

Muhammara – tradycyjny bliskowschodni dip z papryki i orzechów

Muhammara to wyjątkowy dip o intensywnie czerwonej barwie, wywodzący się z regionu Aleppo w Syrii. Ta aromatyczna pasta ma wielowiekową tradycję w kuchni bliskowschodniej, szczególnie w Syrii, Libanie i Turcji. Nazwa **muhammara** pochodzi od arabskiego słowa oznaczającego „zaczerwieniony” lub „czerwony”, co bezpośrednio nawiązuje do charakterystycznego koloru potrawy.

W kulturze bliskowschodniej muhammara pełni ważną rolę podczas uroczystości rodzinnych i świąt. Tradycyjnie serwowana jest jako *mezze* – przystawka podawana przed głównym posiłkiem, często w towarzystwie świeżego pieczywa typu pita czy lawasz. W regionie Lewantu muhammara symbolizuje gościnność i jest nieodłącznym elementem spotkań towarzyskich.

Muhammara łączy w sobie słodycz pieczonej papryki, wyrazistość orzechów włoskich i delikatną kwasowość granatu, tworząc harmonijną kompozycję smaków charakterystyczną dla kuchni śródziemnomorskiej.

Składniki i wartości odżywcze muhammary

Tradycyjna muhammara opiera się na trzech kluczowych składnikach:

- **Pieczona czerwona papryka** – podstawa dająca charakterystyczny kolor i słodycz
- **Orzechy włoskie** – zapewniające kremową konsystencję i bogactwo kwasów tłuszczowych omega-3

- **Melasa z granatu (dibs rumman)** – nadająca lekko kwaskowy, owocowy posmak

Dodatkowo, autentyczna receptura zawiera oliwę z oliwek, czosnek, przyprawy (najczęściej kummin i sumak) oraz pieprz Aleppo, który nadaje lekko pikantny charakter.

Muhammara to nie tylko uczta dla podniebienia, ale również źródło cennych składników odżywczych. Czerwona papryka dostarcza znacznych ilości witaminy C i przeciwutleniaczy, orzechy włoskie są bogate w zdrowe tłuszcze i białko, a granat zawiera polifenole o właściwościach przeciwzapalnych. Regularne spożywanie muhammary może wspierać:

- Zdrowie układu sercowo-naczyniowego dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym
- Odporność organizmu poprzez wysoką zawartość witamin i minerałów
- Procesy przeciwzapalne dzięki związkom bioaktywnym z granatu

Muhammara stanowi doskonały przykład, jak tradycyjna kuchnia bliskowschodnia łączy wyjątkowe walory smakowe z korzyściami zdrowotnymi.

Przepis na domową muhammarę

Składniki i przygotowanie

Składniki podstawowe:

- 3 czerwone papryki (najlepiej pieczone)
- 100 g orzechów włoskich
- 2-3 łyżki bułki tartej
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki melasy z granatów (lub miodu z dodatkiem soku z

cytryny)

- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Krok po kroku:

1. Upiecz papryki w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 25-30 minut, aż skórka zacznie się przypalać i pęcherzyć.
2. Przełóż gorące papryki do miski, przykryj folią spożywczą i pozostaw na 10 minut – ułatwi to zdejmowanie skórki.
3. Obierz papryki, usuń nasiona i odłóż na bok.
4. Podpraż orzechy włoskie na suchej patelni przez 3-4 minuty, mieszając często, aby nie przypalić.
5. W blenderze lub malakserze umieść orzechy, czosnek i zmiksuj na drobno.
6. Dodaj papryki, bułkę tartą, koncentrat pomidorowy, sok z cytryny, melasę z granatów i przyprawy.
7. Miksuj, stopniowo dolewając oliwę, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję.
8. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

Warianty i serwowanie

Popularne wersje muhammary:

- **Wersja ostra** – dodaj więcej płatków chili lub świeżą papryczkę jalapeño
- **Wersja łagodna** – pomiń chili, zmniejsz ilość czosnku
- **Wersja wegańska** – zastąp miód (jeśli używasz) syropem klonowym lub agawowym
- **Wersja z dodatkiem sera** – dodaj 2 łyżki startego sera feta dla kremowej konsystencji

Podawanie i przechowywanie:

- Muhammara najlepiej smakuje schłodzona przez minimum 2 godziny
- Przed podaniem skrop świeżą oliwą i posyp posiekanymi orzechami
- Idealnie komponuje się z:
 - Chlebem pita lub lawaszem
 - Grillowanymi warzywami
 - Jako dodatek do falafelów lub kebabów
 - Jako dip do świeżych warzyw

Profesjonalna wskazówka: Muhammara zachowuje świeżość w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce do 5 dni. Możesz również zamrozić porcje w pojemnikach na kostki lodu i rozmrażać w razie potrzeby.

Dla uzyskania bardziej autentycznego smaku, warto dodać szczyptę sumaku lub zamiast zwykłej melasy użyć oryginalnej melasy z granatów (*dibs roman*), dostępnej w sklepach z żywnością bliskowschodnią lub online.