



# MEZE


LUBNANI DELIGHTS

FOOD MENU



# MEZE

**ÁHLAN WA SÁHLAN!**  
**BENVENUTO!**



Siamo pronti a guidarti in un viaggio attraverso la cucina libanese tradizionale, ti invitiamo a scegliere il tragitto più affine alla tua curiosità! Scorri il menu fino alla fine, troverai indicazioni utili per il tuo viaggio.



vegano 🌿 • gluten free 🌾

# 01. DA AKKAR A BEIRUT



La tappa che ti proponiamo parte da Akkar la regione più a Nord del Libano, costeggia le montagne e il mare, si ferma a Tripoli per poi raggiungere Beirut. Potrai assaggiare **Aàdas bhamod** la zuppa di lenticchie tipica delle montagne, resa inconfondibile dal sapore dell'acetosa che cresce spontanea in queste zone, perderti nei mercati "suk el attarin" di Tripoli per trovare le spezie del Rez aa djej, poi svoltare verso Zahlè per provare il caratteristico **Kebbé**, giocare a riconoscere vicinanze e distanze con la **Zriaà**, la caponatina di verdure e lasciarti sorprendere da sapori nuovi o abbinamenti inaspettati.

**BUON VIAGGIO!**

## **AÀDAS BHAMOD**

Zuppa di lenticchie e limone

## **LEBAN ÈÈMMOU**

Stinco di vitello, yogurt, cipolla e menta

## **LABNÉ E PINZIMONIO**

Formaggio di yogurt spalmabile, olio evo e verdure fresche

## **CAVOLFIORE FRITTO CON SALSA TARATOR**

Cavolfiore fritto condito con tahine, limone, aglio e prezzemolo

## **SAJ: SLYEÉ. AÀRICH.**

Tipico pane libanese: erbe di stagione e sommacco; ricotta di yogurt, cipolla, prezzemolo e peperoncino

## **MAKANEK**

Salsiccia speziata, melassa di melograno e pinoli

## **FALAFEL**

Bocconcini vegani fritti a base di fave e ceci, serviti con salsa tahini, pomodori, insalata, ravanelli, menta

## **KEBBEH BEL SAINYÉ**

Kebbeh tradizionale di carne al forno con crema di yogurt di capra di montagna e grano fermentato

## **REZ ÀÀ DJEJ**

Riso alle spezie, galletto e frutta secca con salsa acidula allo zafferano

## **MENU VIAGGIO - MIN. 2 PERSONE**

70

Questa tappa include un cesto di pane saj, le nove mezè elencate e due dolci a scelta tra quelli proposti à la carte.



## 02. DA BEIRUT A TIRO



Seconda tappa del viaggio, dal Centro al Sud del Libano.

A Beirut ti accoglie il **Chawrbet djej**, la zuppa di pollo più amata dai libanesi, resa inconfondibile dall'aroma della **cannella Cassia**, considerata tra le spezie più antiche al mondo. Il quinto quarto non manca mai tra i piatti della cucina del mondo, nell'**Aàsbe w debes el remmen** potrai scoprire il connubio tra fegato di vitello e un altro ingrediente iconico della cucina libanese: la **melassa di melograno**. Tra i piatti tipici del sud, non mancherà **Cheikh El Mehchi** felice unione tra il ragù alla libanese e la melanzana.

**BUON VIAGGIO!**

### **CHAWRBET DJEJ**

Zuppa di pollo con riso, capelli d'angelo tostati nel burro chiarificato, cannella, alloro, pepe e mandorle tostate

### **HUMMUS**

Crema di ceci, tahine, limone e olio evo

### **MOUTABAL**

Crema di melanzane affumicate condita con tahine e limone

### **AÀSBE W DEBES EL REMMEN**

Fegato di vitello, pinoli e melassa di melograno

### **FATTOUCH**

Insalata tradizionale arricchita con pane libanese fritto e condita con melassa di melograno e sommacco

### **MAGHMOUR - MOUSSAKA LIBANESE**

Melanzane, cipolle stufate, pomodoro, ceci, erbe aromatiche

### **SAJ: ZAÀTAR. KECHEK.**

Tipico pane libanese: origano, sesamo tostato e sommacco; polvere di yogurt, grano fermentato con cipolla e concassè di pomodoro

### **KEBBEH AÀREE**

Kebbeh di zucca, ceci, cumino e menta con glassa al sommacco

### **CHEIKH EL MEHCHI**

Riso alla libanese con melanzane ripiene di ragù alla libanese

### **MENU VIAGGIO - MIN. 2 PERSONE**

**70**

Questa tappa include un cesto di pane saj, le nove mezè elencate e due dolci a scelta tra quelli proposti à la carte.





## **AÀDAS BHAMOD**

Zuppa di lenticchie e limone

## **LABNÉ E PINZIMONIO**

Formaggio di yogurt spalmabile, olio evo e verdure fresche

## **CAVOLFIORE FRITTO CON SALSA TARATOR**

Cavolfiore fritto condito con tahine, limone, aglio e prezzemolo

## **FALAFEL**

Bocconcini vegani fritti a base di fave e ceci, serviti con salsa tahine, pomodori, insalata, ravanelli, menta

## **MOUTABAL**

Crema di melanzane affumicate condita con tahine e limone

## **HUMMUS**

Crema di ceci, tahine, limone e olio evo

## **MAGHMOUR - MOUSSAKA LIBANESE**

Melanzane, cipolle stufate, pomodoro, ceci, erbe aromatiche

## **SAJ: AÀRICH. ACETOSA E SPINACI.**

Tipico pane libanese: ricotta di yogurt, cipolla, prezzemolo e peperoncino; acetosa e spinaci

## **KEBBEH AÀREE**

Kebbeh di zucca, ceci, cumino e menta con glassa al sommacco

## **FATTOUCH**

Insalata tradizionale arricchita con pane libanese fritto e condita con melassa di melograno e sommacco

## **MENU VIAGGIO - MIN. 2 PERSONE**

70

Questa tappa include un cesto di pane saj, cesto vegetali freschi, le nove mezè elencate e due dolci a scelta tra quelli proposti à la carte.



## 04. IL VIAGGIATORE LIBERO



Ogni viaggio include anche una regola basilare: è il viaggiatore che decide come muoversi. In quest'ultima tappa ti offriamo il programma completo e sarai tu a scegliere le esperienze da fare, le soste lungo il percorso e le pietre miliari del tuo itinerario.

Una raccomandazione però te la facciamo: non dimenticare il dolce perché tra crema di latte, frutta secca e miele non potrai più tornare indietro!

**BUON VIAGGIO!**

# MEZÈ

- AÀDAS BHAMOD**   5  
Zuppa di lenticchie e limone
- CHAWRBET DJEJ** 7  
Zuppa di pollo con riso, capelli d'angelo tostati nel burro chiarificato, cannella, alloro, pepe e mandorle tostate
- HUMMUS**   5  
Crema di ceci, tahine, limone e olio evo
- MOUTABAL**   5  
Crema di melanzane affumicate condita con tahine e limone
- CAVOLFIORE FRITTO CON SALSA TARATOR**  5  
Cavolfiore fritto condito con tahine, limone, aglio e prezzemolo
- LEBAN ÈÈMMOU** 8  
Stinco di vitello, yogurt, cipolla e menta
- AÀSBE W DEBES EL REMMEN**  7  
Fegato di vitello e melassa di melograno
- FALAFEL**   8  
Bocconcini vegani fritti a base di fave e ceci, serviti con salsa tahine, pomodori, insalata, ravanelli, menta
- MAKANEK**  7  
Salsiccia speziata, melassa di melograno e pinoli
- LABNÉ E PINZIMONIO**  5  
Formaggio di yogurt spalmabile, olio evo e verdure fresche
- MAGHMOUR - MOUSSAKA LIBANESE**   6  
Melanzane, cipolle stufate, pomodoro, ceci, erbe aromatiche

## **FATTOUCH**

6

Insalata tradizionale arricchita con pane libanese fritto e condita con melassa di melograno e sommacco

## **KEBBEH ÀÀREÈ**

7

Kebbeh di zucca, ceci, cumino e menta con glassa al sommacco

## **KEBBEH BEL SAINYÉ**

9

Kebbeh tradizionale di carne al forno con crema di yogurt di capra di montagna e grano fermentato

## **REZ ÀÀ DJEJ**

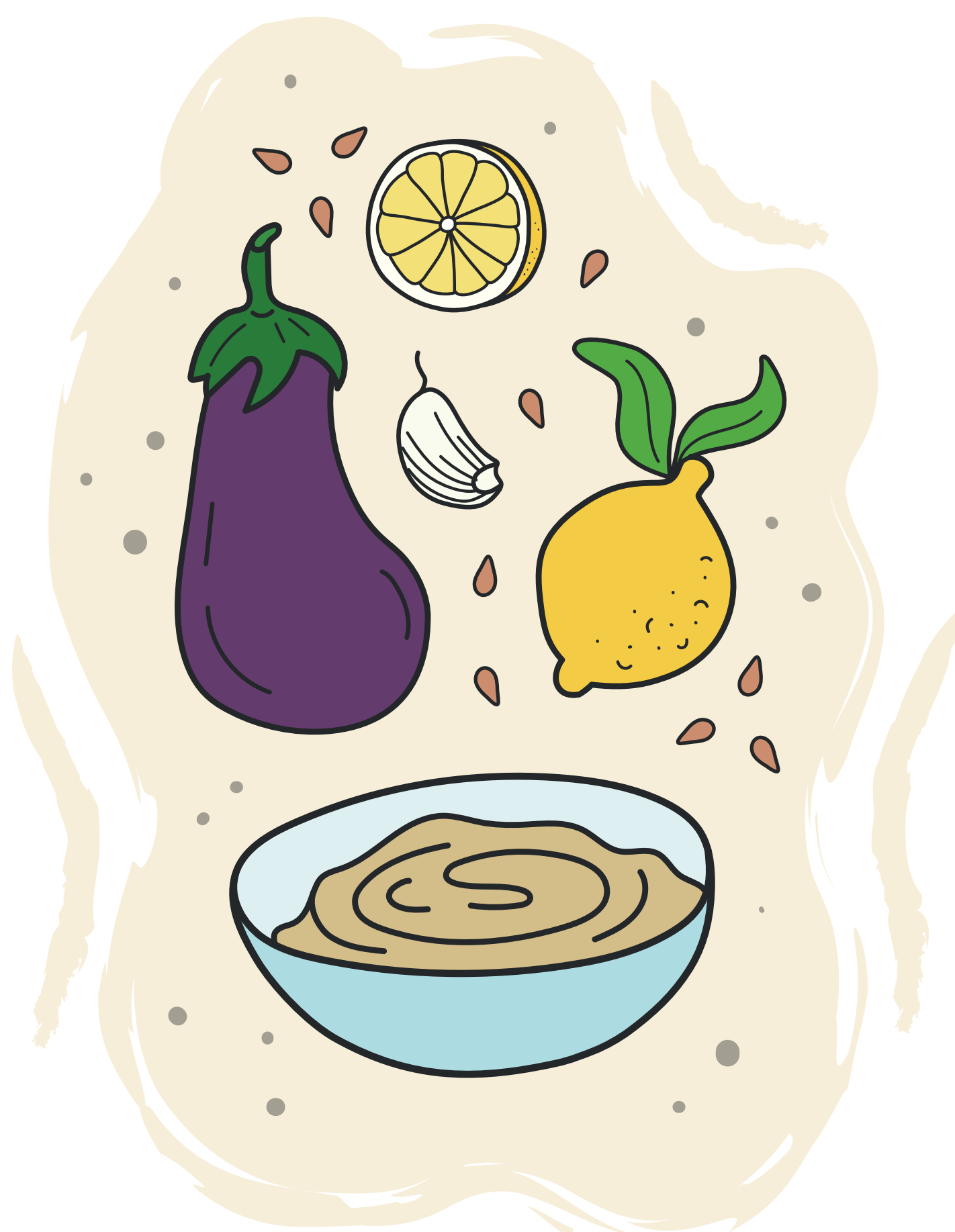
9

Riso alle spezie, galletto e gallina, frutta secca con salsa acidula allo zafferano

## **CHEIKH EL MEHCHI**

9

Riso bianco alla libanese con melanzane ripiene di ragù di carne e pinoli tostati





# SECONDI

## ~~TAWOOK~~



~~14~~

Pollo marinato e grigliato con patate al forno, insalata di cavolo cappuccio e crema d'aglio

## ~~LAHMÉ MECHWIE, BATATA KEZEBRA W MRABA LHARR, DLOÙÙ W TAHINE~~



~~17~~

Carne di manzo marinata e grigliata, batata al coriandolo fresco e crema di peperoncino con costine di bietole in salsa

## ~~SAMKÉ HARRA~~



~~15~~

Orata al forno con salsa tahine alle spezie piccanti, limone, prezzemolo, noci e molograno

## ~~FREEKÉ B LAHMÉ~~

~~16~~

Stinco di vitello, spezie e minestra di grano verde affumicato



# DESSERT

## **KATAYEF W KACHTA FATTA IN CASA** 6

Pancakes libanesi ripieni di kachta, pistacchio e miele

## **AICH EL SARAYA** 6

Pane del re o panna cotta alla libanese

## **MEGHLÉ** 7

Crema di riso caramellata e speziata con frutta secca e sciroppo ai fior d'arancio

## **TORTINO FONDENTE MEZÈ** 6

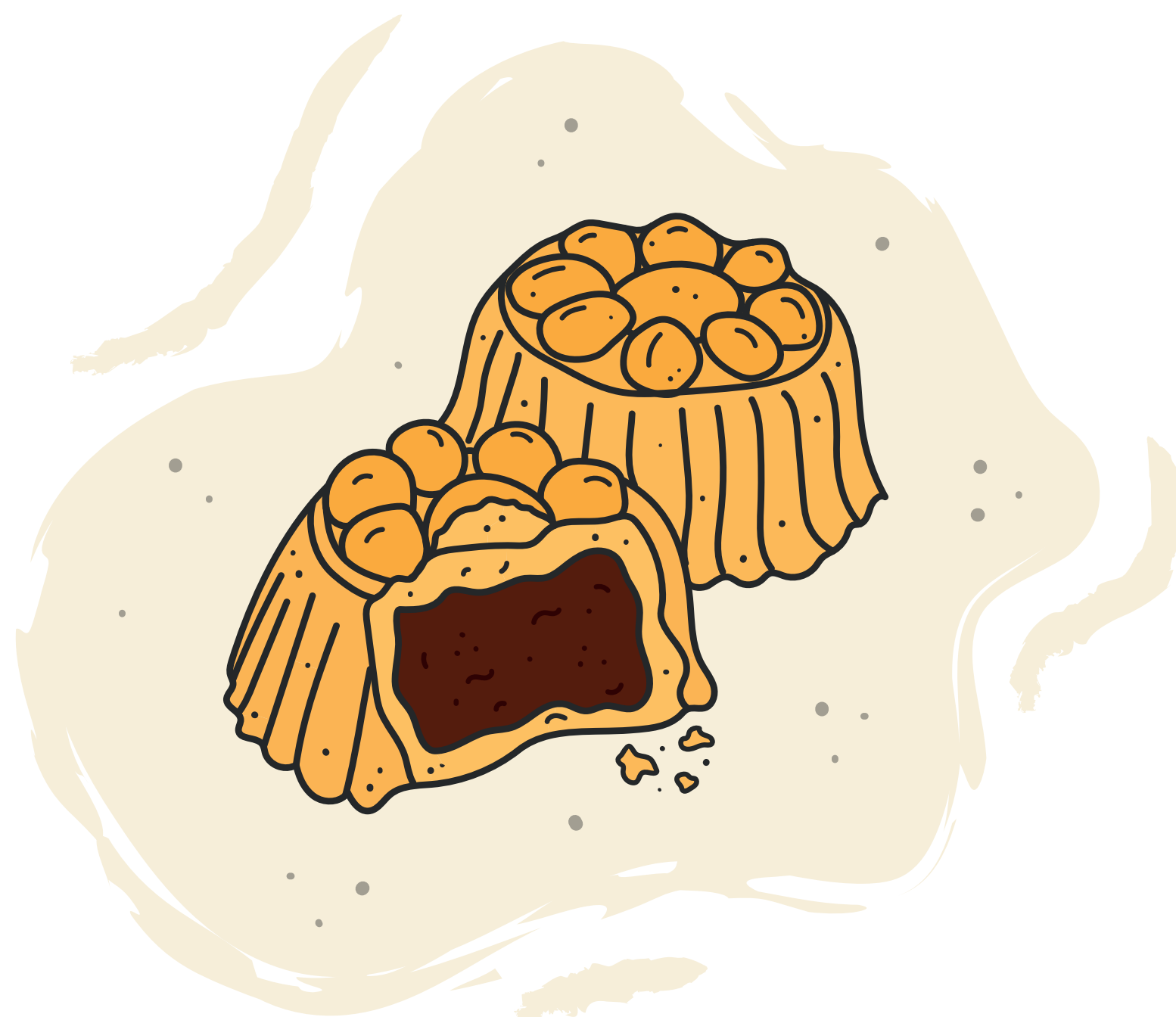
Tortino con cuore di cioccolato e topping di frutti rossi

## **DEBES W KHEBEZ** 6

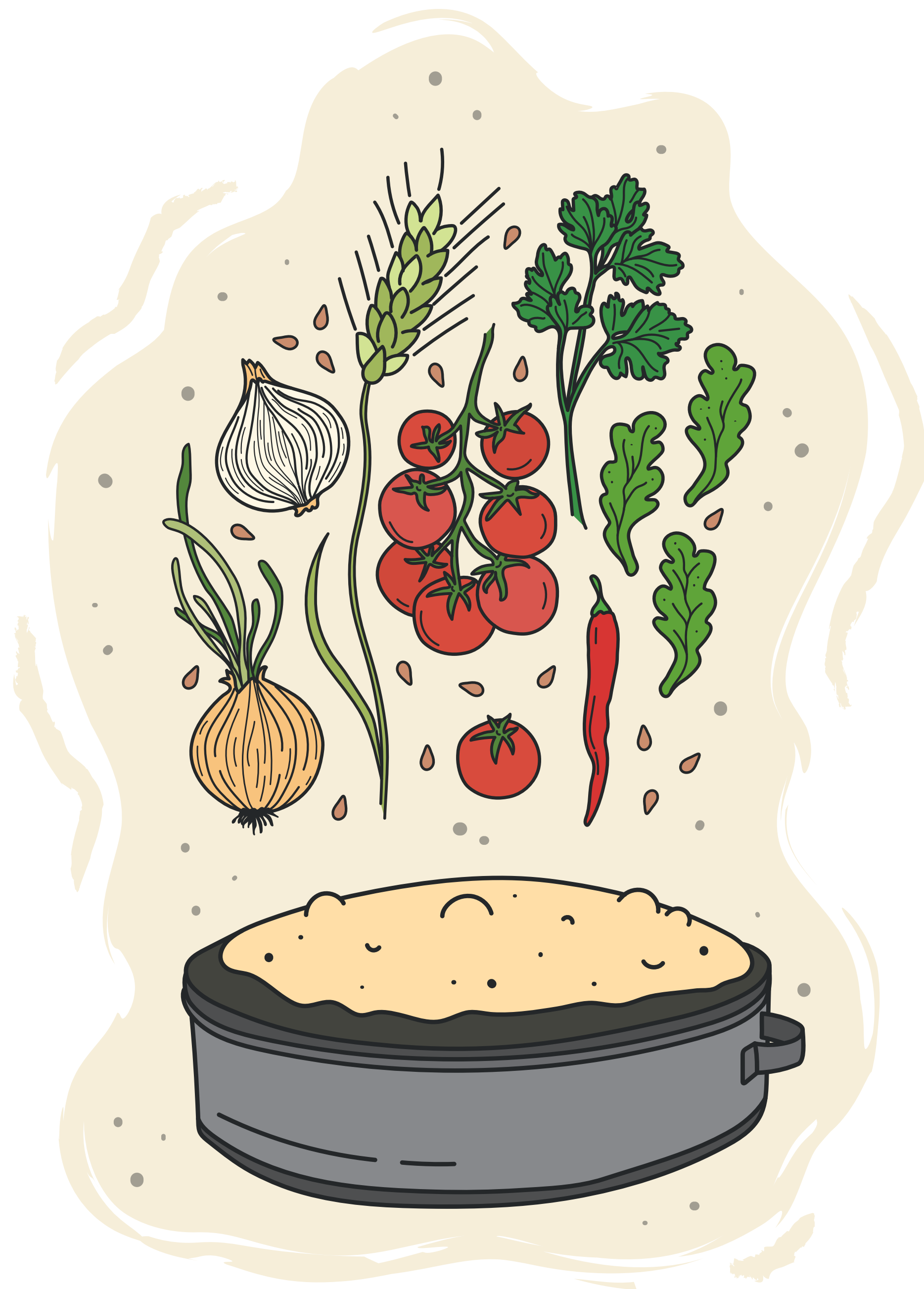
Pane saj tiepido con la crema di cioccolato dei poveri

## **MAAMOUL AI DATTERI** 5

Biscotti tipici



# SAJ - ANTICO E INTEGRALE



## SAJ - LO SPIRITO DEL VIAGGIO.

È una cupola di ferro incandescente su cui viene cotto il **Khebez**, il tipico pane libanese. È una tradizione antica che sfama intere generazioni e riunisce in maniera conviviale tutti intorno a questo nucleo centrale.

Il Saj insegna al viaggiatore il momento della pausa, aiuta a trasformare il tempo in esperienza e l'attesa in piacere.



**KHEBEZ MARKOUK** 1.5

Pane saj

**LAHMÈ** 3

Carne e pomodoro

**ZAÀTAR** 3

Origano, sesamo tostato e sommacco

**JEBNÉ** 3

Aakawi e mozzarella

**AÀRICH** 3

Ricotta di yogurt, cipolla, prezzemolo e peperoncino

**SLYÉÉ** 3

Erbe di stagione e sommacco

**KECHEK** 4

Polvere di yogurt, grano fermentato con cipolla e concassè di pomodoro

**COPERTO** 2.5

Include un assaggio di limonata libanese, saj, labnè e pinzimonio

\* Il menu potrebbe contenere prodotti gelo

# INDICAZIONI E GUIDA AL PERCORSO

Ogni viaggio che sia libero o organizzato ha bisogno di una guida. Troverai qui alcune indicazioni in merito alle nostre proposte e relative alla realizzazione dei piatti, alla preparazione e alla loro collocazione tradizionale.

## AÀDAS BHAMOD

Zuppa di lenticchie e limone - Tipica del nord del Libano, è molto semplice ma l'aggiunta dell'acetosella che in inverno cresce proprio sulle montagne la rende unica. Si accompagna spesso al pane tostato tipico del Nord.

## CHAWRBET DJEJ

Zuppa di pollo - È la più consumata in Libano. La caratteristica che la rende unica è l'aggiunta della cannella Cassia, spezia millenaria e dalle numerose proprietà benefiche.

## HUMMUS

Uno dei piatti più antichi e tra i tre piatti simbolo del Libano.

## MOUTABAL

Un antipasto che non può mancare sulle tavole libanesi si sposa a meraviglia con tutte le carni grasse e/o molto saporite.

## CAVOLFIORE FRITTO CON SALSÀ TARATOR

Uno dei mezè più famosi in Libano e che negli ultimi 10 anni con la diffusione del vegetariano/vegan ha iniziato a diventare famoso nel mondo.

## LEBAN EÈMMOU

Stinco di vitello, yogurt, cipolla e menta. Uno dei piatti più consumati a pranzo. Possiamo definirla come l'interpretazione alla libanese del korma indiano.

## AÀSBE W DEBES EL REMMEN

Fegato di vitello con melassa di melagrana - In questa preparazione la melagrana diventa protagonista. La melassa, tipica del Libano, ha un sapore dolciastro che si avvicina al nostro aceto balsamico ma con note acidule e piccanti simili al sapore del sommacco.

## **FALAFEL**

Di origine egiziana, fu rinnovato dai libanesi divenendo il prodotto noto oggi a tutti. Una miscela di fave e ceci macinati con cui vengono creati dei bocconcini vegetariani croccanti e morbidi all'interno, conditi con salsa tahine e accompagnati da verdura fresca.

## **MAKANEK**

Salsicce libanesi realizzate con budello di pecora riempito con carne macinata e speziata. Fanno tutti contenti!

## **LABNÉ E PINZIMONIO**

Il piatto principale della colazione salata libanese. Realizzato con un formaggio di yogurt spalmabile, olio di oliva e verdure fresche.

## **MAGHMOUR - MOUSSAKA LIBANESE**

Uno sformato a base di melanzane, ceci, pomodoro. Un comfort food vegano, completo a livello nutrizionale. Dal sapore profondo, si gusta a temperatura ambiente. Ottimo se abbinato al pane Saj.

## **FATTOUCH**

L'insalata libanese per eccellenza, realizzata con verdure ed erbe, con l'aggiunta di pane fritto.

## **KEBBEH AÀREE**

Kebbeh di zucca, ceci, cumino e menta con glassa al sommacco. Dopo quella tradizionale è il formato di kebbah più servito nelle fredde notti invernali e soprattutto durante i digiuni dei cristiani e musulmani.

## **KEBBEH BEL SAINYÉ**

Kebbeh tradizionale al forno con crema di yogurt di capra di montagna e grano fermentato o yogurt - È sicuramente uno dei piatti iconici della cucina libanese. Il Kebbeh è un impasto di burghul (grano integrale spezzato) e carne che racchiude poi al suo interno altra carne tritata, cipolla e pepe. Si accompagna con crema di kechek che si ottiene fermentando yogurt di capra e burghul.

## **CHEIKH EL MEHCHI**

Riso bianco alla libanese con melanzane ripiene di ragù di carne e pinoli tostati. Considerato il ripieno per eccellenza in Libano.



## **REZ ÀÀ DJEJ**

Riso speziato con pollo e frutta secca - È un piatto tipico della cultura cristiana libanese si accompagna con una salsa acidula allo zafferano. Esiste una versione musulmana che prevede l'utilizzo dell'agnello in sostituzione al pollo.

## **TAWOOK**

Pollo marinato e grigliato con patate al forno, insalata di cavolo cappuccio e crema d'aglio. È il souvlaki o il kebab di pollo del libano.

## **LAHMÉ MECHWIE, BATATA KEZEBRA W MRABA LHARR, DLOÙÙ W TAHINE**

Carne di manzo marinata e grigliata, batata al coriandolo fresco e crema di peperoncino con costine di bietole in salsa. Sono tocchetti di carne leggermente più grandi degli spiedini classici, accompagnati da contorni tradizionali.

## **SAMKÉ HARRA**

Orata al forno con salsa tahine alle spezie piccanti, limone, prezzemolo, noci e molograno - Tra i piatti di pesce e senza dubbio il più famoso. La salsa che accompagna il pesce ha una tradizione millenaria e ha un gusto unico, dato da una miscela di spezie particolare.

## **FREEKÉ B LAHMÉ**

Stinco di vitello, spezie e minestra di grano verde tostato - Anche questo piatto ha una tradizione millenaria. Il grano ancora verde viene tostato e essiccato al sole. È accompagnato poi da carni e spezie.

## **KATAYEF W KACHTA FATTA IN CASA**

Pancake libanesi ripieni di kachta, pistacchio e miele. I katayaf sono i pancakes del Libano. La kachta fatta in casa è il fiore del fior di latte. È la classica pellicina del latte che viene cotta a bassa temperatura e poi raffreddato fino ad ottenere singole pellicine da sovrapporre.

## **AICH EL SARAYA**

Pane del re o panna cotta alla libanese. Si realizza con latte, pane, zucchero e acqua di rose.

## **MEGHLÉ**

Crema di riso caramellata e speziata con frutta secca e sciroppo ai fiori d'arancio. È la merenda classica dei bambini libanesi.

## **TORTINO FONDENTE MEZÈ**

Tortino fondente Mezè è un tortino creativo che usa la frolla libanese come involucro del tortino di cioccolato fondente francese. Questo dolce racconta anche la storia della colonizzazione francese e la contaminazione che ha portato con sé. Una colonizzazione che è durata 55 anni e finita il 22 novembre 1943.

## **DEBES W KHEBEZ**

Pane Saj tiepido con la crema di cioccolata dei poveri. Una ricetta antica, forse la più antica tra tutte quelle menzionate nei libri storici sulla cucina libanese, a base di tahine e melassa di carrubbe.

## **MAAMOUL AI DATTERI**

Sono biscotti che tradizionalmente vengono preparati per Pasqua con i datteri, l'ingrediente che unisce tutto il Medio Oriente.

