

# Török vegán fogások böjtölőknek is



Dió alapú paprikaszósz krém

Paprikakrém, csicseriborsós vegán dörömszendvics paradicsommal és marinált lila hagymával



Tóth Ágnes  
receptjei  
nargourmet.hu





Március sokaknak a húsvét előtti böjtről szól, így a következő receptekkel nemcsak a vegán olvasóknak kedvezünk, de a böjtölőknek is. A török konyha egy tökéletes választás, ha valaki állati eredetű termékektől mentesen szeretne táplálkozni, a törökök ugyanis nagyon kreatívan használják a zöldségeket, ráadásul a csicseriborsó, aminek tápanyagtartalma nagy segítség a böjt során, rengeteg formában megtalálható az ételeikben. Az alábbi receptek Délkelet-Törökországból származnak, nagyon hasonló alapanyagokból készülnek, mégis mindegyik más és más, külön-külön is igazi ízbombák, és nem utolsósorban szinte egy szempillantás alatt elkészíthetőek.

Fotó: FidelGasztro

Tányérok: Konda Brigi kerámiák



**Csicseriborsó-pasztából készült batyuk fahéjas, mazsolás hagymatöltelékkel topik**

*A topik azért nagyon különleges, mert az örmény ortodox keresztények készítik a tavaszi böjt idején, de kizárólag Isztambulban. Örményországban sehol nem ismerik ezt az ételt. Egy kedves isztambuli örmény ismerősöm mesélte, hogy ezt szeretik a legjobban a böjtben, egy hónapig ugyanis nem esznek húst, viszont ez a masszív hagymás, magos, szezámpasztás, csicseriborsós gombócka annyi energiát ad, hogy ha csak egyet megeszünk belőle, már nem érezzük magunkat se éhesnek, se fáradtnak! Nem csoda, hogy olyan népszerű lett, hogy most már Isztambul legtöbb, mezéket kínáló török éttermében is megtalálható!*

**12 gombóc, könnyű**

Csicseriborsópasztából készült batyuk fahéjas, mazsolás hagymatöltelékkel

**A gombóc külső rétegéhez**  
 370 g konzerv csicseriborsó  
 2 krumpli  
 ½ kk. só  
 ½ kk. fahéj  
 150 ml tahini (szezámpaszta)  
 ½ kk. porcukor

**A töltelékhez**  
 1,5 kg vöröshagyma  
 1 kk. só  
 25 g apró szemű török mazsola (török boltban beszerezhető, de szükség esetén helyettesíthető apróra vágott mazsolával)  
 25 g fenyőmag  
 2 kk. fahéj  
 1 kk. szegfűbors  
 1 kk. bors  
 1 kk. porcukor  
 250 g tahini (szezámpaszta)

**1** A töltelékhez hámozzuk meg, vágjuk félbe, majd vékony szeletekre a hagymát. Adjunk hozzá ½ kk. sót, és egy vastag aljú lábosban, a legalacsonyabb lángon kezdjük el párolni. Ne adjunk hozzá se olajat, se vizet, hagyjuk, hogy a saját nedvességét kieresse. A cél az, hogy kb. 1 óra alatt a térfogatának harmadára essen össze. Közben gyakran kavargassuk meg! Ha teljesen megfogyott a hagyma és szinte már az edény aljához tapad, adjuk hozzá a mazsolát, a fenyőmagot és az összes fűszert, majd tegyük félre hűlni. Addig készítsük el a gombóc külső héját.

**2** Öntsük le a csicseriborsóról a levét, majd tegyük egy tálba. Eresszünk rá vizet, és morzsolgassuk egy kicsit a kezünk között, így leválik róla a szinte átlátszó héja. A héj fennmarad a víz tetején, így viszonylag könnyen eltávolíthatjuk. A krumplit héjában főzzük meg, aztán hámozzuk meg és adjuk a lecsöpögtetett csicseriborsóhoz. Mehetnek hozzá a fűszerek és a tahini, majd krumplitörővel törjük össze, végül keverjük simára egy villával. Egy homogén, kenhető masszát kell kapnunk.

**3** A töltelékhez keverjük hozzá a tahinit (nem elírás, valóban nagyon sok kell belőle). Vágjunk fel folpackot kb. 20×20 cm-es darabokra. Minden darabra tegyünk egy kanállal a csicseriborsó-krumplis keverékből, és simítsuk el úgy, hogy kb. narancshéj vastagságú legyen. A közepébe helyezünk egy kanállal a töltelékből, majd a fólia négy sarkát fogjuk össze, tekerjük rajta néhányat, így egy kis gombócot formázva annak belsejébe kerül a töltelék. Ha mindegyikkel készen vagyunk, rakjuk őket legalább 4-5 órára, de akár egy napra hűtőbe, hogy összeérjenek az ízek és a gombóc is megtartsa formáját. Ezután óvatosan hámozzuk le a fóliát, fordítsuk meg a gombócot, vagyis úgy tálaljuk, hogy az összeillesztett része nézzen lefelé. Tálaláskor még megszórhatjuk egy kis fahéjjal!



vegán



## Dió alapú paprikapasztás krém Muhammara

6 főre, könnyű

- 1 konzerv csicseriborsó
- 4 pohárnyi dió
- 3,5 ek. török paprikapaszta  
(török élelmiszerboltban  
beszerezhető)
- 2,5 ek. paradicsompaszta
- 2 nagy gerezd fokhagyma
- ½ pohár olívaolaj
- ⅓ pohár tahini (szezámpaszta)
- 1 kk. római kömény
- 1 ek. gránátalma-balsamecet  
(elhagyható)
- só, bors

A csicseriborsóról öntsük le a levét, tegyük az összes hozzávalót egy robotgépbe, és daráljuk, amíg homogén massa lesz belőle. Ha nagyon száraznak tűnik, lehet még egy picit olívaolajat hozzáönteni. Érdemes fogyasztás előtt egy nappal elkészíteni, hogy összeérjenek az ízek. Kenyérre kenve vagy csíkokra vágott zöldségekkel kísérve szuper nassolnivaló, de mivel meglehetősen laktató, vacsorának is megállja a helyét. Hűtőben 3-4 napig tárolható.



vegán

### 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.  
[www.torokelelmiszerbolt.hu](http://www.torokelelmiszerbolt.hu)  
e-mail:  
[info@torokelelmiszerbolt.hu](mailto:info@torokelelmiszerbolt.hu)



## Paprikakrém, csicseriborsós vegán dűrűmszendvics paradicsommal és marinált lila hagymával

Nohut dűrűmü

Ez a szuper vegán szendvics a délkelet-törökországi Gaziantep városának egyik jellegzetes étele. Nagyon laktató, ízes, ugyanakkor filléres étel, a diákok nagy kedvence, éjszakai bulik után is előszeretettel fogyasztják!

4 szendvicshez, könnyű

- 1 lila hagyma
- ½ citrom
- 1 ek. török szőlőecet
- 4 lavas kenyér (török kenyér)  
vagy búzalisztból készült tortilla
- 2 paradicsom
- 1-2 csokor petrezselyem (nem túl apróra vágva)
- A csicseriborsós töltelékhez**
- 4 ek. olívaolaj
- 1 ek. török paprikapaszta
- ½ ek. paradicsomsűrítmény
- 500 g konzerv csicseriborsó
- 1 kk. pul biber (török pirospaprika-pehely  
– nem túl csípős chilipehellyel  
helyettesíthető)
- ½ kk. bors
- ½ kk. római kömény
- só, ízlés szerint

**1** Vágjuk a lila hagymát félbe, majd vékony szeletekre. Egy kis tálban keverjük össze a fél citrom levét, a szőlőecetet, 1 kk. sót és 2 dl vizet. Dobjuk bele a hagymát, és hagyjuk benne állni legalább ½-1 órát.

**2** Közben készítsük el a tölteléket. Egy serpenyőben forrósítsuk fel az olajat, majd kanalazzuk rá a paprikapasztát és a paradicsomsűrítményt. Pírássuk kicsit, amíg a keverék elkezd illatozni. Ezután öntsük hozzá a lecsepegtetett csicseriborsót, és szórjuk meg a fűszerekkel, majd villával vagy krumplicsőrrel zúzzuk össze, de ne pépessé, csak annyira, hogy kicsit darabos maradjon. Pírássuk még 1-2 percig, hogy az egész keverék átmelegedjen. Ha nagyon száraznak érezzük, még lehet egy kis olívaolajat hozzáönteni.

**3** Kenjük egy jó nagy adag csicseriborsós tölteléket a lavas kenyér vagy a tortilla közepére egy hosszú csíkbán, erre mehet néhány vékony szelet paradicsom, a lecsepegtetett pácolt lila hagyma, valamint a petrezselyem egy része. Öntözzük még meg egy picit olívaolajjal, tekerjük fel szorosán, majd hajtással lefelé helyezük egy felforrósított száraz serpenyőbe vagy akár szendvicssütőbe és pírassuk 1-2 percig, így a kenyér kicsit megkeményedik és a szendvics nem fog szétesni a kezünkben.



vegán