

ΠΕΣ ΜΟΥ ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΤΙ ΤΡΩΣ!!



Στ'2

‘Ιράν’



ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ...

❖ Το Ιράν(Περσία) συνορεύει με το Αζερμπαϊτζάν , την Αρμενία (βορειοδυτικά), την Κασπία Θάλασσα (βόρεια), το Τουρκμενιστάν (βορειοανατολικά), το Πακιστάν, το Αφγανιστάν (ανατολικά), την Τουρκία, το Ιράκ (δυτικά), και με τον Περσικό Κόλπο και τον Κόλπο του Ομάν (νότια).



ΜΕΡΙΚΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΙΜΑ

❖ Το κλίμα του Ιράν είναι ηπειρωτικό, με κρύους χειμώνες και ξηρά καλοκαίρια. Τα οροπέδια της ενδοχώρας διαθέτουν έντονα χαρακτηριστικά ερήμου, με ελάχιστες βροχοπτώσεις. Στις οροσειρές στον βορρά και στα δυτικά, οι χιονοπτώσεις είναι άφθονες το μεγαλύτερο μέρος του έτους. Η έλλειψη βροχοπτώσεων και οι ανεπαρκείς υδάτινες οδοί, καθιστούν απαγορευτική την καλλιέργεια, ενώ η βλάστηση γενικότερα είναι λιγοστή και τα δάση καλύπτουν μόλις το 11% της επιφάνειας του Ιράν.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ



Ash Reshte



Barbari bread



Ghelieh Mahi



Μακαρόνια



Γλυκό με
χουρμάδες και
καρύδι

ΠΕΡΣΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

❖ Ένα από τα πιο καυτερά φαγητά της Περσικής κουζίνας είναι το Ghelieh Mahi, φτιαγμένο από άφθονο πιπέρι , ψάρι, μαιντανό και ταμαρίνι (σερβίρεται με ρύζι)!



❖ Ένα από τα πιο νόστιμα γλυκά της, είναι ο χαλβάς, με αλεύρι, ζάχαρη, σαφράν και φυστίκι.



ΜΕΡΙΚΑ ΑΚΟΜΗ...

❖ Το Khoreshht Bademjan είναι μοσχάρι με μελιτζάνες, ντομάτες και ρύζι, μαγειρεμένο με τον Περσικό τρόπο.



❖ Το Ash Reshte είναι σούπα με ρεβίθια, κόκκινα φασόλια, φακές, 5 διαφορετικά χόρτα, κρεμμύδι και σκόρδο.



ΠΕΡΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ!

مواد لازم برای تهیه قورمه سبزی با گوشت

۵۰۰ گرم	سبزی قورمه (اسفناج، شنبلیله، تره، گشنیز و جعفری)
۲ عدد	پیاز متوسط
۲۰۰ گرم	لوبیا قرمز
۴۰۰ گرم	گوشت خورشتی
۳ عدد	لیمو عمانی
به میزان لازم	روغن مایع
به میزان لازم	نمک، فلفل و زردچوبه



(MIAM!!) Λέγεται Ghormeh Sabzi

ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΣΥΝΤΑΓΗ...

❖ Νταλ Αντάς

❖ Παραδοσιακό πιάτο του Ιράν, από τη Νασρίν Καραμί

Εκτέλεση

- ❖ Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε στο λάδι σε μία κατσαρόλα. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο μαζί με το αλάτι, τον κourkouμά και το πιπέρι μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τον πελτέ. Τα βάζουμε στην άκρη.
- ❖ Σε μία άλλη κατσαρόλα βράζουμε τις φακές και την πατάτα κομμένη σε μικρά κομμάτια προσθέτοντας αλάτι. Αφού έχουν βράσει οι φακές και η πατάτα, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα πολτοποιούμε σε ένα μίνι μπλέντερ (έχει μείνει ελάχιστο νερό στην κατσαρόλα καθώς οι φακές έχουν βράσει). Αφού έχουμε πολτοποιήσει τα υλικά, τα ρίχνουμε και πάλι στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10 περίπου λεπτά (χωρίς να σκεπάσουμε την κατσαρόλα).
- ❖ Μπορούμε να σερβίρουμε το φαγητό με ρύζι ή να κάνουμε επάλειψη στο ψωμί. Μπορούμε επίσης να το συνοδεύσουμε με γιαούρτι.



ΤΕΛΟΣ!

