

Kukoricalisztben sült padlizsán



Egyszerű alapanyagok, szuperkönnyű receptek

Tóth
Ágnes
receptjei
nargourmet.hu



Az év elején Törökország fekete-tengeri partvidékét járjuk be képzeletben. Azért szeretem ezt a régiót, mert kevés alapanyagból, egyszerű technikákkal is nagyon ízletes ételeket készítenek. Nem kell megbarátkozni ismeretlen tengeri füvekkel vagy tengeri herkentyűkkel, mint az égei-tengeri vidéken vagy profira fejleszteni a hússütési tudományunkat, hogy egy igazán autentikus délkelet-törökországi kebabot készítsünk, ugyanis Északkelet-Törökországban ha kukoricaliszt, szardínia és mogoró van, akkor már baj nem lehet! Ezeket az alapanyagokat használjuk fel az e havi szuperkönnyen elkészíthető receptekhez is.

Fotó: FidelGasztró | Tányérok: Konda Brigi kerámiák



Sütőben sült fekete-tengeri szardíniás pite

Hamsili ekmek

8 főre, könnyű

200 g hamsi (ez a fekete-tengeri szardínia helyettesíthető a konzervben kapható szardíniával is, de fontos, hogy ne olajban, hanem sós vízben eláztatott válasszunk)

1 közepes krumpli

1 paradicsom

2 zöld csipős paprika (használatunk török vagy magyar hegyes erős paprikát is)

1 ek. olaj

$\frac{3}{4}$ kk. só

$\frac{1}{2}$ kk. pul biber (török pirospaprika-pehely, helyettesíthető chilipehellyel)

bors

1 nagy tojás

1 pohár víz

$\frac{1}{4}$ pohár kukoricaliszt

1 Melegítsük elő a sütőt 175 fokra, és vajazzunk ki egy 23 cm átmérőjű sütőformát. Tegyük a lecsöpögtetett halat egy nagy tálba (a fejét, farkát és gerincét dobjuk ki), majd törjük össze villával. A krumplit hámozzuk meg, és nagy lyukú reszelőn reszeljük le. Adjuk hozzá a halat, a megpuccolt és apróra feldarabolt paradicsomot, valamint az apróra felvágott paprikát. Öntözzük meg olajjal és szórjuk rá a fűszereket. Keverjük alaposan össze a villával.

2 Egy másik tálkában verjük fel a tojást a vízzel, és öntsük hozzá a halas keverékhez a kukoricaliszttel együtt. A keveréknek olyan állagúnak kell lennie, mint egy laza tortatésztának – nem túlságos vizes, de még folyós állagú. Ha szükséges, adhatunk hozzá 1-2 ek. vizet. Öntsük a keveréket a kivajazott formába, és tegyük az előmelegített sütőbe kb. 25 percre vagy amíg a teteje aranybarnára sül. Fontos, hogy nem kell teljesen szárazra sütni, mert hűléskor még szilárdulni fog! Szeletelve tálaljuk. Partifalatkáknak is nagyszerű kísérő egy ital mellé, de egy adag salátával kísérve kiadós vacsoraként is funkcionálhat.

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
e-mail: info@torokelelmiszerbolt.hu



Kukoricalisztben sült padlizsán

Misir unlu patlican tava

4 főre, könnyű

4 padlizsán
só
olaj a sütéshez
3 tojás
1 pohár kukoricaliszt
200 ml joghurt

1 Mossuk meg a padlizsánokat, majd hámozzuk meg félig őket úgy, hogy csíkosak maradjanak. A zöld sapkájukat és szárukat hagyjuk rajta. Hámozás után vágjuk négybe, vagy ha nagyobb padlizsánunk van, akkor akár nyolcra úgy, hogy a tetejénél egyben hagyjuk. Jól sózzuk be a zöldségeket, és hagyjuk állni 30 percig, majd mossuk le őket. Egy lábosban forraljunk vizet 1 kk. sóval, és főzzük benne a padlizsánokat 8-10 percig, attól függően, hogy milyen vastagok a zöldségdarabok. Itassuk le róluk a vizet.

2 Közben forrósítsunk olajat egy serpenyőben. Verjük fel a tojásokat egy tányérban, egy másikba mellé pedig szórjuk ki a kukoricalisztet. Forgassuk a főtt és még mindig a tetejénél egyben lévő padlizsánokat a tojásba, majd a kukoricalisztbe és tegyük őket a forró olajba sülni úgy, hogy nem szakítjuk le a szárról, viszont próbáljuk meg legyezőszerűen kiteríteni. Süssük mindkét oldalukat aranybarnára, és tálalás előtt itassuk le róluk az olajat papírtörölvél. Sózott joghurttal tálaljuk.



Kukoricaliszból készült helva mogyoróval *Misir unu helvası*

A helva az egyik legnépszerűbb édességfajta Törökországban és a Közel-Keleten. Általában lisztből vagy búzadarából készül, amelyet lepírítanak, majd cukorsziruppal vagy cukros tejjel öntenek fel és főznek sűrű masszává. Mivel a fekete-tengeri régióban sokszor a búzalisztet kukoricaliszttel helyettesítik, ezért most a helvának is egy ilyen változatát mutatom meg. Nem fognak csalódnii!

8 főre, könnyű

A sziruphoz

2 pohár víz
2 pohár cukor

A tésztahoz

2 pohár kukoricaliszt
9 ek. vaj
egy kevés olaj (elhagyható)
1 pohár darált török mogyoró
2-3 ek. durvára vágott török mogyoró
1 doboz kaymak (török tejszín)

1 Először készítsük el a szirupot: forraljuk fel a vizet a cukorral együtt, aztán alacsony lángon főzzük még 3-4 percig. Ekkor zárjuk el a lángot és hagyjuk a szirupot kihűlni.

2 Egy magas falú serpenyőben, közepes lángon, szárazon pirítsuk a kukoricalisztet, amíg aranybarna színű lesz. Adjuk hozzá az olvasztott vaját, és pirítsuk még 10 percig. Ha túl vékony falú az edényünk, öntsünk a vajhoz egy icipici olajat, mert enélkül a vaj könnyen odakap. Most öntsük bele a darált mogyorót, majd folyamatos kevergetés mellett, lassan csurgassuk hozzá a már kihűlt szirupot. Főzzük még 5-6 percig, amíg a kukoricaliszt teljesen magába szívja a nedvességet és besűrűsödik. Formázzunk belőle dió nagyságú gombócokat, szórjuk meg felaprított mogyoróval, és tálaljuk török tejszínnel.