

Bulgurral töltött
nyári káposzta

Nyárian,

törökösen

Ebben a hónapban olyan jól ismert fogásokat válogattam össze, amelyeket most új, egzotikus fűszerezéssel készítettem el.

Fotó: FidelGasztro | Tányér: Ruzicska Tünde kerámiák

A törökkel nemcsak származási és történelmi szempontból van rengeteg közös kapcsolódási pontunk, hanem a gasztronómiában is! Náluk ugyanúgy megtalálható a töltött káposzta, a töltött paprika, a hal-leves (halászlé) vagy a gulyás, csak az ízesítésük tér el jelentősen a miénktől. A nehéz, magyar töltött káposztával ellentétben, ezt a török, savanykás fűszerezésű vegán verziót akár a 40 fokban is bármikor szívesen elfogyasztom. Ugyanígy vagyok a tengeri hallevesükkel is, amiből a legjobbat Isztambul Arnavutköy negyedében található halas éttermekben ettem, ha legközelebb arra járnak, ne hagyják ki! Ha pedig a görögdinnyét nem csak önmagában fogyasztanák, akkor most hadd mutassam meg, milyen egy igazán könnyed változatban, salátaként.



Tóth
Ágnes
receptjei
nargourmet.hu



Török tengeri halleves kaporral (Dereotlu balık çorbası)

4 főre, könnyű

4 ek. vaj
1 kicsi zellergumó
1 hagyma
1 gerezd fokhagyma
½ sárgarépa
1 krumpli
1 kk. só
70 dkg fehér húsu tengeri halfilé
(pl. tőkehal vagy tengeri sügér)
3 pohár víz
3 pohár halalaplé
3 ek. kukoricaliszt (nem keményítőt!)
1 csokor friss kapor
1 citrom
A halalapléhez
2 ek. olívaolaj
1 hagyma
300-400 g tengeri hal csontja
200 ml bor (ez kihagyható, tradicionális
török receptben nem használnak)
2 babérlevél
1 csokor petrezselyem
néhány szál kakukkfű
só, bors

1 Először készítsük el a halalaplevet. Ha igazán finomat szeretnénk, akkor a következőképpen készítsük el: forrósítsunk fel 2 ek. olívaolajat egy lábosban, dobjunk rá 1 nagyobb darabokra vágott hagymát és a halcsontokat. Pirítsuk 5 percig, majd öntsük fel a borral és 1 liter hideg vízzel. Adjuk hozzá a babérlevelet, a petrezselymet, a kakukkfűvet és sózzuk, borsozzuk. Forraljuk fel, aztán főzzük kb. 1 órán át. Szűrjük le, és tegyük félre.
2 Olvasszunk meg 2 ek. vajat egy lábosban, majd dobjuk rá a feldarabolt zellert, hagymát, fokhagymát meg a sárgarépát. Sózzuk meg, és hagyjuk pirulni 5 percig. Ezután mehet bele a krumpli, a 2-3 nagyobb darabba vágott hal és a víz. Főzzük lassú lángon kb. 10 percig, amíg a hal és a krumpli megpuhul.

3 Most szedjük ki a levesből a halat, és tegyük félre. Öntsük hozzá az alaplevet, és turmixoljuk össze az egészet. Vágjuk fel a halat falatnyi darabokra.
4 Egy másik lábosban olvasszuk fel a maradék 2 ek. vajat, adjuk hozzá a kukoricalisztet, és kavargassuk lassú tűzön, amíg kicsit megbarnul és mogorós illata lesz. Folyamatos kevergetés közben lassan öntsük hozzá a krémlevest, hogy a lisztes vaj ne csomósodjon be, majd főzzük még 5 percig. Ha a leves túl sűrű (mint egy főzelék), hígítsuk 100-200 ml vízzel. Tegyük vissza a levesbe a halat, és mehet hozzá a felaprított kapor is. Forraljunk rajta még egyet, majd tálaláskor locsoljuk meg pár csepp citromlével.



omega-3 zsírsav



Bulgurral töltött nyári káposzta (Bulgurlu lahana sarması)

6 főre, könnyű

- 1 nagyobb fej káposzta
A töltelékhez
 1,5 pohár bulgur
 1 hagyma apróra vágva
 3 gerezd fokhagyma összezépéselve és apróra vágva
 1 csokor petrezselyem apróra vágva
 5 szál friss menta apróra vágva
 1 ek. sűrített paradicsom
 ½ kk. római kömény
 1-1 kk. só és bors
 6 ek. olívaolaj
 2 ek. gránátalma-balsamecet
 (török élelmiszerboltban beszerezhető)
- A szószhoz**
 1 pohár olívaolaj
 5 gerezd fokhagyma összezépéselve
 1 kk. szárított menta
 ½ kk. só

1 Szedjük le a káposzta külső leveleit, majd a torzsájánál egy nagy késsel vágunk bele egy X-et, és tegyük fel főni egy nagy fazék sós, lobogó vízbe. Ahogy a külső levelek elkezdnek megpuhulni, fokozatosan szedjük le őket, majd mindig rakjuk vissza a káposztát a fazékba, hogy a belső levelek is megpuhuljanak. Fontos, hogy a levelek ne maradjanak nagyon kemények, mert akkor nem lehet feltekerni őket, de ne is főzzük túl puhára, mert könnyen szétszakadnak, amikor megtöltjük őket. Ha kész, a főzővizet tegyük félre egy kancsóba.

2 A töltelékhez keverjük össze minden hozzávalót. A levelek nagyságától függően kanalazzunk mindegyikre 1-2 ek. töltelékkel, és simítsuk egy csíkba, aztán tekerjük fel úgy, hogy kb. szivar vastagságú rudacsakákat kapjunk. A fazék alját béleljük ki néhány üres káposztalevéllal, majd rakjuk bele a megtöltött káposztákat szorosan egymás mellé több rétegben. Öntsük fel annyi főzőlével, hogy éppen elfedje a rétegeket. Fedjük le, és alacsony lángon főzzük kb. fél órát. Most kóstoljuk meg: ha a káposztalevél és a benne lévő bulgur is teljesen puha, akkor elzárhatjuk a lángot.

3 A szószhoz keverjük össze a hozzávalókat, és tálaláskor locsoljuk meg vele a töltött káposztákat. Ehetjük melegen vagy szobahőmérsékleten is.



vegetáriánus



Görögdinnye-saláta friss fehér sajttal és gránátalma- balsamecetes öntettel (Karpuz salatası)

4 főre, könnyű

- 1 kg görögdinnye
 1 ek. olívaolaj
 ½ citrom leve
 2 ek. gránátalma-balsamecet
 (török élelmiszerboltban beszerezhető)
 400 g török friss fehér sajt (nem a puha, kenhető fajta)
 1 marék rukola
 10-15 friss mentalevél

1 Vágjuk körülbelül 2×2 cm nagyságú kockákra a görögdinnyét vagy gyümölcsvájóval vágjuk ki belőle kis gömböket. A szeletelés közben kifolyó dinnyelevet tegyük félre egy tálkába, adjuk hozzá az olívaolajat, a citromlevet és a gránátalma-balsamecetet (az öntetet nem kell külön sózni, mert a sajt elég sós ízt ad a salátának).

2 Vágjuk a sajtot is a dinnyéhez hasonló nagyságú kockákra, a rukolát és a mentát pedig aprítsuk fel. Keverjük össze a hozzávalókat egy tálban, és locsoljuk meg az öntettel. Behűtve remek uzsonna, de grillezett halas ételek köretként is kiválóan megállja a helyét!



vegetáriánus