

מתכונים מסיור קולינרי בעכו עם השף דלאל



לימון כבוש – המתכון של פלאפל שמסייה



מה צריך

6 לימונים בינוניים - הלימונים האידיאלים הם לימוני חורף טריים

חצי כוס מלח גס

כפית פפריקה מתוקה או חריפה

2 עלי דפנה (לא חובה) 3 גרגירי פלפל אנגלי

שמן קנולה

ואז...

שוטפים את הלימונים במים וסבון ומייבשים היטב במגבת מטבח. קוטמים את הלימונים ופורסים לפרוסות דקות בעובי חצי ס"מ לכל היותר. מסירים את הגרעינים. מניחים מלח ופפריקה בצלחת קטנה. טובלים כל פרוסה בתערובת המלח, מניחים זו על גבי זו בצפיפות בתוך צנצנת מעוקרת. לוחצים היטב על פרוסות הלימון להגרת המיץ. אם הלימונים לא הגירו מספיק מיץ כדי כיסוי פרוסות הלימון, סוחטים מיץ לימון בנוסף ומוזגים לצנצנת. מניחים גרגירי פלפל אנגלי ועלה דפנה מוזגים מעל הלימונים מעט שמן זית, סוגרים היטב ומניחים במקום מוצל למשך יומיים. לאחר הפתיחה מומלץ לאחסן במקרר

סביצה מדג טרי – המנה שכבשה את השוק



1. איך בוחרים דג טרי – הכי חשוב להעביר אצבע נגד כיוון הקשקש ורואים שהוא לא יורד בקלות. לוחצים על הדג אם הוא חוזר לצורתו באופן מידי זה טרי. זימים אדומים. ריח הדג. אם זה לוקוס/לברק חשוב שיהיו ריריים. העין של הדג בוחקת.
2. סביצה - הסוד הוא דגים טריים לכן ניתן להשתמש בפרידה/פלמידה אדומה/לוקוס... מפלטים את הדג וחותרים לרצועות דקות מסדרים ע"ג צלחת, סוחטים לימון מעל הדג, מלח גס, תבלין דג, חתיכות לימון קטנות, פלפל חריף, פרי עונתי (מנגו, תאנים, ענבים, שזיף...), בעונה ניתן להוסיף אבוקדו קוביות קטנות ושמן זית איכותי. לקחת כפית וקדימה לפה – מעדן



סלט שוק עכואי – מכינים סלט אצל טשטש הירקן



כרובית פלחים קטנים, פלפל חריף, פקוס/קישוא חי רצועות דקות של הקליפה (כן, כן הקליפה), תמרים קלופים, לימון ובעונה גם מיץ של תפוז או מנדרינה. גרגיר נחלים/רוקט, מי שאוהב כוסברה זה נהדר, אפשר גם זעתר טרי בעונה, מלח גס, שמן זית לערבב טוב. קצת לבנה בצד ומוכן לאכילה. אנחנו שמים את הכל בתוך קונכיות של חסה ואוכלים. בתאבון.

מתכון אשת הדייג – "סיידייה"



ל- 4 סועדים – 3 בצלים גדולים לבנים חתוכים, מטגנים בשמן זית עד הזהבה. לוקחים אורז שוטפים מתבלים בהרבה כורכום, אגוז מוסקט ותערובת של בהרט. לוקחים דג (כל דג ים לבן מתאים מומלץ בורי) מפלטים או חתוך לרבעים, מטגנים את הדג טיגון קל רק לצורך הזהבת העור. מכניסים את הדג לסיר של הבצל שמים את האורז, מוסיפים מלח לפי הטעם, מכסים במים, אפשר להוסיף ציר דג או עוף. נותנים לזה רתיחה מנמיכים את האש וברגע שהאורז מוכן מכבים את הגז.

הערה – ניתן להוסיף קמצוץ זעפרן ברגע שמוסיפים מים.

בסיר נפרד לוקחים חמאה ממיסים טוב ומטגנים צנוברים, קשיו, פיסטוק, שקדים. שופכים מעל התבשיל. אפשר לשים מעל גם כוסברה וליד ניתן להגיש צזיקי וטחינה.

סינייה דג "טאראטור"



מתכון פשוט ביותר:

מביאים בצל להזהבה, מכינים בצד רוטב טחינה דליל/מימי ומבשלים אותו.

מטגנים בנפרד דג שמן לבן במחבת, טיגון קל. מכניסים אותו לרוטב טחינה ומנמיכים את האש, ברגע שרואים בועות מכבים את האש ומכסים את הסיר. מצננים ומגישים לצד סלסלת לימון, בצל ירוק, סומק, שמן זית ושום כתוש טרי.

עוף, סומק ויוגורט בתנור



לוקחים עוף שלם מכניסים ללילה באמבטיית מי מלח, על כל 4 ליטר מים 200 גרם מלח. מוציאים ושוטפים היטב במי קרח.

מכינים יוגורט/ריוון/שמנת חמוצה מדללים עם שמן זית, סומק, וכל תבלין אחר שאוהבים. בתוך העוף שמים לימון, כמה עלי טימין שלמים, עלי מרווה, רוזמרין ומקל קינמון אחד. שופכים את הכל על העוף עושים מסג טוב שמים שעתיים במקרר ולאחר מכן לתנור.



1. תבלינים:

סומק – לבחור את הסומק הגרגירי בלאדי, צבע סגול עז ולא הטורקי הטחון דק.

פריקה – ישנם 2 סוגים טחון דק וגס. הדק הוא למרק, הגס הוא למילוי צוואר טלה או שוק טלה, לבשל במים כמו אורז ולהוסיף לסלט אחרי בישול.

תמיד לבקש לטחון תבלינים במקום.

מומלץ שיהיה בבית מכתש ועילי כדי לטחון במקום.

ראס אל חנות – מאפיין כל חנות באופן אישי. ניתן להשתמש לקציצות, בשר על האש.

תערובת תבלין דג – 2 כפות פפריקה אדומה מתוקה ללא שמן. כף פפריקה חריפה. חצי כף קינמון. חצי כף פלפל לבן. כף פלפל ירוק. קמצוץ אגוז מוסקט.

0528283022

נורית פורן – "העולם על פי נורית"