

Folytatjuk képzeletbeli utazásunkat Törökországban, ebben a hónapban a Földközi-tenger vidékét fogjuk bejárni! Mivel az egészséges táplálkozás és a zöldségek fogyasztása rendkívül fontos ebben a régióban, ezért kiválasztottam egy zöldséget – méghozzá a spenótot –, aminek háromfajta elkészítési módját fogom bemutatni. Tudom, hogy megosztó, mert sokan gyerekkori rossz tapasztalataik miatt rá sem tudnak nézni, de én szeretnék titeket meggyőzni, hogy érdemes neki még egy esélyt adni!

Fotó: PhooStudio

Portréfotó: Szindbád, az Utazó



TÓTH ÁGNES

receptjei
nargourmet.hu

SPENÓT minden mennységben



Végre eljöttek a kedvenc hónapjaim, amikor csak úgy roskadoznak a piacok standjai a megannyi zöldségtől és gyümölcstől, ezért úgy gondoltam, hogy ideje elhagynunk Törökország dél-keleti részét, ahol a téli hónapokban barangoltunk. Ebben a számunkban Törökország déli, földközi-tengeri vidékét fogjuk bejárni, amely az egyik legváltozatosabb gasztronómiai kultúrával rendelkezik az országban. Hatással vannak rá a közeli arab országok fűszeres ételei, de nagy szerepet tölt be a helyiek étkezésében a tenger közelsége miatt a rengeteg fajta hal is. Ezen a vidéken fut keresztül Törökország leghosszabb hegyvonulata, a Torosz-hegység, amely megszámlálhatatlan fajta zöldséggel, vadon termő növényvel és gyógynövényvel látja el a régió lakóit. Ezeknek a többségét egyelőre nem tudtam én sem megkóstolni, de még magyar megfelelőt sem találtam török nevükre.

A növények és fűszerek mellett nagyon fontos az állattenyésztés is, ezen a vidéken még élnek nomád török törzsek, akik a nyári hónapokat fent, a hűvösebb hegyeken töltik állataikkal, télre viszont levándorolnak a tengerparti városok közelébe. Fantasztikus sajtokat, tejszínt, joghurtot készítenek, így ezek a tejtermékek is szerves részét képezik a helyi étkezésnek.

Májusban a piacokon zsákszámba találhatunk friss, roppanós spenótleveleket, szerezzünk be belőle 1-2 kilót, és ha nem is leszünk olyan erősek, mint Popeye, az biztos, hogy maximumra tölthetjük a szervezetünket vassal, E-, B₁-, B₂-vitaminnal, kalciummal és omega-3-zsírsavakkal!



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

Ispanaklı boran

Bulguros spenót fokhagymás joghurtágyon

6 főre, könnyű

1 kg tisztított spenót

3 ek. vaj

½ pohár bulgur

2 dl joghurt (lehetőleg sűrű török joghurt)

½ kk. só

3 gerezd fokhagyma összezúzva

1 kk. pul biber (török morzsolt pirospaprika, aki bírja a csípőset, helyettesítheti a pul bibert chilipehellyel)

1 Mossuk meg a spenótot, szedjük le a vastag szárakat, és vágjuk fel apróra a leveleket. Olvasszuk meg a vajat, dobjuk rá a spenótot, fonyasszuk néhány percre, majd szórjuk hozzá a bulgurt, öntsünk hozzá fél pohár vizet, és lefedve, alacsony lángon pároljuk, amíg a bulgur magába szívja a vizet és megpuhul.

2 Keverjük bele a joghurtba a sót és a zúzott fokhagymát, majd öntsük egy tányérba. Halmozzuk a bulguros spenótot a joghurt középebe, és szórjuk meg morzsolt pirospaprikával.



vegetáriánus



Ispanak yemeği

Darált bányánhúsos, spenótos egytálétel

6 főre, könnyű

1 kg spenót
2 ek. vaj
2 hagyma
100 g bányánhús (ha nem tudunk bányánhúst beszerezni, darált marhahússal is helyettesíthető)
1 ek. sűrített paradicsom
½ pohár nagy szemű bulgur vagy rizs
só, bors
1 gerezd fokhagyma
joghurt és török piros paprika vagy chilipehely a tálaláshoz

1 Mossuk meg a spenótot és szedjük le a vastag szárait, majd nagyjából vágdossuk fel a leveleket. Egy serpenyőben olvassuk fel a vajat, az apróra vágott hagymát, és pirítsuk aranyszínűre, majd mehet hozzá a darált hús is. A hús egy kis levet fog eresztetni, ezért tekerjük magasra a lángot, főzzük, amíg elpárolog minden nedvesség, majd pirítsuk még néhány percig a húst.
2 Ezután jöhet a sűrített paradicsom, 2 perc után mehet bele a spenót, só és bors. Adjunk hozzá 1,5 pohár vizet és főzzük addig fedő alatt, közepes lángon, amíg a spenót teljesen összefonnyad, a bulgur pedig megpuhul. Ha kész, beledobhatunk még egy gerezd zúzott fokhagymát is. Tálaláskor tegyünk mellé 1-2 ek. joghurtot, és ha szeretjük a csípős ízeket, megszórhatjuk ezt is egy kis morzsolt török piros paprikával vagy chilipehellyel.

Toga çorbası

Joghurtos, spenótos leves mentával és kakukkfűvel

8 főre, könnyű

2 liter ayran (török sós joghurtital, török boltban vagy bármelyik török gyorsétteremben beszerezhető)
1 ek. liszt
1 pohár búza (egész búzaszemek, török boltban aşurelik buğday néven keressük, de nagy szemű bulgurral is helyettesíthető)
1 nagy marék spenót megmosva, levelek letépkedve
2 kk. szárított menta
1 kk. szárított kakukkfű
1 ek. vaj
3 nagy gerezd fokhagyma
1 ek. paprikaszósz (török boltban beszerezhető)

1 Öntsük az ayrant egy nagy lábosba, majd keverjük bele a lisztet. Dobjuk bele a búzát vagy a bulgurt, a spenótot, a mentát és a kakukkfűvet.

Forraljuk fel, de kevergesük közben folyamatosan, így az ayran biztos nem fog összeállni, csomósodni. Addig főzzük a levest, amíg a búza vagy a bulgur megpuhul benne.
2 Közben készítsük el a paprikás szószot: olvassuk fel a vajat egy kis serpenyőben, adjuk hozzá a zúzott fokhagymagerezdeket és a paprikaszószot, majd pirítsuk, amíg a fokhagyma megpirul, de vigyázzunk, hogy ne égessük oda, mert akkor megkeseredik. Öntsük a szószot a levesbe, keverjük el, forraljuk még 5 percig, majd tegyük félre legalább egy fél órára, hogy az ízek összeérjenek. Ha túlságosan besűrűsödne vagy túl sósnak éreznénk az ayran miatt, hígítsuk fel ½-1 pohár vízzel. Melegen és hidegen is fogyasztható.



vegetáriánus

