

Kabsa – tradycyjna potrawa arabska i przepis na aromatyczny ryż

Kabsa (*Al Kabsa*) to **narodowe danie Arabii Saudyjskiej**, którego historia sięga głęboko w tradycje Półwyspu Arabskiego. Nazwa pochodzi od arabskiego słowa oznaczającego „ściśnięcie” lub „sprasowanie”, co odnosi się do techniki przygotowania ryżu z mięsem. Pierwotnie kabsa była potrawą koczowniczych plemion beduińskich, którzy potrzebowali sycącego i łatwego w przygotowaniu dania podczas długich podróży przez pustynię.

W kulturze arabskiej kabsa to znacznie więcej niż tylko posiłek – to **symbol gościnności i wspólnoty**. Podczas ważnych uroczystości rodzinnych, świąt religijnych jak Eid al-Fitr czy Eid al-Adha, a także wesel, kabsa zajmuje centralne miejsce na stole. Tradycyjnie podaje się ją na dużym wspólnym talerzu, wokół którego gromadzą się wszyscy biesiadnicy, co symbolizuje jedność i dzielenie się dobrami.

„Kabsa łączy ludzi przy stole. Gdy gospodarz zaprasza gości na kabsę, okazuje im najwyższy szacunek i troskę” – mówi przysłowie arabskie.

Regionalne warianty i składniki kabsy

Kabsa, choć wywodzi się z Arabii Saudyjskiej, występuje w różnych wariantach w całym regionie Zatoki Perskiej. W **Katarze i Zjednoczonych Emiratach Arabskich** spotyka się wersję zwaną *machboos*, która często zawiera więcej owoców morza. W **Bahrajnie** popularna jest odmiana z rybą zamiast mięsa, a w **Kuwejcie** do kabsy dodaje się więcej suszonych owoców i orzechów.

Autentyczna kabsa opiera się na kilku kluczowych składnikach:

- **Ryż basmati** – długoziarnisty, aromatyczny, stanowiący bazę dania
- **Mięso** – najczęściej jagnięcina lub kurczak, rzadziej wielebłęd (podczas wyjątkowych uroczystości)
- **Mieszanka przypraw Baharat** – charakterystyczna kompozycja zawierająca:
 - kardamon
 - cynamon
 - goździki
 - czarny pieprz
 - szafran
 - liście laurowe
 - kurkumę
 - suszoną limonkę (loomi)

Kabsa wyróżnia się **intensywnym aromatem** dzięki przyprawom oraz technice gotowania, w której ryż przygotowuje się na wywarze z mięsa, co nadaje mu głęboki smak. Danie zazwyczaj dekoruje się **migdałami, rodzynekami i świeżą kolendrą**, a podaje z jogurtem lub ostrym sosem pomidorowym zwanym *dakkous*.

W krajach Zatoki Perskiej kabsa ewoluowała, dostosowując się do lokalnych preferencji i dostępnych składników, zachowując jednocześnie swój charakterystyczny profil smakowy i kulturowe znaczenie jako symbol arabskiej gościnności.

Jak przygotować kabse w domu – krok po kroku

Kabsa to królewskie danie kuchni arabskiej, które mimo swojej wykwintności można z powodzeniem przygotować w warunkach domowych. Sekret udanej kabsy tkwi w odpowiednim doborze składników oraz precyzyjnej technice warstwowego gotowania.

Składniki i przygotowanie

Niezbędne składniki:

- 500 g ryżu basmati
- 1 kg mięsa (kurczak, jagnięcina lub baranina)
- 3 łyżki mieszanki przypraw baharat
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 pomidory
- 1 papryka
- 100 g rodzynek sułtańskich
- 100 g migdałów w płatkach
- Świeża kolendra
- Oliwa z oliwek
- Sól

Przygotowanie aromatycznego bulionu:

Podstawą doskonałej kabsy jest intensywny bulion. Zaczynij od podsmażenia pokrojonej cebuli na złoty kolor w głębokim garnku. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez minutę. Następnie włóż mięso pokrojone na kawałki i obsmaż ze wszystkich stron. Wsyp 2 łyżki mieszanki baharat, wymieszaj i smaż przez 2 minuty, aby uwolnić aromaty przypraw.

Baharat to kluczowa mieszanka przypraw w kabsie, zawierająca kardamon, cynamon, gałkę muszkatołową, kminek, goździki i pieprz. W Polsce można ją kupić w sklepach z przyprawami lub przygotować samodzielnie.

Dodaj pokrojone pomidory i paprykę, zalej 1,5 litra wody i gotuj na małym ogniu przez około 45 minut, aż mięso będzie miękkie. Wyjmij mięso z bulionu i odłóż na bok.

Technika warstwowego gotowania i

serwowanie

Warstwowe gotowanie ryżu:

Przepłucz ryż basmati pod zimną wodą, aż woda będzie czysta. Odsącz dokładnie. Na dnie dużego garnka rozgrzej 2 łyżki oliwy, wsyp ryż i delikatnie przemieszaj. Zalej przecedzonym bulionem (powinien przykrywać ryż na wysokość około 2 cm). Dopraw solą i pozostałą łyżką baharatu.

Gotuj ryż na średnim ogniu bez przykrycia, aż woda odparuje do poziomu ryżu. Zmniejsz ogień do minimum, przykryj garnek szczelnie pokrywką (możesz dodatkowo owinąć ręcznikiem kuchennym) i gotuj przez 15-20 minut, aż ryż będzie miękki i puszysty.

Tradycyjne dodatki i serwowanie:

W trakcie gdy ryż się gotuje, podpraż migdały na suchej patelni na złoty kolor. Namocz rodzynki w ciepłej wodzie przez 10 minut, a następnie odsącz.

Na dużym płaskim talerzu ułóż warstwę ryżu, na nim umieść kawałki mięsa. Posyp całość prażonymi migdałami, rodzynkami i posiekaną świeżą kolendrą. W tradycyjnej wersji kabsę podaje się z jogurtem naturalnym i sałatką z pomidorów i ogórków.

Wskazówki dla polskich warunków:

- Jeśli nie masz dostępu do jagnięciny, użyj kurczaka lub wołowiny
- Baharat możesz zastąpić mieszanką: 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1/2 łyżeczki kardamonu, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/4 łyżeczki goździków
- Zamiast świeżej kolendry możesz użyć natki pietruszki
- Dla bardziej intensywnego koloru dodaj szafran lub kurkumę do bulionu