

# Tengerparti kalandozások

2018 folyamán képzeletben körbejártuk egész Törökországot, a szír határ mentétől, a közép-anatóliai vidékeken keresztül, az égei-tengeri partokig. Egyetlen régió maradt hátra, mégpedig az ország észak-keleti vidéke, a Fekete-tenger menti városok.

Fotó: FidelGastro



Mazsolás, fenyőmagos rizspiláf fekete-tengeri szardíniába bugyolálva



Tóth  
Ágnes  
receptjei  
[nargourmet.hu](http://nargourmet.hu)





**Sütőtöklevés  
babbal, leveles  
kellel és  
bulgurral**

*Balkabaklı corba*

**8 főre**

9-10 pohár csirkealaplé  
170 g kis szemű fehér bab  
(éjszakára beáztatva)  
¼ pohár nagy szemű bulgur  
300 g fodros kel  
400 g sütőtök meghámozva  
1 kk. török pirospaprika  
(chilipehellyel helyettesíthető)  
1 ek. kukoricaliszt (nem keményítő)  
2 ek. vaj

**1** Forraljuk fel a csirkealaplevet egy fazékban, adjuk hozzá a babot, és főzzük,

amíg megpuhul (ez kb. fél óra). Ekkor keverjük bele a bulgurt, a falatnyi darabokra felvágott fodros kelt, a kockára vágott sütőtököt és a pirospaprikát. Sózzuk, borsozzuk. Főzzük a levest, amíg a zöldségek puhára főnek, de még nem esnek szét.

**2** Kis tálkában keverjük csomómentesre ½ pohár levest és a kukoricalisztet, majd folyamatos kevergetés közben öntsük vissza a levesbe. Végül tegyük bele a 2 ek. vajat, és forraljunk rajta még egyet. Tálalhatjuk is!



**Mazsolás, fenyőmagos rizspiláf  
fekete-tengeri szardíniába  
bugyolálva** *Hamsili pilav*

**6 főre**

1 pohár kerek szemű rizs  
6 ek. vaj  
1 ek. olaj  
2 hagyma  
2 ek. fenyőmag  
2 ek. apró szemű török mazsola  
(kuşüzümü)  
¼-¼ kk. őrölt fahéj és őrölt szegfűbors  
1,5 pohár víz  
1-1 csokor petrezselyem és kapor  
5 újhagyma  
1 kg hamsi (fekete-tengeri szardínia, török boltban fagyaszttva kapható, de ha muszáj, helyettesíthető sós lében, konzervben eltett szardíniával vagy más apróhallal)  
1 citrom a tálaláshoz

**1** Melegítsük elő a süttöt 180 fokra (ha lehet, légkeveréses verzióra állítva). A rizst áztassuk sós vízbe fél órára, és vajazzunk ki egy 28-30 cm átmérőjű hőálló tálalót.

**2** Egy magas falú serpenyőben olvasztunk össze 3 ek. vajat az olajjal és pároljuk rajta üvegesre az apróra vágott hagymákat. Keverjük hozzá a leszűrt rizst és a fenyőmagot, majd pirítsuk még 5-6 percig. Ezután mehet bele a mazsola, a fahéj, a szegfűbors és 1,5 pohár víz. Sózzuk, borsozzuk, aztán forraljuk fel, majd fedő alatt pároljuk a legkisebb lángon 10 percig. Ekkor zárjuk el a lángot alatta és hagyjuk puhulni további 10 percig. Ha a rizs megpuhult, adjuk hozzá az apróra vágott zöldfűszereket és az újhagymát. Tegyük félre.

**3** Ha nem tisztított halat vettünk, szedjük le a farkát és a fejét, utóbbival ki tudjuk húzni a belét is. Nyissuk félbe és vegyük ki a gerincét. Így szétnyitva, bőrrel lefelé kezdjük el szorosan egymás mellé fektetni a halakat sugár formában a kivajazott süttőtálba, kibélelve azt az alján és az oldalán is. Ezután kanalazzuk bele a rizspiláfot, majd óvatosan nyomkodjuk le fakanállal, hogy tömörítsük. Ezután bőrrel felfelé lerakva borítsuk be a félbenyitott halakkal.

**4** Olvasztunk meg a maradék 3 ek. vajat, kenjük meg vele a halak tetejét, és süssük kb. 30-35 percig. Ha bátrak vagyunk, megpróbálhatjuk kiborítani az ételt egyben egy tálalótálra, de a süttőtálban hagyva, szeleteket vágva is kínálhatjuk. Tálaláskor ne felejtünk el pár csepp citromlevet csöpögtetni rá!



„Ha a Fekete-tenger menti városokra gondolok, a következő szavak jutnak rögtön eszembe: hamsi (fekete-tengeri szardíniaféle), kukorica, tea, sajt és moggyoró. Október és február között ez a vidék bővelkedik hamsiban, és a helyiek mindennapi étkezésének annyira alapvető fontosságú részévé vált, hogy állítólag több mint 200-féleképpen tudják elkészíteni. Bár meglehetősen bizarrul hangzik, de még édességekhez is használják. A másik fontos alapanyag a kukorica, elsősorban liszt formában, ebbe forgatják a hamsit vagy a zöldségeket, amiket utána forró olajban sütnek ki, de ezzel sűrítik a leveket és a süteményekbe is sokszor inkább ezt használják, mint búzalisztet. Ez a vidék azért is csodás, mert egyik oldalról a tenger, a másikról hatalmas hegyek határolják, amelyek nagy részét óriási teaültetvények borítják. A törökök ugyanis nem készítik teát külföldről importált teafűből, szigorúan ragaszkodnak a maguk által termesztett levelekhez. Nem utolsósorban pedig ez az ország legjelentősebb moggyorótermő vidéke! Utóbbi rendkívüli jelentőségű a török gazdaság szempontjából, ugyanis a világ moggyorótermesztésének kb. 60%-át a törökök adják.

Tányér: Konda Brigi kerámiák



### Ezt a cikket a Turul török élelmiszerbolt támogatta

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)

### Vanília-pudinggal töltött rakott rétestészta

Laz bőregű

#### 6 főre

150 g vaj  
1 kávéscsészényi olaj  
2 csomag baklavatészta (török boltban kapható, de rétestésztával is helyettesíthető)

#### A krémhez

2 tojás  
3 pohár tej  
40 g liszt (rizsliszttel is el lehet készíteni)  
40 g kukoricakeményítő  
115 g cukor  
50 g vaj  
1 csomag vaníliás cukor

**1** Elsőként készítsük el a muhallebit, ami tulajdonképpen egy török vanília-puding. Egy lábasban keverjük csomómentesre a krém hozzávalóit a vaj és a vaníliás cukor kivételével. Közepes lángon folyamatosan kevergetve melegítsük, amíg pudingsűrűségű lesz. Ekkor zárjuk el alatta a lángot, és keverjük hozzá a vajat, valamint a vaníliát. Tegyük félre, hogy lehűljön.  
**2** A tésztahoz olvasszuk meg a 150 g vajat, és keverjük össze az olajjal. Béleljünk ki egy 35×40 cm-es tepsit 1 réteg tésztával, kenjük meg az olvasztott vaj és olaj keverékével, aztán mehet rá a

következő réteg tészta. Hasonló módon rétegezzünk egymásra 8-10 lap tésztát, aztán öntsük rá a pudingot. Terítsük el egyenletesen egy spatulával, és ha igazán klasszikus fekete-tengeri receptet szeretnénk készíteni, akkor szórjunk a puding tetejére ½ kk. őrölt fekete borsot.  
**3** Pakoljuk rá a többi tésztaalapot is, mindet (a legfelsőt is) megkenve az olajos vajjal, majd egy éles késsel óvatosan vágjuk fel kockákra az édességet. Ezt azért fontos most, mert sütés után vágás közben széttöredezne a tészta. Toljuk a sütőbe és süssük 45-50 percig 190 fokon, amíg a felső tészta réteg aranybarna lesz. Hagyjuk a tepsiben kihűlni, szórjuk meg porcukorral és tálaljuk. (Egyes receptek szerint nem porcukorral kell megszórni, hanem mint a baklavát, sütés után megöntözni 2 pohár cukorból, 2 pohár vízből és pár csepp citromléből készült sziruppal, de szerintem a porcukros változat a magyar ízléshez közelebb áll, a sziruptól már rettentően édes lenne.)