

Ramadán ihlette vacsorák

A keresztényeknél épphogy véget ért a legnagyobb vallási ünnep, tőlünk keletre a muszlimok körében azonban csak ekkor, május elején kezdődik. Ramadán idején a muszlim hívők egy hónapig nem esznek és isznak semmit napfelkeltétől napnyugtáig. Az esti vacsora azonban, amellyel megtörik a napi böjtöt, nemcsak gasztronómiai szempontból különleges, hanem hatalmas társasági esemény is. Ilyenkor összegyűlnek a barátok, családtagok, szomszédok, sok helyen az önkormányzat még a köztereken is szervez közösségi étkezéseket. A vacsorát, amelyet iftarnak hívnak, a tradíció szerint egy szem datolyával és egy pohár vízzel kezdik, állítólag ugyanis Mohamed próféta is így törte meg a böjtöt. Ezt általában olyan könnyű ételek követik, amelyek nem terhelik túl az egész nap éhező gyomrot. Ez alapján válogattam én is össze az alábbi három receptet.

Fotó: FidelGasztro | Tányérok: Apacuka Kerámia



Tóth
Ágnes
receptjei
nargourmet.hu

Rózsavízes, pisztáciás, tejes rakott tészta





Mentás joghurtleves báránygombócokkal

Lebeniye corbasi

4 főre, könnyű

130 g darált bárányhús
 ½ pohár rizs
 3 ek. olaj
 450 g török joghurt
 (lehetőleg azok közül is az ún. süzme
 joghurt, ami egy még sűrűbb változat)
 1 tojás
 3 ek. vaj
 2 ek. szárított menta
 nagy csipet só és bors

1 Gyúrjuk össze alaposan a húst sóval és borssal. Fontos, hogy egy homogén masszát kapjunk, ne maradjon darabos. Formázzunk belőle mogyoró nagyságú gombócokat.

2 Mossuk át a rizst szűrőben, aztán főzzük meg 1,5 pohár sós vízben úgy, hogy megvárjuk, amíg felforr a víz, majd fedjük le, és a legkisebb lángon pároljuk, amíg a rizs már nem tapad le az edény aljára. Ekkor zárjuk el a lángot, és még fedő alatt pihentessük.

3 Közben egy serpenyőben hevítsünk 2-3 ek. olajat. Tegyük bele a húsgombócokat, és pirítsuk őket körbe. Így akadályozzuk meg, hogy majd a levesben széteessenek, valamint hogy a joghurtos leves fehér színét elszínezzék. Pirítás után tegyük át őket egy papírtörőre, és itassuk le róluk az olajat.

4 Egy lábasban keverjük ki a joghurtot a tojással és annyi vízzel, hogy sűrű krémlevesre hasonló állagot kapjunk

(a víz mennyisége függ attól, mennyire sűrű joghurtot használunk). Tegyük fel kis lángra, és folyamatos kevergetés mellett forrósítsuk fel, de figyeljünk rá, hogy ne kezdjen el forni. Közben adjuk hozzá a gombócokat. Addig melegítsük, amíg a gombócok is átforrósodnak és megfőnek.

5 Tálaláskor tegyünk 1-2 ek. rizst mindenki tányérjába. (Nem szokták a rizst belekeverni a levesbe, mert akkor a melegítés közben szétfő és főzelékállagúra sűríti a levesünket.) Egy kis serpenyőben olvasszuk fel a vajat, szórjuk bele a szárított mentát, és még így, tűzforróan öntsük hozzá a leveshez. Azért fontos, hogy forró legyen, mert így az olvasztott vaj teljesen másképp keveredik

a joghurthoz, egész cseppenkben marad és nagyon szép színt ad a levesnek. Végül merjünk a levesből a tányérban lévő rizsre, és már kínálhatjuk is!



gluténmentes



Zöldségraguval töltött padlizsán-hajók sütőben sütvé

Imam bayıldı
Törökországban sok étel kapott furcsa nevet, ez a padlizsános finomság is közéjük tartozik.

Az imam bayıldı ugyanis azt jelenti, hogy az imám (vallási vezető) elájult. Két legenda is fűződik ehhez az ételhez, az imám azért ájult el, mert annyira ízlett neki ez az étel, hogy ájulásig ette magát, vagy pedig azért, mert a padlizsánok sütéséhez ipari mennyiségű, nagyon drága olívaolajat használtak a szakácsok! Azért választottam ezt főételnek, mert a ramadánhoz jól illik egy vallási vezető nevével fémjelzett étel, illetve a böjt során a törökök is előnyben részesítik a nem túl fűszeres, nem túl zsíros ételeket, amelyeket akár éjszaka is fogyaszthatnak.

4 főre, könnyű

- 4 paradicsom
- 4 hosszúkás padlizsán
- 150 ml olívaolaj
- 4 hagyma apróra vágva
- 6-7 gerezd fokhagyma
- 1 tk. só
- 4 török zöldpaprika apróra vágva (török boltban beszerezhető, de helyettesíthető hegyes erős zöldpaprikával, ha az ereit kivágjuk)
- 1 tk. cukor
- 4 csomag petrezselyem

- 1** Vágjunk egy keresztet a paradicsomok héjába, tegyük tálba, öntsünk rájuk forró vizet. Hagyjuk állni pár percre, majd hámozzuk meg őket. A magjait dobjuk ki, a húsát pedig vágjuk apróra. A padlizsánokról ne vágjuk le a két végét, viszont hámozzuk őket csíkosra.
- 2** Tegyük félre az olajból két evőkanálnyit. A többit hevítsük fel egy serpenyőben, és pirítsuk körbe a padlizsánokat így egészben, amíg kicsit megpuhulnak.
- 3** Közben egy másik serpenyőben forrósítsuk fel a 2 ek. olajat. Dobjuk rá a hagymát és a fokhagymát, sózzuk, és mikor már aranyzínűre pirultak, adjuk hozzá az apróra vágott paradicsomot, paprikát, aztán a cukrot is. Forraljuk össze a zöldségeket annyira, hogy egy sűrű szószt kapjunk, majd húzzuk le a tűzről, és keverjük hozzá a felaprított petrezselymet.
- 4** Vágjunk minden padlizsán közepébe hosszában egy rést és óvatosan nyissuk szét, mintha egy zsebet vájnánk bele. Töltsük meg a padlizsánokat a zöldséges szósszal, majd fektessük egy kiolajozott tepsibe, és mehet a sütőbe 180 fokon 15-20 percre, amíg megpirul a teteje és a padlizsán is teljesen megpuhul. Fogyasztható melegen főételként, de a törökök sokszor szobahőmérsékletűre hűlve eszik előételként, vagy akár délutáni nassolnivalóként.




Rózsavizes, pisztáciás, tejes rakott tészta

Güllaç

Ramadánkor azért lett ez az egyik legnépszerűbb édesség, mert a baklava-félék annyira édesek és sziruposak, hogy megterhelik a böjt alatt érzékenyebbé vált gyomrot, amíg ez a tejes desszert könnyű és kímélő.

kb. 8 főre, könnyű

- 1,2 liter tej
- 1 vizespohárnyi cukor
- 1 ek. rózsavíz (indiai, kínai és török boltokban is beszerezhető)
- 1 csomag güllaç yufka  [Gasztroszótár](#)
- 2 marék dió
- 2 marék pisztácia
- gránátalmagok a tálaláshoz

- 1** Forrósítsuk fel a tejet a cukorral. Húzzuk le a tűzről, keverjük hozzá a rózsavizet, és öntsük egy nagy, kerek és magas falú tálba.
- 2** A yufkatésztákat egyesével mártsuk bele a tejbe, hogy megpuhuljanak, majd hajtsuk félbe, és tegyük egy négyszögletes edény aljára. Ezt ismételjük, amíg felhasználjuk a csomagban található yufka felét.
- 3** Daráljuk le együtt a diót és a pisztáciát, és nagy részét szórjuk a nedves yufkára. Ezután hajtogassuk rá maradék tésztát is a fenti módon, először a tejbe áztatva, majd hajtogatva. A végén merőkanállal locsoljuk rá a maradék tejet úgy, hogy mindenhova egyenlően jusson belőle. Ha a desszert langyosra hűlt, tegyük hűtőbe, és hagyjuk pihenni 1 órát. Tálaláskor vágjuk kockákra, és szórjuk meg a tetejét is darált dióval, pisztáciával és gránátalmagokkal.

 **Gasztroszótár**

Güllaç yufka

Kukoricakeményítőből és vízből készített nagyon vékony török tészta, amelyet kifejezetten ehhez a desszerthez használnak. Török élelmiszerboltokban általában 250 grammos kiserelésben vásárolhatjuk meg. Nálunk csak ramadán ideje alatt kapható, vagyis idén május elejétől május végéig.