





## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αραβικό μείγμα μπαχαρικών .....	2
Μείγμα μπαχαρικών “za’atar” (υποκατάστατο) .....	4
Πίτες με za’atar (MANKOUCHE) .....	6
Χούμους .....	8
Ντιπ μελιτζάνας (BABA GANOUSH) .....	10
Ντιπ ταχίνι .....	12
Φαλάφελ .....	14
Τυροπιτάκια .....	16
Σπανακοπιτάκια (FATAYER) .....	18
Τηγανιτά τυροπιτάκια (SAMBOUSEK) .....	20
Ιρακινά τυροπιτάκια (CHURECK) .....	22
Σούπα γιαουρτιού με ντάμπλινγκς γεμιστά με κρέας (SHISH BARAK) .....	24
Μπιφτέκια με λαχανικά και σάλτσα από πιπεριές .....	26
Πιπεριές γεμιστές με γαρίδες .....	28
Κοτόπουλο με σάλτσα από γιαούρτι και ταχίνι (FATTET D’JAJ) ..	30
Ψάρι ταζίν με ταχίνι .....	32
Μπακλαβάς .....	34
Κανταΐφι με κρέμα .....	36
Μαμούλια .....	39
Μπισκότα με γέμιση από χουρμάδες, φυστίκια Αιγίνης και κάρδαμο ...	43
Σιροπιαστό κέικ με χουρμάδες και καρύδια .....	46
Λιβανέζικο μαχαλεπί .....	48
Ουμ Άλι (UMM ALI) .....	50

 ενεργός χρόνος

 συνολικός χρόνος

 βαθμός δυσκολίας

 μερίδες

 θρεπτική αξία