

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Zemmeetah

LUOGO: *Africa / Libia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



### INGREDIENTI

1/2 kg di grano d'orzo intero (shi'eer bwajah)  
1/4kg di semi di cumino (kammoon 'areedh)  
1/4 di semi di coriandolo (kuSber)  
1 tazza di cumino dolce  
olio d'oliva  
zucchero o datteri.

### PREPARAZIONE

- 1** Bollire l'orzo in acqua, scolarlo e asciugarlo completamente. Tostare l'orzo asciugato (mescolare frequentemente in una casseruola per frittura a secco per qualche minuto come fareste per i chicchi di caffè).  
Fare la stessa cosa con gli altri tre ingredienti.  
Tritare ciascun ingrediente e passarlo al setaccio (gherbaal).  
Miscelare bene il tutto e metterlo in un contenitore pulito e asciutto. Etichettare il contenitore (Z-mix) e datarlo si può mangiare entro 2 anni.

Come servirlo:

Versare la quantità desiderata di Zemeetah in una ciotola inumidire leggermente con spruzzate d'acqua e dell'olio d'oliva e miscelare con le dita. Il preparato dovrebbe essere un po' secco e di colore marrone-oliva.

Tradizionalmente un pugno del preparato viene schiacciato in un cono ('abboot) e dolcificato con zucchero o mangiato con dei datteri.

Per avere un buon risultato, accompagnare il zemmeetah con un bel bicchiere di latte di burro (bello denso), seguito da una tazza di the verde non zuccherato (è la versione originale.)