

Tombol a tökszezon

Dél-Törökországban, júniusban, csakúgy, mint nálunk, tombol a tökszezon: tökök és cukkinik megszámlálhatatlan méretben, formában, színben fellelhetők a piacokon. Ezúttal szeretném megmutatni, hogy ez sokkal izgalmasabb zöldség, mint a gyerekkorunkban megszokott ízetlen menzás főzelék. Kísérletezzünk az ízekkel, változtassunk a fűszerezésen, vagy próbáljuk ki különböző húsokkal: a változatosságnak csak a fantázia szabhat határt! Én például megtöltöttem, csináltam egy hússal rétegezett egytálételt, sőt még egy lepény is készült belőle.

Fotó: PhooStúdió

Portrétó: Szindbád, az Utazó

Kabak mücver
Kapros töklepény
serpenyőben sütvé,
török joghurttal
tálalva



TÓTH ÁGNES
receptjei
nargourmet.hu

**Bulgurlu kabak
dolması**
Darált hússal
és bulgurral
töltött cukkini

Kabak musakka
Török nyári rakott
tök





Bulgurlu kabak dolması – darált hússal és bulgurral töltött cukkini

4 főre, könnyű

1 kg cukkini (vagy kisméretű tök)

½ pohár nagy szemű bulgur

1 hagyma

3 gerezd fokhagyma

300 g darált bányahús (vagy marhahús)

1 kk. paprikaszó (török boltban beszerezhető)

1 kk. paradicsomsűrítő

só
1 kk. őrölt pirospaprika
3 ek. citromlé
½ pohár olívaolaj

1 Vékonyan hámozzuk meg a cukkinit, vágjuk le a végeit, aztán vágjuk ketté. Egy kiskanállal vagy késsel vágjuk ki a belsejét, de ügyeljünk arra, hogy elég vastag maradjon a húsa ahhoz, hogy ne szakadjon szét, amikor megtöltjük.

2 A töltelékhez mossuk át folyó víz alatt a bulgurt, és keverjük össze az apróra vágott hagymával, fokhagymával, a darált hússal, a paprikaszóval, a paradicsomsűrítővel, a sóval, a pirospaprikával és 1 ek. vízzel. Alaposan gyúrjuk össze a kezünkkel, majd töltjük meg vele a cukkiniket.

3 Állítsuk a töltött zöldségeket egy lábosba úgy, hogy a lyukas fele felfelé nézzen. Öntsünk rá 2 pohár meleg vizet, a citromlevet, ½ pohár olívaolajat, és fedő alatt, alacsony lángon pároljuk kb. 30-35 percig, amíg a töltelék megfő és a cukkini is megpuhul. Melegen vagy szobahőmérsékletűre hűlve tálaljuk.



Kabak musakka – török nyári rakott tök

4 főre, könnyű

1 kg tök

2 ek. olívaolaj

500 g darált hús (bárány vagy pulyka)

3 hagyma

só, bors

1,5 ek. paprikaszó (török boltban, keleti fűszerezésnél beszerezhető)

4 török zöldpaprika (ha nem kapunk, használjunk helyette magyar

hegyes, erős paprikát, aminek

vágjuk ki az erét és kaparjuk ki

a magjait)

5 paradicsom

1 Hámozzuk meg a tököt. Ha nagyobb méretűt használunk, vágjuk ki a magos részét is. Vágjuk fel ujjnyi vastagságúra, és egy felforrósított serpenyőben 1 ek. olívaolajon, nagy lángon pirítsuk meg mindkét oldalukat. Nem kell, hogy megpuhuljanak a szeletek, csak piruljanak meg.

2 Amikor mindegyik tök megpirult, szedjük ki a serpenyőből, és öntsünk a helyére ismét 1 ek. olajat. Tegyük bele a darált húst, és pirítsuk meg. Először egy kis levet enged. Ha ezt elforrt, mehet hozzá a 3 apróra vágott hagyma, só és bors. Pirítsuk együtt, amíg a hagyma aranybarna lesz. Ezután adjuk hozzá a paprikaszót és az apróra vágott zöldpaprikát. Pirítsuk még 5 percig, majd öntsünk hozzá 1 pohár vizet és forraljuk fel.

3 Egy kerámia tálalót béleljünk ki a pirított tökszeletekkel, és halmozzuk rá a hagymás-húsos keveréket. Vágjuk karikákra a paradicsomot, rendezzük el a rétegek tetején, majd sózzuk meg.

4 Töljük alul-felül sütős sütőbe 200 fokra vagy légkeveréssel 180 fokra, és süssük, amíg a paradicsom megpirul a tetején.



Kabak mücver – kapos töklepény serpenyőben sütvé, török joghurttal tálalva

4 főre, könnyű

4 kisméretű tök

1 vörshagyma

5 ek. liszt

3 tojás

100 g fehér friss sajt

1 tk. petrezselyem

1 tk. kapor

só, bors

olaj a sütéshez

joghurt a tálaláshoz

1 Hámozzuk meg a tököt, reszeljük le, sózzuk meg és hagyjuk állni kb. negyedórát, hogy kiengedje a levét.

2 Csavarjunk ki belőle minél több nedvességet, aztán tegyük egy keverőtálba, és adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, a lisztet, a tojásokat, morzsoljuk rá a sajtot és ízesítsük a fűszerekkel. Alaposan keverjük össze.

3 Forró serpenyőbe öntsünk annyit olajat, hogy egyenesen befedje az alját. Tegyük bele 1-1 evőkanálnyi tökös keveréket, és közepes lángon süssük aranybarnára a lepények mindkét oldalát. Sűrű török joghurttal tálaljuk.



vegetáriánus

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.
webshop: www.torokelelmiszerbolt.hu
e-mail: info@torokelelmiszerbolt.hu