

MENU BIBLICO

Insalata con salsa Haroset
la malta degli schiavi (Es 1,11-14)

Zuppa di lenticchie rosse
con cui Esaù ha venduto i diritti di primogenitura al fratello Giacobbe (Gn 25,29-34)

Stufato d'Egitto: di carne di manzo e cipolle
il rimpianto d'Israele (Es 14,11.17,3.)

Shavuòt: crostata di ricotta
commemorazione festa donazione della Torà (Es 20,1-17; Lv 23)

Macedonia di frutta fresca e secca con yogurt e miele
il cibo della Terra Promessa e del Messia (Es 3,8; Lv 20,24; Nm 13,27; Dt 6,3)

In accompagnamento:

focaccia

*offerta da Abramo ai suoi ospiti presso le Querce di Mamre (Gn 18,6)
offerta al Signore per la consecrazione sacerdotale di Aronne e dei suoi figli (Lv 8,26),
preparata dalla vedova di Zarepta al profeta Elia (1Re 17,7-16)*

SALSA HAROSET

E' una salsa dolce, di tradizione ebraica.

Ingredienti

- Nocciole
- Noci
- Mandorle
- Fichi secchi
- 4 arance
- 4 mele
- Miele

Preparazione

1. Tostare in una padella e tritare grossolanamente le nocciole e le mandorle
2. Tritare le noci
3. Sminuzzare i fichi secchi
4. Spremere le arance
5. Grattugiare le mele
6. Versare in una ciotola una tazza da tè di ogni ingrediente solido
7. Dolcificare con il miele, a piacere
8. Aggiungere due tazze di arance spremute
9. Mescolare a lungo
10. Servire in piccole coppe

ZUPPA DI ESAU'

Ingredienti per 4 persone:

400 g lenticchie, 400 g carne macinata, 1 piccola confezione passata di pomodoro, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 ciuffo prezzemolo, 1 foglia alloro, olio, sale, pepe.

Preparazione:

mettete a bagno le lenticchie per qualche ora, sciacquatele, copritele a filo d'acqua, aggiungete la foglia d'alloro e cuocetele a fuoco moderato finché sono tenere. Prendete metà della carne macinata, salatela e pepatela, formate delle polpettine grosse come una noce e cuocetele velocemente in poco olio. Quando sono dorate toglietele, nel fondo di cottura rosolate le cipolle, l'aglio, le carote e il sedano tritati grossolanamente, quando hanno preso colore aggiungete il resto della carne macinata, fate insaporire, unite la passata di pomodoro, salate e pepate, cuocete per una mezz'ora a fuoco moderato. Rimettete nel tegame del sugo le polpettine, aggiungete le lenticchie con parte dell'acqua di cottura, quanta ne basta per avere una zuppa non troppo liquida, lasciate insaporire per una decina di minuti a fuoco medio, servite con una spolverata di prezzemolo tritato.

CURIOSITA': questo è il famoso "patto di lenticchie" per il quale Esaù cedette la propria primogenitura, naturalmente senza il pomodoro che ai tempi biblici non si conosceva.

STUFATO EGIZIANO DI MANZO E CIPOLLE

(DAWUD BASHA)

Ingredienti

½ kg di cipolline, ½ kg di **carne d'agnello**, 2 cucchiaini di farina, 2 tazze d'acqua, 1 cucchiaino di cannella, 2 cucchiaini di succo di limone, olio, sale e pepe

Preparazione

Sbucciate le cipolle e lasciatele intere. Tritate la carne due volte, quindi lavoratela con il condimento. Inumidite la mani e formate con questa delle palline. Friggete le cipolle fino a doratura, rimuovetele e friggete le polpette nello stesso grasso. Rimuovetele e aggiungetevi le cipolle.

Nella stessa padella, fate tostare la farina, rimuovete la padella dalla fiamma, aggiungetevi dell'acqua e mescolate fino a che si sia sciolta.

Rimettete la padella sul fuoco, aggiungetevi la cannella, aggiustate il condimento e portate ad ebollizione. Mettete, con attenzione, le polpette e le cipolle nella padella e lasciate sobbollire su fuoco moderato.

Appena prima di servire aggiungete il succo di limone e lasciate bollire per altri 1-2 minuti

CROSTATA DI RICOTTA SHAVUÒT

(festa di donazione della Torà)

Per il ripieno:

500 gr. di ricotta

100 gr. di zucchero

marmellata di visciole quanto un velo

burro e farina

Fare la pasta frolla in base alla propria ricetta.

Battere la ricotta con lo zucchero; imburrare ed infarinare la teglia, mettere al fondo metà della pasta, sopra questa un leggero strato di visciola e ricoprirla con la ricotta. Finire mettendo il bordo intorno e le striscioline come una normale crostata ed infornare a forno leggero.