

Sütőben sült szirupos sütitők szezámpestával



TÓTH ÁGNES  
rovata  
[nargourmet.blog.hu](http://nargourmet.blog.hu)

# A baklaván túl

Az elmúlt 12 évben hússzor járt Tóth Ágnes gasztroblogger Törökországban. Hamar rájött, hogy az ország gasztronómiája sokkal többet jelent az általunk ismert dönernél és baklavánál. Induló rovatában most egy olyan ízutazásra invitál bennünket, amelyben megismertet a helyi konyha legfinomabb fogásaival az égei-tengeri tengerpartoktól a fekete-tengeri városok ételein át a szíriai és iraki határhoz közeli települések szakácsművészetéig.

Fotó: PIXELTASTER | Portré: Csipke Judit

– *Még óvodás voltam, amikor megláttam nagymamám testvérénél egy rézből készült, színes kövekkel kirakott mini török papucsot, és addig könyörögtem neki, amíg odaadta* – meséli Tóth Ágnes gasztroblogger magyarázatul arra a kérdésemre, hogy mikor kezdődött a Törökország iránti vonzódása. Aztán amikor 2005-ben először járt ott, ez a tudatalatti rajongása nagyon is valószínűs lett: első látásra beleszeretett az országba.

– *Azelőtt többnyire Nyugat-Európában utazgattam, ezért elvárásolt az a nyitottság, segítőkészség, kedvesség, ami a helyiekre jellemző. Elbűvölt az is, hogy egy modern országban mennyire a mindennapok része a hagyomány, értsük ezt az étkezési szokásokra, a nyelvhasználatra, a családcentrikus életmódra vagy a zenére.*

Ez az utazás aztán meghatározta Ágnes további életét, inentől ugyanis szinte minden évben visszajárt, itthon megtanulta a nyelvet, és egy barátnőjével önkéntesen elkezdte szervezni Budapest első török kulturális programsorozatát, az ún. Török Kávéházi Esteket, majd 2,5 évig volt a Yunus Emre Intézet Budapesti Török Kulturális Központ kulturális koordinátora.

– *2015-ben jött egy újabb fordulat, akkorra már kikristályosodott bennem, hogy a kultúrán belül leginkább a gasztronómia érdekel, ugyanakkor nagyon elkeserített, hogy itthon se egy blog, se egy átfogó szakácskönyv, se egy jó étterem nincs, ami bemutatná a török konyhakultúrát.*

Emiatt kezdte el írni a Nar Gourmet gasztrobloggerrel, amellyel nemcsak az a célja, hogy török és oszmán recepteket osszon meg magyarul, hanem az is, hogy az alapanyagokról, ételtípusokról és az étkezési szokásokról szóló történetekkel bevezesse a magyar olvasókat ebbe az eddig ismeretlen és egzotikus világba.

– *A blog kiegészítéseként 2 éve rendszeresen tartok török főzőkurzusokat a Chefparade főzőiskolában, szervezek lakáséttermi reggelit és mezeestet, sőt kitelepülök piacokra vagy akár házhoz is viszem a menüsört.*

Egyébként amióta itthon is népszerűek a török sorozatok, Ágnes tapasztalata szerint egyre többen érdeklődnek nálunk is a törökországi gasztronómia iránt. Az egyik budapesti török élelmiszereket árusító üzlet alkalmazottja mesélte neki, hogy karácsony előtt rengetegen telefonáltak, és arról faggatták őket, hogyan kell úgy teát készíteni, mint a sorozatban.

A helyiek amúgy kifejezetten „háklisak” a teájukra.

– *A volt főnököm például nem volt hajlandó fél óránál régebben készített teát meginni, pedig mire elkészítjük, az legalább 20 perc, és aztán mire megvárjuk, hogy leülepedjen benne a teafű, meg kissé kihűljön, simán eltelik ennyi idő.*

De nem a tea az egyetlen, aminek fogyasztása sokszor szigorú szabályokhoz kötött. A hagyományos raki-, azaz ánizspálinka-szertartásról például egy egész könyv született, de a legengedeke-nyebbek is 20 pontos ceremóniát írnak elő hozzá.

Áginek amúgy meggyőződése, hogy a legjobb barista által készített tejeskávén sem olyan szép a hab, mint a frissen csapolt ayranon (sós, joghurtos ital), hogy a már hajnalban zsúfolt isztambuli utcákon beszerzett, frissen sült simit (szezámmagos gyűrű) illata a legfinomabb péksüteményillat a világon, és hogy az igazi pisztáciás Güllüoğlu baklavára nem az a helyes jelző, hogy gejl, hanem hogy isteni.

Új rovatában Ágnes megmutatja – többek között – az Égei-tenger partjának olívaolajos, zöldeges fogásait, a fekete-tengeri városok apróhalas ételeit, a szíriai és iraki határhoz közeli bárányos, nagyon fűszeres finomságokat.

Mivel a téli hidegben és szürkeségben a nehezebb, húsosabb, fűszeresebb ételek töltenek fel igazán energiával, ezért kezdjük képzeletbeli utunkat délkeleten! Ennek a régióknak az ételein nagyon érződnek a közel-keleti arab kulináriára jellemző ízjegyek. Rengeteg bárányt és borjút fogyasztanak, amelyek elmaradhatatlan kísérője a török morzsolt pirospaprika, a paprikaszósz és a sűrített paradicsom is. Az édességek jellemzően tocsognak a cukorszirupban, hisz ez garantálja, hogy a nyári hőségben se romoljanak meg könnyen. Nem hiába, hogy a törökországi baklava-mennyország nem más, mint Gaziantep városa, közel a szír határhoz. E havi számunkban kihasználjuk a végéhez közeledő sütőtök szezon, így ezt a zöldeget nemcsak a főételben, hanem a desszertben is viszontláthatjuk.

**Sütőben sült szirupos sütőtök szezámpaszttal**  
(firinda kabak tatlısı)

Ez a desszert Hatayból származik, amely talán az ország legsokszínűbb városa, egymás hegyén-hátán áll megannyi templom, mecset, zsinagóga és számos népcsoport élt már ebben a városban vagy vándorolt át rajta. Legyen ez az édesség az ott élő sokszínű lakosság szimbóluma, hiszen az első pillantásra vajmi kevésbé összeillő, tök-szezámpaszta-cukor párosítás a végén egy tökéletes íz kombinációvá alakul.

**4 főre, könnyű**

**70 dkg sütőtök meghámozva,**  
**kb. 8-10 cm-es darabokra vágva**  
**¾ pohár cukor**  
**½ pohár tahini (szezámpaszta)**  
**½ pohár durván felvagdostott dió**

**1** A darabokra vágott tököt tegyük egy tálba, szórjuk rá a cukrot, jól forgassuk meg benne, majd hagyjuk állni lefedve legalább 8 órán vagy akár egy egész éjszaka át. Néha forgassuk meg, hogy az olvadt cukor minden oldalukon egyformán beszívódjon.

**2** Melegítsük elő a sütőt 180 fokra, öntsük át a tököt a sziruppal együtt

egy tűzálló tálba, és tegyük be sülni 35 percre. Közben néha forgassuk meg a sütőtökdarabokat, és ha van alattuk szirup, akkor locsoljuk meg őket. Ha már olyan puhák, hogy könnyen áthatol rajtuk a kés, tekerjük fel a hőmérsékletet 200 fokra, és pirítsuk még egy kicsit, amíg a tetejük aranybarna lesz és kezd belőlük kibugyogni a cukros lé, ez kb. 10 perc.

**3** Vegyük ki a sütőből, hagyjuk kihűlni, majd tálaláskor locsoljunk rá egy kis megmaradt szirupot, 1 ek. tahinit és szórjuk meg durván felvagdostott dióval.



## Kurkumás lencseleves

(mercimek çorbasi)

Itthon hozzászokhattunk már, hogy minden török gyorsétteremben elérhető a vörös lencséből készült fűszeres krémleves. Most ennek alternatíváját mutatjuk be, amely rendkívül gyorsan elkészül. Ha bármikor elegünk lenne a hidegből, dobjuk össze fél óra alatt, színe és íze is átmelengeti majd lelkünket. A törökök általában nem szoktak túl sok fűszert használni a levesekhez. A végső ízhatást tálaláskor érik el, amikor fűszeres, olvasztott vajjal locsolják meg a már tányérba kiszedett levest.

### 4 főre, könnyű

- 1 db burgonya
- 1 db sárgarépa
- 1 db vöröshagyma
- 1 hosszú db angol zeller
- 1 pohár vörös lencse
- 7 pohár víz
- 1 kk. kurkuma

### A tálaláshoz

2 ek. vaj

1 kk. török pirospaprika (pul biber: helyettesíthető nem túl csípős chilipehellyel és egy kis örölt pirospaprikával)  
citrom

- 1 A burgonyát, a répát és a hagymát hámozzuk, mossuk meg, majd a zellerrel együtt vágjuk kis darabokra.
- 2 Szűrőben mossuk át a lencsét, csöpögtessük le, és tegyük egy nagy lábasba. Öntsük rá a vizet, adjuk hozzá a zöldségeket, sózzuk és kezdjük el főzni. Mikor felforrnt, kanállal szedjük le a habot a tetejéről. Amikor a lencse és a zöldségek is megpuhultak, botmixerrel turmixoljuk le. Alacsony lángon melegítsük tovább, és adjuk hozzá a kurkumát.
- 3 Tálaláskor a vajat kis serpenyőben olvasszuk meg, dobjunk bele 1 kk. török pirospaprikát, majd öntsük a már kitálalt leves tetejére, és csepegtessünk rá pár csepp citromot.

## Sütőtökös hús-gombócok fűszeres olajjal

(Doleme)

Egy csodás tökökös, hús-gombócok egytálétel Hakkariból, Törökország legdélekeletibb csücskéből.

4 főre, könnyű

- ½ pohár rizs (inkább kerekebb, ne basmati vagy jázmin legyen)
- ½ kg darált bányahús (esetleg marhahús)
- ½ hagyma nagyon apróra vágva
- 1½ kk. bors
- 1 kk. só
- 1 kk. török pirospaprika-pehely (pul biber: helyettesíthető nem túl csípős chilipehellyel és egy kis örölt pirospaprikával)
- 1 ek. szárított lila bazsalikom (vagy ha ez nincs, akkor sima szárított bazsalikom és egy csipet ánizs/csillagánizs)

- 1 kg kimagozott, megpucolt sütőtök
- 1½ ek. török paradicsompaszta (vagy magyar paradicsomsúrírtmény)
- 1½ pohár forró víz

### A tálaláshoz

3 ek. vaj

1 kk. török pirospaprika  
2 kk. szárított lila bazsalikom (vagy ha ez nincs, akkor sima szárított bazsalikom és egy csipet ánizs/csillagánizs)

- 1 Tegyük a rizst egy tálba, öntsünk rá hideg vizet, keverjük meg, majd cseréljük le rajta a vizet, és ezt addig ismétljük, amíg a víz keverés után is teljesen tiszta marad (nem színeződik fehérre). Az utolsó körben töltünk rá annyit, hogy ellepje a rizst, és hagyjuk állni 1,5 órát. Ezután szűrjük le, és egy mozsárban morzsoljuk szét, hogy olyan állaga legyen, mint a durva szemű sónak.
- 2 Egy tálban keverjük össze a bányahúst, a rizst, a hagymát, a borsot, a sót, a pirospaprikát, a bazsalikomot (és ha kell, az ánizst). Keverjük össze a kezünkkel, de ne gyúrjuk nagyon

keményen, hogy ne álljon össze egy keményebb masszává. Az a jó, ha a gombócok minél puhábbak, ezért finoman kell bánni a hússal.

3 Vágjuk fel a sütőtököt 3-4 cm-es darabokra, rendezzük el egy széles lábas alján, és sózzuk meg. Formázzunk diónyi gombócokat a húsos keverékből, és tegyük őket a sütőtök tetejére (ekkor adagból kb. 25-30 gombócot készíthetünk). Keverjük össze a paradicsompasztát meg a forró vizet, és öntsük rá a gombócokra. Kezdjük el melegíteni. Amikor felforrnt, vegyük vissza a lángot közepesre. Kb. 25-35 perc alatt a sütőtök és a gombócok is megfőnek. Közben néha ellenőrizzük, hogy van-e alatta elég lé, ha nincs, öntsünk még hozzá egy kis vizet.

4 Olvasszuk fel egy kis serpenyőben a vajat, szórjuk bele a fűszereket, és hagyjuk addig bugyogni, amíg a fűszerek illatozni kezdenek. Tálaljuk ki a gombócokat és a tököt, majd öntsünk rájuk egy kicsit a fűszeres vajból. Köretnek rizs és bulgur is megteszi, de legjobb friss pitával vagy kenyérral kitunkolni.

### Hirdetés

## A TURUL TÖRÖK ÉLELMISZERBOLT

már hosszú évek óta szolgálja ki a Magyarországon élő iszlám közösséget, illetve a keleti élelmiszereket kedvelő, minőségi alapanyagokat használó, egészséges táplálkozást folytató lakosságot.

Budapesti élelmiszerboltunkban egész héten várjuk kedves vásárlóinkat, webshopunkból pedig az egész ország területére vállalunk házhoz szállítást.

1083 Budapest, Baross utca 107-109  
webshop: [www.torokelelmiszerbolt.hu](http://www.torokelelmiszerbolt.hu)  
e-mail: [info@torokelelmiszerbolt.hu](mailto:info@torokelelmiszerbolt.hu)