

Tradycyjne **dolma-e-felfel**: faszerowane **papryki** w afgańskim kotle

Faszerowane papryki w afgańskim kotle, znane lokalnie jako „**dolma-e-felfel**”, stanowią istotny element kulinarnego dziedzictwa Afganistanu, sięgającego kilku stuleci wstecz. To danie wywodzi się z czasów Jedwabnego Szlaku, gdy przyprawy i techniki kulinarne przemieszczały się między Azją Środkową a Bliskim Wschodem. W tradycji afgańskiej papryki faszerowane symbolizują **obfitość i gościnność** – wartości głęboko zakorzenione w kulturze tego regionu. Przygotowywane w specjalnym kotle zwanym „*degh*” lub „*kazan*”, który nadaje potrawom charakterystyczny aromat i głębię smaku dzięki równomiernemu rozprowadzaniu ciepła.

„Dolma-e-felfel przygotowywana w afgańskim kotle to nie tylko posiłek, ale opowieść o historii i tradycji przekazywanej z pokolenia na pokolenie” – afgańskie przysłowie kulinarne

Historycznie, danie to było przygotowywane podczas **ważnych uroczystości rodzinnych**, takich jak zaręczyny, wesela czy święta religijne, w tym Eid al-Fitr i Nowy Rok (Nowruz). Tradycyjnie przygotowanie papryk faszerowanych było zadaniem zbiorowym, angażującym kilka pokoleń kobiet, co podkreślało społeczny wymiar gotowania w kulturze afgańskiej.

Unikalne składniki i techniki przygotowania

Afgańska wersja faszerowanych papryk wyróżnia się specyficznym zestawem przypraw i składników, które nadają jej niepowtarzalny charakter. W przeciwieństwie do innych wariantów z regionu, afgańskie papryki faszerowane zawierają:

- **Baranina** zamiast wołowiny, często mieszana z tłuszczem z ogona owcy (*dumba*) dla bogatszego smaku
- **Ryż basmati** długoziarnisty, częściowo ugotowany przed faszerowaniem
- **Mieszanka przypraw „char masala”** zawierająca kardamon, cynamon, goździki i czarny pieprz
- **Świeże zioła** – kolendra, mięta i szczypiorek afgański (*gandana*)
- **Suszone morele i rodzynki** dodające słodkiej nuty

Technika gotowania w afgańskim kotle (*degh*) polega na **warstwowym układaniu** papryk, co pozwala na stopniowe przenikanie smaków. Na dnie kotła umieszcza się cienką warstwę tłuszczu i cebuli, następnie układa się faszerowane papryki, a całość zalewa się wywarem z dodatkiem szafranu i soku z granatu. Gotowanie odbywa się na wolnym ogniu przez około **2-3 godziny**, co pozwala na idealne połączenie wszystkich smaków.

W regionach północnego Afganistanu, graniczących z Uzbekistanem i Tadżykistanem, do farszu dodaje się również **marchew i ciecierzycę**, podczas gdy w regionach południowych częściej spotyka się dodatek **pistacji i migdałów**. Te regionalne różnice odzwierciedlają bogactwo kulturowe i geograficzne zróżnicowanie kuchni afgańskiej.

W naszej firmie Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości mrożonych półproduktów, w tym faszerowanych warzyw, które przygotowujemy z zachowaniem tradycyjnych receptur i najwyższej jakości składników.

Przygotowanie faszerowanych papryk w afgańskim kotle – krok po kroku

Selekcja składników i przygotowanie

farszu

Podstawą udanej potrawy jest **staranny dobór papryk** – najlepiej sprawdzają się średniej wielkości papryki o grubszych ściankach, które wytrzymają długie gotowanie w kotle. Tradycyjny afgański farsz wymaga:

- 500g mielonej baraniny (z łopatki lub udźca)
- 200g długoziarnistego ryżu (najlepiej basmati)
- 150g namoczonej ciecierzycy
- Bukiet afgańskich przypraw: **kardamon zielony (7-8 strąków), kminek (1 łyżeczka), świeża kolendra (pęczek), szafran (szczyptę)**

Przygotowanie farszu rozpoczyna się od *podsmażenia baraniny* z drobno posiekaną cebulą i czosnkiem. Następnie dodaje się przyprawy, które stanowią o wyjątkowości afgańskiej kuchni. Kardamon należy roznieść, aby uwolnić aromat, a kolendrę drobno posiekać. Ryż płucze się kilkakrotnie, aż woda będzie czysta, po czym dodaje do mięsa wraz z namoczoną ciecierzycą. Całość doprawia się solą i pieprzem, a na końcu dodaje odrobinę szafranu rozpuszczonego w ciepłej wodzie.

Technika gotowania w afgańskim kotle

Tradycyjny afgański kocioł (*degdān*) wykonany jest z grubego metalu, który zapewnia równomierne rozprowadzanie ciepła. W warunkach polskich można zastąpić go:

Ciężkim żeliwnym garnkiem z grubym dnem lub specjalnym kotłem do potraw orientalnych, który utrzyma stałą temperaturę przez długi czas.

Proces gotowania wymaga **utrzymania stałej, niskiej temperatury** (około 85-90°C) przez minimum 2 godziny. Papryki układa się w kotle pionowo, zalewając je wywarem z warzyw i ziół (kolendra, mięta, czosnek) do 3/4 wysokości. Charakterystyczną cechą afgańskiej metody jest *przykrycie papryk mokrym płótnem* przed

nałożeniem pokrywki, co tworzy szczelne środowisko parowe.

Gotowe papryki podaje się z jogurtem doprawionym miętą i czosnkiem oraz świeżo upieczonymi plackami naan. Współczesne modyfikacje często uwzględniają dodatek pomidorów do farszu oraz użycie wolnowaru zamiast tradycyjnego kotła, co pozwala zachować autentyczny smak przy mniejszym nakładzie pracy.