

Fűszerekkel az unalom ellen

Ebben a hónapban is folytatjuk utazásunkat Törökország délkeleti részén. Ezúttal nem a forró levesek, hanem a csípős fűszerek fogják testünket-lelkünket átmelegíteni. Ezek tökéletes példái annak, hogy a török kulinária telis-teli van meglepően egyszerűen elkészíthető, izgalmas étellel.

Fotó: PhooStudio | A szerző portréját Szindbád, az Utazó készítette



TÓTH ÁGNES
receptjei
nargourmet.hu

Padlizsános rakott bárány (Meftune)



Diós-paprikás mártogatós (Cevizli biber)





Padlizsános rakott bárány (Meftune)

Diyarbakir a törökországi kurd népesség legnagyobb városa, fantasztikus konyhakultúrával rendelkezik. Mindennapi étkezésükben dominál a hús, elsősorban a marha- és a bárányhús. Itthon jellemzően csak húsvétkor eszünk bárányt, és az emberek többségének inkább a faggyúízű birkapörkölt jut eszébe róla, pedig az igazán fiatal bárányhúsnak nincsen erős íze, és kevesebb mint egy óra alatt omlósan puhára fő. Az alábbi ételt a törökök rendszerint tűz mellé elhelyezett cserépedényben készítik, amibe csak rétegenként beleteszik a hozzávalókat, és hozzá sem nyúlnak, amíg el nem készül. Természetesen a fémlábasban készített étel íze nem lesz ugyanaz, de ekkor is ragaszkodjunk az eredeti módszerhez, és ne kevergesük főzés közben, csak hagyjuk, hogy maguktól összeessenek a rétegek, és finomra főjön a hús a zöltségekkel.

4 főre, könnyű

- 4 közepes padlizsán
- 2 török zöldpaprika (ha épp nem tudunk beszerezni, akkor vegyünk magyar hegyes erős paprikát, és vágjuk ki a csomáját meg az erét)
- 4 paradicsom
- ½ kg bárányhús (lehet gerinchús csonttól lefejtve vagy comb)
- 2 kk. török paradicsompaszta (vagy magyar paradicsomsűrítmény)
- 4 ek. vaj
- 2 kk. török pirospaprika-pehely (pul biber: helyettesíthető nem túl csípős chilipehellyel és egy kis őrölt pirospaprikával)
- 2 ek. szumák
- 5 dl alaplé vagy víz
- 6 gerezd fokhagyma
- egy kevés kukoricaliszt (elhagyható)
- 1 csokor petrezselyem só, bors

1 Hámozzuk meg félig a padlizsánokat úgy, hogy egy csík héjat leszedünk, egyet meghagyunk. Most vágjuk hosszában négyfelé a zöltséget, majd szeleteljük fel kb. 2 ujjnyi vastag darabokra. Vágjuk fel a paprikát és a paradicsomokat is hasonló nagyságú darabokra.

2 Mossuk meg és daraboljuk fel a bárányhúst. Sózzuk és dörzsöljük be a paradicsomsűrítménnyel, majd tegyük egy lábas (vagy agyagedény) aljára. A vaj felét oszlassuk el rajta kis darabokban, majd szórjuk meg a pirospaprikával. Ezután dobjuk rá a padlizsán-darabokat, a paradicsomot és végül a paprikát. Hintsük meg szumákkal, öntsünk rá egy bögre vizet vagy alaplevet. Oszlassuk el rajta a maradék vaját kis darabokban, majd fedjük le és főzzük kb. 50 percig közepes lángon. Fontos, hogy közben ne kavargassuk össze, hagyjuk, hogy a rétegek maguktól egymásba rogyjanak, csak néha ellenőrizzük az edény oldalánál, hogy van-e az alján elég szaft, ne hogy leégjen. Ha szükséges, pótoljuk egy picit vízzel. Amint minden megpuhult, adjuk hozzá az összetört fokhagymát, még egyet forraljunk rajta (akkor már össze lehet kicsit forgatni), és ha esetleg túl híg a szaftja, akkor szórjuk meg egy kis kukoricaliszttel, keverjük jól el, így tudunk rajta sűriteni.

3 Tálaláskor hintsük meg frissen felvágott petrezselyemmel. Nagyon finom friss kenyérral vagy rizzsel.



Diós-paprikás mártogatós (Cevizli biber)

A törökök odavannak a kencékért, mártogatósokért, salátákért, minden olyan jellegű ételért, amit kis adagokban előételként esznek, és amit összefoglaló néven náluk és a Közel-Keleten egyaránt mezeének hívnak.

Az alábbi diós paprikakrém mártogatósnak és szendvicsszósnek egyaránt kitűnő, és arra is jó példa, hogy nem kell mindig húsos vagy tejtermék alapú kencéket készítenünk ahhoz, hogy finom legyen a végeredmény.

4 főre, könnyű

- 1 nagy piros kaliforniai paprika
- 1 szelet szikkadt vagy pirított kenyér
- 2-3 friss piros chilipaprika (ha ilyen nem kapunk, akkor használjunk két kaliforniai paprikát és több török pirospaprikát)
- 1¼ pohár dió
- ¼ pohár olívaolaj
- 2 ek. török paprikaszta
- 1 kk. török paradicsompaszta (vagy magyar paradicsomsűrítmény)
- 2 kk. török pirospaprika-pehely (pul biber: helyettesíthető nem túl csípős chilipehellyel és egy kis őrölt pirospaprikával)
- ¾ kk. római kömény
- só

1 Gáztűzhely lángján vagy sütőben grill alatt süssük addig a paprikákat, amíg megpirul mindegyik oldaluk. Hagyjuk őket kicsit kihűlni, majd hámozzuk le a héjukat, dobjuk ki a csomájukat és a magokat.

2 Egy szelet kenyeret áztassunk be hideg vízbe pár percre, majd nyomkodjuk ki a kezünkkel a felesleges vizet belőle.

3 Dobjunk minden hozzávalót egy robotgépbbe, és pépesítsük annyira, hogy ne legyen folyós krém, de nagyon darabos se maradjon. Ha túl száraznak, morzsásnak érezzük, adjunk hozzá még egy kis olívaolajat. Hagyjuk legalább 1 órát állni fogyasztás előtt, hogy összeérjenek az ízek. Hűtőben napokig eláll, de szobahőmérsékleten fogyasszuk. Tálalás előtt dióval díszíthetjük.

Hirdetés

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