.

A la taula d'any nou és tradicional un dolç especial anomenat samanú fet amb blat i aigua, afegint-hi una gran quantitat de nous i ametlles.

Segons la mitologia persa, un toro aguanta la Terra amb una de les seves banyes. Cansat de carregar el planeta en una banya, cada any pel *Nowruz* se la canvia de banda. Els ous que es posen davant del mirall a la taula de les "set eses" representen la Terra i simbolitzen l'arribada del *Nowruz*.

El moment més emotiu de l'any nou és quan la mestressa ha de menjar-se tants ous com fills té. Fins i tot les mares que mai no mengen ous intenten fer-ho en aquesta ocasió.

El primer àpat del *Nowruz* és un *poló*, el *sabzi poló*, (arròs amb herbes trinxades), amb dues classes de peix, el *mahí sefid* i el *mahi dudí*, o fumat. Amics i criats estan convidats a aquest banquet.

També és costum, en el món rural iranià, que una setmana abans del *Nowruz* els pollastres vius, ous, fruita, iogurts i altres productes de consum diari es duguin a casa del propietari de les terres.

El primer matí del *Nowruz* comencen les festes. Hi ha recepcions i visites d'amics i coneguts durant tretze dies. Durant aquests dies les escoles i les oficines estan tancades. El tretzè dia (*sisdah be dar*), es passa de picnic fora de casa i es mengen *kababs*, *ajil* i uns dolços especials.

Moharram

En el mes de Moharram es commemora la passió i mort de l'emam Hossein, net del Profeta, i un dels sants més venerats del món shi-ita. Aquestes celebracions s'assemblen a la nostra Setmana Santa, hi ha processons i cerimònies religioses. Per Moharram, les persones que durant l'any han fet la promesa o *nasrí* d'oferir menjar al carrer, l'han de complir. Abans aquest menjar era per als pobres però avui en dia tothom en pot rebre, els vianants, els veïns. Els carrers son plens de fogons connectats a la bombona de butà i a sobre fumegen grans cassoles amb arròs, estofats de carn i dolços. La gent fa cua amb un pot o un plat i l'hi omplen. Tot en un ambient relaxat de festa i bon veïnatge.

El menjar i el beure

Utensilis i ingredients bàsics

Els utensilis més importants per cuinar a l'Iran són pots i cassoles que antigament eren de coure o estany i ara ja són d'alumini i acer inoxidable. La cassola persa per cuinar arròs es diu *dig* i té una mida especial: és ample i fonda i la part superior és més estreta que la inferior.

Des dels temps passats, fins i tot abans de tenir contacte amb els àrabs i els mongols, els iranians seien a terra i encara ara ho fan a moltes cases, sobre catifes, sempre sense sabates. Els plats es posen sobre unes tovalles o *sofreh* estès a sobre de la catifa.

Per menjar només s'utilitzen la cullera i la forquilla, mai el ganivet.

L'arròs

L'arròs és el menjar principal de l'Iran. Els iranians importen del Pakistan l'arròs *basmati*, encara que ells produeixen el *domsiah* o de la cua negra, un arròs allargat molt aromàtic. L'arròs es renta i es mig cou. S'escorre i s'acaba de coure amb el seu vapor sobre foc molt baix. A la base de la cassola, a on s'hi ha posat oli, s'hi forma una capa cruixent o *tah dig*. A aquest arròs acabat de coure, amb la capa cruixent, se li poden afegir uns altres ingredients, el més senzill dels quals és el safrà, i en aquest cas l'arròs s'anomena txeló.

Molts arrossos duen carn i vegetals, i així fan un plat complet. En aquest cas se'n diu *poló*.

Els estofats

Els *khoresht* són plats cuinats amb carn i verdures, panses, dàtils, llençies o faves i que tenen una salsa espessa. S'acompanyen amb arròs.

Les sopes

La sopa, sobretot a l'hivern, és un plat diari i en diuen *ash*. En persa, les paraules equivalents a "cuinar", "cuiner" i "cuina" vénen del mot "sopa". És una barreja de carns i vegetals, una pasta sucosa que es menja amb pa.

Els dolços

Els gelats iranians (*bastani*), es fan amb nata, safrà i aigua de roses.

El *faludeh* és un sorbet fet amb una mena de fideus gelats i suc de llimona.

Hi ha una gran varietat de dolços, molts dels quals són especialitats regionals. Trobem per exemple un *nougat* o torró blanc de fruits secs (*gaz*), típic d'Isfahan. El *sohan*, fet d'ametlles i pistatxos amb mel, és típic de Qom.

Menjar vegetarià

És difícil de trobar una dieta vegetariana a l'Iran encara que hi ha iranians que ho són per necessitat econòmica. Una bona taula ha de tenir carn. La carn s'associa a hospitalitat i a celebració.

Hi ha alguns plats iranians que no duen carn, com el *kashk e bademjan*, fet amb albergínies. A l'Iran els vegetarians poden viure d'ous, plats de iogurts, arròs i pa. La paraula vegetarià (*guiah-khar*) només té un significat zoològic, vol dir remugant.

La paradoxa del caviar

La indústria del caviar és un monopoli estatal i s'exporta a Europa i a l'Amèrica del Nord. El caviar és molt car fins i tot a l'Iran. Als iranians no els agrada i no en trobem mai a una taula tradicional. L'exportació personal està prohibida.

Els suc

L'aigua gelada, salada, amb iogurt, tot ben barrejat (*dugh*), és molt popular a l'estiu. El *dugh* es pot guarnir amb menta o pètals de rosa i se serveix en ampolla o gerra. Les begudes carbòniques estan limitades a algunes marques. Les coles i taronjades autòctones acostumen a ser de la marca Parsi-cola, o bé Zam-zam.

Els xarops o *sharbat* són concentrats dolços de fruita que es barregen amb aigua ben fresca.

Conserves amb vinagre i sal

A totes les cases es preparen conserves amb vinagre (*torshî*), i salades (*shur*), i cada mare de família en té una recepta pròpia de la qual n'està molt orgullosa.

El pa

Antigament l'arròs era un producte de luxe i encara ara resulta massa car per ser l'aliment bàsic de moltes famílies. És el pa (*nan*), el que fa aquesta funció en la dieta dels iranians més humils. El pa iranià és excel·lent i se'n troba pertot arreu. Cada dues o tres cantonades hi ha un forn on es pot comprar pa del dia. Hi ha diferents tipus de pa i cada forn en fa d'una sola varietat; però sempre són

plans, rodons i fins, o ovalats. El *lavash* és com una fulla de paper fet de farina blanca d'uns quaranta centímetres de diàmetre. El *taftun* és com l'anterior però una mica més gruixut, de mig centímetre, rodó i amb forats. El *barbarî* és com una coca allargada, com la sola d'una sabatilla de tres pams de llarg amb solcs longitudinals, és el més gruixut, uns dos centímetres. El *sangak* és com l'anterior però més fi i es cou a sobre de palets de riu incandescents. Compte en no partir-se un queixal si ha quedat una pedreta enganxada a la part posterior del pa.

El pa a l'Iran és molt barat perquè està subvencionat per l'Estat.

El te, una institució nacional

El te és la beguda nacional del Iran. Tot i això el que es beu moltes vegades és importat de Ceilan. El color i l'aroma del te s'aprecien més que el gust. El te es beu amb un terròs de sucre entre les dents i rarament el sucre es tira a dins del got. El te iranià es pren després de qualsevol àpat i també entre menjars. És extraordinàriament addictiu. Alguns iranians arriben a beure fins a quaranta vasos diaris de te. El te no es pren només en fets socials sinó també mentre es fan transaccions comercials o simplement a casa. Només es pot refusar a partir del segon got.

La casa de te és només per a homes i en els pobles, tradicionalment, era el centre de les activitats socials. Curiosament a l'Iran a la casa de te en diuen casa de cafè (*ghahveh khaneh*).

El sucre

Es presenta de diferents maneres. El *qhand* és un bloc blanc format per grans molt fins que es trenca amb martell a trossos petits i irregulars. El *nabat* és sucre candi cristal·litzat i si hi ha safrà té un color taronja molt bonic. Diuen que és bo per curar mals de panxa. El *pulakí* consisteix en cercles de sucre fins, lluent i transparents com monedes d'or.

El vi, una beguda problemàtica

L'Iran és un país majoritàriament musulmà. A més és políticament una República Islàmica, on les begudes alcohòliques estan prohibides. Abans de la invasió àrab, l'any 645, la religió oficial era la zoroastriana. En aquell temps el vi de Shiraz era famós i els poetes en parlaven. Ara hi ha una classe de raïm que es diu Shiraz i fa un vi molt apreciat, especialment a Califòrnia, que recorda aquell vi iranià de temps antics.

El menjar i la salut

La salut és molt important per als iranians i en són conscients.

Alguns aliments, com el iogurt i les verdures crues i fresques, es considera que són saludables i se'n pren regularment. A més, segons el saber popular, els aliments es divideixen entre els que són "freds" i els que són "calents", de la mateixa manera que hi ha malalties que tenen característiques fredes i unes altres de calentes. La bona combinació entre aliments freds i calents és fonamental per tenir una bona salut.

Receptes

Entrants

Kashk e bademjan (albergínies amb *kashk*)

És un plat deliciós amb gust de formatge o llet fermentada perquè el *kashk* és un derivat de la llet. El *kashk* es ven al basar com a producte sòlid en forma de boles seques de color blanc, tot i que últimament se'n troba també amb textura de pasta, pasteuritzat i envasat en bosses de plàstic. En podeu comprar al Rincón Persa de Barcelona. Si aneu a l'Iran porteu-ne un saquet del sec ja que es conserva molt de temps.

Aquest plat es menja amb pa, el pa iranià que té forma de coca fina.

Ingredients per a 6 persones:

- 4 albergínies
- 4 cebes
- 2 alls
- 2 grapat de *kashk*
- 1 grapat de nous
- 1 branqueta de menta fresca
- 1 polsim de safrà



Kashk e bademjan

Es talla la ceba a tires i es fregeix amb l'all. Se'n reserva una part per decorar el plat al final. Es fregeixen les albergínies, tallades

longitudinalment d'un gruix de un centímetre aproximadament, amb poc oli, fins que queden daurades i toves.

Prèviament hem tingut el *kashk* en remull durant 24 hores a la nevera. S'aixafa per desfer-lo primer amb una forquilla i després amb la batidora elèctrica fins que queda una pasta espessa. Si cal s'hi afegeix una mica d'aigua.

Es pica un grapat de nous. Es torra el safrà i es pica al morter amb una mica de sucre.

Les albergínies amb la ceba, les nous i la menta es fan coure amb un vas d'aigua durant mitja hora o més, fins que tot plegat està ben tou i amb ajuda d'una forquilla quedi com una pasta.

S'hi afegeix el *kashk* desfet, que ja tenim preparat, i es deixa coure durant 5 minuts.

Amb menta fresca, dues nous senceres, la ceba i l'all fregits que havíem reservat es decora el plat abans de servir-lo.

Es menja amb pa iranià o pa pita.



Pa iranià

Borani ye espinach (*boraní* d'espínacs)

2 cebes petites o 1 ceba gran

1 kg espínacs frescs

2 iogurts

1 o 2 alls triturats

Sal, pebre

Es fan bullir els espínacs amb molt poca aigua durant 5 minuts. Després s'escorren i es tallen ben petits. Es fregeixen les cebes a trossets i a foc lent fins que estiguin transparents i daurades. S'hi afegeixen els espínacs ben escorreguts. Es barreja amb el iogurt. S'hi afegeix l'all cru i sal i pebre al gust.

Es deixa durant unes hores a la nevera i se serveix ben fred. Es presenta en un bol.

Mast o khia (iogurt amb cogombre)

2 cogombres

60 g de panses sultanes

30 g de nous trossegades

4 iogurts

Menta seca, sal i pebre

Es posa el iogurt en un tovalló o un drap blanc i es penja a l'aigüera per què perdi el xerigot i quedi espès, 1 hora aproximadament.

Es talla el cogombre ben petit, procurant que no quedin moltes llavors ni molt líquid. Es barreja amb el iogurt, les nous i les panes, la menta, la sal i el pebre.

Hi ha qui posa només cogombre al iogurt.

Se serveix fred en un bol. Es pot menjar com a aperitiu amb patates xips.



Amanides

Salad e shirazi (amanida de Shiraz)

2 tomàquets grans pelats

1 cogombre

1 ceba (tallada a daus petits i deixada en vinagre per treure'n la fortor)

Oli

Suc d'una llimona

Es tallen els tomàquets i el cogombre a daus petits, s'escorre la ceba, es barreja tot i s'ameixa amb l'oli i el suc de llimona. Sal i pebre al gust.

Sopes

Ash e jo (sopa d'ordi)

Per 4 persones

1 ceba a trossets

1 vas (250 ml) d'aigua

1/2 vas d'ordi

3 vasos de brou

1 pastanaga

3 porros

1/2 iogurt

Oli

El suc de mitja llimona

Sal

Es ratlla la pastanaga i es talla el porro ben finet.

Es confita la ceba amb l'oli i s'hi afegeix l'aigua, l'ordi i la sal. Es deixa bullir tapat fins que l'ordi estigui tou.

S'hi afegeix el brou, les pastanagues i els porros i es deixa coure durant 30 minuts. Ja fora del foc, s'hi afegeix el iogurt i el suc de llimona.

Se serveix ben calent.

Ab gusht (escudella i carn d'olla de l'Iran)

Per 4 persones

1/2 kg carn de be sense desossar

2 patates a trossos

1 ceba gran a trossos

100 g de cigrons (posar-los en remull durant la nit anterior)

100 g de mongetes seques (també remullades)

1 tomàquet gran i madur, pelat i tallat petit

4 cullerades de tomàquet fregit

2 cullerades de suc de llimona o 2 llimes seques

1 cullerada de cúrcuma

Sal i pebre al gust

Es posa a bullir la carn, els cigrons, les mongetes, la ceba, les llimes seques si en tenim, la cúrcuma, la sal i el pebre durant 1 hora i mitja.

Després s'hi afegeixen les patates, el tomàquet fregit, el tomàquet picat, i es deixa coure mitja hora més (les patates no s'han de desfer). Si no tenim llimes seques, quan ho retirem del foc hi afegirem el suc de llimona.

Es cola el brou. Es desossa la carn. S'aixafen la carn d'olla i les verdures amb una mà de morter de manera que tot plegat quedi com una pasta per menjar amb cullera.

Se serveix el brou a part, que es pren ben calent amb trossos de pa remullats. La carn d'olla trinxada amb les verdures se serveix en una plata a part.

Arrossos

Txeló (arròs blanc)

Per 4-6 persones

Per acompanyar el *kabab* o broquetes de carn (*Txeló kabab*)

1/2 kg d'arròs basmati

Oli o mantega o les dues coses

1 rovell d'ou (opcional)

1/2 iogurt (opcional)

Safrà

Sal

Txeló



Es renta l'arròs amb dues o tres aigües per treure'n el midó i es fa bullir amb aigua abundant durant 7 minuts. S'escorre en un cola-dor ben ample i s'esbandeix a sota de l'aixeta.

Es barregen unes quantes cullerades d'aquest arròs amb oli (si és d'oliva, que no tingui un gust gaire fort), una mica de mantega i 4 cullerades d'aigua, 2 cullerades de safrà torrat i dissolt amb aigua bullent i unes cullerades de iogurt (hi ha qui també hi posa un rovell d'ou).

Això s'aboca a la cassola i serà la capa cruixent que quedarà al fons, el cremadet que es diu *tah diq*. S'acaba d'omplir amb la resta de l'arròs formant una muntanya i amb el mànec de la cullera de fusta es fa un forat al mig a mena de xemeneia i es tapa. La tapadora ha d'estar embolicada amb un drap que absorbeix el vapor. Es deixa coure a foc molt lent durant uns 30 minuts. És important posar un difusor entre la cassola i el foc.

L'arròs es col·loca en una plata amb l'ajuda d'una espàtula procurant que quedin els grans ben separats. Un parell de cullerades d'aquest arròs es tenyeixen amb aigua de safrà i es posen a sobre per adornar. El *tah diq*, que ha de quedar ros i enganxat, se serveix a part. Un bon *tah dig* és part fonamental i la més deliciosa del *txeló* iranià.

Shirin poló (arròs dolç)

Per 4-6 persones

200 gr. de pell de taronja

50 gr. de sucre

1 vas d'aigua

Safrà

450 gr. arròs *basmati*

Shirin poló



S'agafen les peles de taronja que tinguin un color pujat. Se'ls treu al màxim la part blanca del darrere i es tallen a tires ben fines. Es bullen amb força aigua i foc fort durant un minut i s'escorren. Es tornen a bullir amb aigua nova i es tornen a escórrer. Així tres vegades per treure'n el gust amargant.

En una paella amb una culleradeta d'oli es posen al foc les peles de taronja que estaran ben escorregudes. Quan comença a fregir es remena bé durant un minut perquè pugi el color i agafi brillantor i s'hi afegeix el sucre i una cullerada de solució de safrà (el safrà es torra i es mòlt i després es dissol en un potet de conserva, amb aigua bullint, i es guarda a la nevera per altres ocasions, per exemple per decorar el *txeló* com hem dit abans) i el vas d'aigua i es deixa fent xup-xup a foc lent una estona fins que redueix el líquid i es fa l'almívar, vigilant que quedin les tires separades.

L'arròs es fa com el *txeló*, bullit amb aigua abundant durant set minuts, escorregut en un colador i passat a sota de l'aixeta. Després s'acaba de coure en una cassola ample i fonda a la que hi hem posat oli o mantega al fons i successives capes d'arròs i de taronja, procurant que la primera i la darrera siguin d'arròs, a foc molt fluix amb difusor i ben tapat amb una tapadora embolicada amb un drap.

Per servir-lo es posa en una plata amb espàtula i molt de compte perquè quedin els grans ben separats. El *shirín poló* acompanya els estofats de carn en dies senyalats, especialment casaments.

Zereshk poló

Els *zereshk* són una mena de gerds molt petits i d'un vermell intens i gust àcid, que es preparen com les tires de pela de taronja de la recepta anterior i s'afegeixen al *txeló* per decorar-lo i donar-li un gust especial. Podem trobar *zereshk* a les botigues de productes iranians o als restaurants perses.



Zereshk poló

Morassà poló o *chahar ranguí* (arròs enjoiat o de quatre colors)

La pell d'una taronja grossa

100 gr. de pistatxos (ben verds)

100 gr. d'ametlles sense torrar pelades (ben blanques)

100 gr. de *zereshk* (vermell)

100 gr. de sucre

1 vas d'aigua

Safrà

450 gr. arròs *basmati*

Es trien uns pistatxos ben verds i es tallen a tiretes. Es tallen ametlles ben blanques també a tiretes. Es preparen les pells de taronja com hem explicat abans en el *shirin poló* i també els *zereshk* com hem explicat abans en el *zereshk poló*.

Es cola l'arròs que hem rentat amb dues aigües i es fa bullir amb aigua abundant durant set minuts. Es torna a colar en un colador ample i s'esbandeix a sota de l'aixeta.

En una cassola s'hi posen dues o tres cullerades d'oli o mantega i s'hi van tirant capes d'arròs alternades amb capes de pell de taronja, de *zereshk*, de pistatxos i d'ametlles –la primera i la darrera capa han de ser d'arròs. Es tapa amb la tapadora coberta amb un drap perquè el vapor d'aigua quedi en el drap i no torni a caure condensat a sobre de l'arròs. Es fa coure a foc mig durant cinc minuts i després a foc ben fluix durant quaranta minuts o una hora perquè es formi el *tah dig* o capa cruixent, procurant que hi hagi un difusor entre el foc i la cassola, i sempre tapat.

És un plat per acompanyar estofats en dies de festa, especialment casaments.



Tah dig

Adàs poló (arròs dolç amb lleties i pollastre)



Adàs poló

Per 4 persones

Per l'arròs:

250 gr. de lleties cuites

400 gr. d'arròs *basmati*

100 gr. de panses de Corinto

150 gr. de dàtils sense pinyol i tallats petits

Cúrcuma, sal i pebre

Pel pollastre:

2 pits de pollastre

1 fulla de llorer

1 ceba

Safrà i sal

Es renta l'arròs un parell de vegades per treure'n el midó i es deixa en remull amb aigua freda i sal mentre es preparen les lleties.

En una paella amb una mica d'oli es fregeixen les lleties cuites, una culleradeta de cúrcuma, les panses i els dàtils, tot remenant durant uns minuts i s'apaga el foc.

Es cola l'arròs que tenim en remull i es fa bullir amb aigua abundant durant set minuts. Es torna a colar en un colador ample i s'esbandeix a sota de l'aixeta.

En una cassola s'hi posen dues o tres cullerades d'oli i s'hi van tirant alternativament capes d'arròs i de la barreja de lleties, dàtils i panses de la paella, de manera que la primera i la darrera capa siguin d'arròs. Es tapa amb la tapadora coberta amb un drap perquè el vapor d'aigua quedi en el drap i no torni a caure condensat a sobre de l'arròs. Es fa coure a foc mig durant cinc minuts i després a foc ben fluix durant quaranta minuts o una hora perquè es formi el tah dig o capa cruixent, procurant que hi hagi un difusor entre el foc i la cassola, i sempre tapat.

A part es cobreix el pollastre amb aigua i s'hi tira el llorer, la ceba sencera i es fa bullir ben a poc a poc. Quan queda molt poca aigua s'hi tira el safrà torrat (que s'haurà dissolt amb una mica d'aigua bullent).

Es posa el pollastre a la plata i es cobreix amb l'arròs fent una muntanya. El cruixent se serveix a part.

Aquest plat és fàcil de fer, i queda molt bé quan es tenen convidats. Si no es vol cuinar el pollastre es pot substituir per un pollastre a l'ast comprat a fora.

Baghali poló (arròs amb faves)

Per 4 persones

400 g d'arròs *basmati*

1/2 vas d'anet sec o 1 vas d'anet fresc trinxat

200 g de faves cuites i pelades

Oli o mantega

1 pessic de safrà torrat i dissolt en 3 cullerades d'aigua bullint

Sal

Baghali poló



Es renta l'arròs amb dues aigües i es cou a la manera txeló, fent-lo bullir en aigua abundant durant 7 minuts, colant-lo i esbandint-lo a sota de l'aixeta.

S'unta el fons de la cassola amb oli o mantega i s'hi posa una capa d'arròs, a sobre una de faves amb anet, a sobre una altra d'arròs, i

així successivament fins acabar amb una capa d'arròs. A sobre de tot hi posem uns trossets de mantega. Es tapa amb una tapa embolicada amb un drap, com sempre que fem arròs a la manera de l'Iran. Es deixa coure durant 40 minuts a foc ben fluix. Cal tenir present de posar un difusor entre el foc i la cassola.

Se serveix en una plata procurant que quedi ben solt. Es decora i s'aromatitza amb aigua de safrà. El *tah dig*, o crosta cruixent del fons, se serveix en un altre plat.

Aquest plat acostuma a acompanyar un *kebab* o un *khoresht* (estofat). També pot acompanyar un tros de cuixa de be o una espatlla de be cuita a l'olla a pressió, afegint-hi una ceba tallada en 4 trossos, una fulla de llorer, una cullerada de cúrcuma, sal i un vas d'aigua. En aquest cas, per servir-ho, l'arròs ha de cobrir la carn.

Baghali poló amb el seu tah dig



Carn

Kababs



Kabab (broquetes a la brasa)

Les broquetes es poden preparar amb trossos de pollastre, carn de be o carn picada.

Per al marinat:

500 gr. de carn de be a daus, o pollastre a trossos

1 ceba picada molt petita

1/2 vas d'oli d'oliva

1/2 vas de suc de llimona

1 pessic de safrà torrat dissolt amb 3 cullerades d'aigua bullint

Sal i pebre

Per amanir:

1/2vas d'oli d'oliva

1/2vas de suc de llimona

Sal i pebre

3 o 4 tomàquets

Es barregen els ingredients de la marinada amb la carn en un recipient fondo i es deixa a la nevera tapat amb film tota la nit.

Es preparen les broquetes enfilant la carn. Amb un pinzell es pinten amb la barreja per amanir i es posen a daurar al foc de carbó. Mentre s'estan fent es preparen unes altres broquetes enfilant els tomàquets, que, com es tarda menys a coure'ls, es col·loquen quan la carn ja està mig feta.

Perquè no es refredi la carn ni el tomàquet, una vegada fet, es desenfilen el trossos i s'emboliquen amb pa iranià o amb pa pita. Al moment de servir es posa la carn en fileres en una plata, envoltada dels tomàquets, i s'hi tira per sobre la resta del preparat per amanir de manera que quedi més sucós.

Se serveix amb arròs *txeló*.

A la carn, una vegada al plat, acostumen a posar-hi una mica de *somaqh*, un triturat fet a partir dels fruits de sabor àcid i de color vermell d'un arbust que creix a l'Orient Pròxim.



Kababs



Estofats

Khoresht e bademjan (estofat de albergínies)

Per 4 persones

4 albergínies mitjanes

500 gr. de carn per fer estofat (filet de pobre o semblant)

1 ceba grossa

4 tomàquets tallats per la meitat

2 cullerades de concentrat o puré de tomàquet

1 cullerada de mantega

Sal, pebre, 1/2 cullerada de cúrcuma, suc de 1 llimona (si no tenim llima seca)

Es pelen i tallen les albergínies al llarg d'un gruix d'un centímetre aproximadament. Es posen en un colador pla amb sal perquè suïni i amb alguna cosa pesant al damunt. Després d'uns 10 minuts es passen per aigua per eliminar la sal i s'eixuguen. Es fregeixen amb oli fins que quedin daurades i es deixa en una plata amb paper de cuina que absorbirà l'excés d'oli.

A part es fregeix la ceba tallada a tires amb oli i una mica de mantega (seguint la recomanació de la persona que m'ha donat aquesta recepta) i 1 o 2 grans d'all picats i la carn per estofar. Es deixa daurar.

Ja daurada la carn es cobreix d'aigua i s'hi tiren dues cullerades de tomàquet fregit. Es deixa al foc fins que la carn estigui ben tendra.

S'hi afegeix l'albergínia fregida, tres *limu amani* (llimes seques) o el suc de llimona i es deixa coure 15 minuts més.

En l'oli de fregir les albergínies es fregeixen els tomàquets que es posaran a sobre de la plata quan l'estofat està a punt per servir.

Khoresht e karafs (estofat d'api)

Per 4 persones

1 api gran i fresc

500 gr. de carn de vedella a daus

1 ceba gran o dues de mitjanes

1 vas de julivert trinxat

2 cullerades de menta seca

Oli

El suc d'una llimona

Sal, pebre blanc i negre, cúrcuma (1 culleradeta)

A la cassola es fregeix a foc lent la ceba a tires fins que es torni transparent. Se li afegeix la carn i les espècies, es cobreix amb aigua i es fa bullir fins que la carn sigui tova.

A part en una paella amb oli s'hi posa l'api ben rentat i tallat petit (les fulles i els troncs tendres). Es fregeix fins que quedi tot d'un bon color i se li afegeix el julivert i finalment la menta seca. Això s'afegeix a la cassola de carn i s'hi tira el suc de llimona i s'acaba de coure durant uns 20 minuts més.

S'acompanya de *txeló* o arròs blanc.

Ghormeh sabzi (estofat de verdures)



Ghormeh sabzi

Per 4-6 persones

500 gr. de cuixa, espatlla de be o vedella a daus grossos

1 ceba mitjana ben trinxada

150 gr. de mongetes vermelles prèviament remullades (1 nit)

1/2 cullerada de cúrcuma

1 vas de suc de llimona o 2 llimes seques

800 gr. de verdures a parts aproximadament iguals: fulles i tronc d'api, espinacs, porro amb les fulles, julivert i coriandre.

Oli, sal i pebre negre

Amb una mica d'oli es fregeix la carn fins que estigui daurada. S'hi afegeix la ceba i es deixa a poc foc fins que estigui transparent.

Afegir-hi un parell de *limu amaní* (llimes seques o, si no en tenim, suc de llimona), la cúrcuma, la sal i el pebre i remenar-ho. Posar-hi les mongetes, dos vasos d'aigua, tapar-ho, i deixar-ho coure fins que les mongetes estiguin cuites, durant 1 hora i mitja aproximadament.

Mentrestant es renten i es piquen els vegetals i sense afegir-hi aigua es couen en una cassola ample a poc foc remenat constantment fins que perdin l'aigua. S'hi afegeixen 2 cullerades d'oli i es deixa fregir durant cinc minuts.

Quan la carn i les mongetes estan cuites s'hi afegeixen les verdures i es deixa fent xup xup durant uns 20 minuts. S'hi pot afegir una mica de suc de tomàquet fregit. També patates fregides.

Se serveix acompanyat de *txeló* o d'algun arròs dolç.

Fesenjan (estofat de pollastre amb xarop de magrana i nous)

Ingredients per a 4 persones

500 gr. de pollastre

1 ceba grossa

150 grams de nous picades

8 cullerades soperes de xarop de magrana àcid, *rob e anar*

3 cullerades de sucre

Sal, pols d'all, cúrcuma

Es fregeix la ceba picada. S'hi afegeix una culleradeta curulla de cúrcuma. S'afegeixen també les nous al sofregit i es fan coure

durant un minut perquè en resulti una pasta ben espessa. S'hi tiren dos vasos d'aigua i es deixa coure durant mitja hora perquè les nous deixin anar l'oli. A continuació s'hi afegeix el xarop àcid de magrana amb tres cullerades de sucre.

A part s'ha fet coure durant una hora el pollastre amb mig vas d'aigua, sal i pols d'all.

Se serveix tot junt i s'acompanya amb *txeló* (arròs blanc).

El xarop de magrana es pot comprar al restaurat iranià Rincón Persa de Barcelona o es pot fer a casa fent reduir el suc de magrana al foc fins que quedi ben espès.

Fensejam



Peix

Peix farcit

Per 4 persones

1 llobarro o un lluç mitjà, sense escates, obert sense espina i conservant la cua

100 gr. de nous trinxades

2 cullerades de sal

2 alls pelats i trinxats

3 cullerades d'oli

2 cullerades de julivert trinxat

2 cullerades d'estragó (fresc o sec)

1 ceba tendra

1 cullerada de coriandre fresc trinxat

1/4 de tassa de menta fresca trinxada o 2 cullerades si és seca.

1/4 de tassa de panses de Corinto

1/4 de tassa de *zereshk* rentades i remullades durant 1 hora.

1/4 de tassa de suc de llima

1/2 culleradeta de safrà torrat i dissolt en 2 cullerades d'aigua ben calenta

2 llimes partides o 2 taronges

Es fregeixen amb el foc ben fluix l'all, la ceba, l'estragó, una mica de julivert, el coriandre i la menta. Després s'hi afegeixen les nous, les panses, el *zereshk*, el suc de llima, el pebre i la sal, es remena unes quantes vegades i es treu del foc.

Omplir el peix amb la barreja anterior. Posar-lo en una plata engrassada, tirar-hi una mica més doli per sobre i el suc de safrà. Tenir el forn calent a 180° i introduir el peix farcit i deixar-lo coure durant 30 minuts. Per servir-ho adornar-ho amb les llimes tallades o la taronja.

S'acompanya amb arròs blanc a l'estil iranià o *txeló*.

Postres

Maskatí

1 vas de farina de blat de moro (Maizena)

6 vasos d'aigua

2 vasos de sucre

1/4 de vas d'aigua de roses

1/2 vas de pistatxos pelats

1/2 vas de mantega desfeta

1 culleradeta de cardamom picat

Es dissol la farina de blat de moro amb l'aigua i es fa bullir remenant-t'ho sense parar durant 15 minuts. S'hi afegeix el sucre, l'aigua de roses, la mantega i el cardamom i es deixa bullir 15 minuts més mentre es va remenat.

Es posa en petits bols o en un bol gran i se serveix ben fred.

Conserves amb vinagre o sal

Confitats iranians

A totes les cases de l'Iran es preparen les conserves en vinagre (*torshī*), i salades (*shur*), i cada mestressa de casa té la seva recepta.

Torshi, halim e badenjan (conserva en vinagre)

- 1 albergínia gran pelada i ratllada
 - 1 pebrot vermell tallat a trossos petits o ratllat
 - 1 pebrot verd tallat a trossos petits o ratllat
 - 1 pastanaga tallada a trossos petits o ratllada
 - 1 cabeça d'alls pelats i ratllats
- (Si hi ha el pebrot petit picant, millor)

Es posa a bullir l'albergínia en vinagre. Es treu l'albergínia del foc, es posa en un bol després de colar-la i es guarda el vinagre per utilitzar-lo després. Es barreja l'albergínia escorreguda amb els altres ingredients, s'hi afegeix sal i una culleradeta de *dunéh siah* (anomenat a Occident *negella*, *black cummin* o *black seed*).

És important que no hi hagi gens d'aigua, que els vegetals estiguin ben secs. Si no es fa així, es fa malbé el preparat! S'introdueix en un pot de vidre i s'omple amb el vinagre que hem reservat després bullir les albergínies. Es deixa en un lloc fresc.



Dunéh siah

Shur (conserva en sal)

(En aquest cas no importa si les verdures no estan ben seques)

- Alls sencers i pelats
- Trossos de pebrot vermell
- Pastanagues tallades a rodanxes
- Cogombre a trossos sense pelar
- Tomàquet sencer ben verd
- Pebrot verd a trossos
- Bitxo picant, opcional
- Coliflor blanca
- Col
- Unes branquetes d'api tallades a trossos
- Julivert
- Un tros de pa

Es renta tot en un colador, s'estén sobre una safata i es va introduint en un recipient de vidre tot ben atapeït, procurant que es barregin els colors per una qüestió d'estètica. Al fons del recipient es col·loca el tomàquet verd sencer. Quan ja està ple i tot ben atapeït s'hi afegeix una capa de julivert i el pa.

A part es posen 18 parts d'aigua tèbia per una de sal i una de vinagre i amb aquesta barreja s'omplen els pots i es tanquen. Es deixen al balcó al sol durant 10 dies o, si no hi toca el sol, durant 20. Passat aquest temps ja es pot menjar. Cal consumir-ho aviat, ja que no es conserva tant de temps com el *torshī* (conserva en vinagre). S'ha de guardar a la nevera.