

Irány a tengerpart!

Ha nyár és török ételek, akkor egyértelmű, hogy képzeletbeli utazásunk a nyugat-törökországi tengerparti városokban folytatódik. Itt, az Égei-tenger partvidékén rendkívül fontos szerepe van az olívaolajnak, amelyet ebben a régióban több mint 2000 éve használnak főzéshez. A mindennapi étkezésre jellemző, hogy rengeteg zöldséget fogyasztanak akár frissen, akár olívaolajos vízben párolva, és természetesen minden tenger adta kincs a tányérjukra kerül, a garnélától kezdve, a kagylón és a számos halfajtán át, a legkülönbözőbb tengeri füvekig. Ezt az egészségtudatos, zöldségekben és gyümölcsökben gazdag konyhát mutatom be nektek a BBC **goodfood** júliusi és augusztusi számában.

Fotó: FidelGasztro
Tányérok: Ruzicska Tünde
kerámiák



TÓTH ÁGNES

receptjei
nargourmet.hu



Töltött sárgadinnye sütőben sütvé

E havi
címlap-
receptünk



Hideg paradicsomos, fokhagymás babsaláta

„Törökországban számos zöldségből készítenek paradicsommal, sok olívaolajjal készült mezét, vagyis előételt, amit szobahőmérsékletűre hűtve fogyasztanak. Ez a babsaláta is ilyen, rendkívül egyszerű összedobni, nagyon tápláló, akár magában, akár más mezékkel, de egy szelet sült hús köretként is megállja a helyét.”



Ágnes tippje

- Ha török ételkészítésben járunk, szerezzünk be ún. kuş üzümöt, egy apró szemű mazsolafajtát, ami tökéletes főzéshez és sütéshez, mert nem mállik olyan gyorsan szét, mint pl. az aranymazsola.
- Ha nem kapunk hámozott mandulát, akkor tegyük tálba héjastul, öntsük le forrásban lévő vízzel, hagyjuk állni pár percig, és utána könnyen meg tudjuk hámozni.

Töltött sárgadinnye sütőben sütve

Tudom, elsőre bizarrnak tűnhet, hogy a sárgadinnyét sütőben megsütjük, én is kicsit furcsálltam, amikor először találkoztam vele Törökország legelismertebb, oszmán receptekkel dolgozó éttermében. Gondoltam, ha a szultánok is szívesen fogyasztották ezt a gazdagon fűszerezett egytálételt, akkor csak meg kéne kóstolni. És milyen jól tettem! Ha a következő baráti összejövetelen ezt tálaljuk, nemcsak a látványtól, de az izmharmóniától is el fognak ájulni a vendégek!

6 főre, könnyű

- 4 ek. olaj**
- 1,5 pohár rizs**
- 2 hagyma**
- 2 gerezd fokhagyma**
- 500 g darált marhahús**
- ½ tk. őrölt kardamommag**
- 2 tk. török pirospaprika-pehely (1 kk. chilipehellyel helyettesíthető)**
- ½ tk. római kömény**
- ½ tk. szumák (szömörce)**
- 1 tk. menta**
- ½ tk. fahéj**
- só, bors**

- 3 ek. mazsola (ld. tipp)**
- 1 kis csomag fenyőmag**
- 1 csomag mandula (ld.tipp)**
- 1 ek. citromlé**
- 2 ek. gránátalma-balzsamecet**
- 3 zöld belű sárgadinnye**
- egy kevés olívaolaj**
- 2 ek. vaj**
- 1 tk. méz**
- 1 tk. só**
- 1 kis csokor friss petrezselyem**

1 Egy lábosban melegítsünk fel egy evőkanál olajat, szórjuk bele a rizst, pirítsuk kicsit, és öntsük fel 2,5 pohár vízzel. Forraljuk 2-3 percig, majd vegyük le a lángot a legkisebbre, fedjük le és pároljuk addig, amíg a rizs magába szívja a vizet és megpuhul.

2 Vágjuk fel apróra a hagymát és a fokhagymát, majd egy serpenyőben hevítsünk 3 ek. olajat, és kezdjük el rajta pirítani a hagymákat. Ha aranybarnára pirultak, adjuk hozzá a darált húst, várjuk meg, amíg elfő a leve, aztán pirítsuk barnára még legalább 5-10 perc alatt. Adjuk hozzá az összes fűszert (a pirospaprikából csak 1 teáskanálnyit) és a magokat, a citromlevet és a gránátalma-balzsamecetet,

majd pirítsuk még 1-2 percig, hogy a fűszerek elkezdjenek illatozni.

3 Melegítsük fel a sütőt 180 fokra. Amíg melegszik, vágjuk félbe a dinnyéket, kaparjuk ki és dobjuk ki a magjait, majd kanállal vájjunk ki kis darabokat a belsejéből úgy, hogy a héj és a hús kb. 1,5-2 cm vastag maradjon.

4 Keverjük össze a rizst és a kikapart sárgadinnyéből 1/3-át a fűszeres hússal, majd osszuk el a töltelékét a 6 db fél dinnyében. Béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral, tegyük rá a töltött dinnyéket, locsoljuk meg a tetejüket pici olívaolajjal, és mehetnek a sütőbe kb. 25 percre. Akkor kész, ha a dinnye már kicsit megpuhult, a rizses töltelék teteje pedig megpirult.

5 Közben egy serpenyőben olvasztuk fel a vaját, adjuk hozzá a maradék dinnyebelét, csorgassuk rá a mézet, fűszerezzük a maradék 1 tk. török pirospaprika-pehellyel és 1 tk. sóval. Forraljuk kb. 5 percig, hogy egy sűrű szósz legyen belőle, majd kis tálkákba kiöntve tálaljuk az apróra vágott petrezselyemmel megszórt sült dinnye mellé.



Hideg paradicsomos, fokhagymás babsaláta

6 főre, könnyű

- ¼ pohár olívaolaj**
 - 1 hagyma apróra vágva**
 - 2 ek. liszt**
 - 1 ek. sűrített paradicsom**
 - 3 pohár víz**
 - 1 pohár kis szemű fehér bab (egy éjszakára beáztatva)**
 - 1 citrom leve**
 - 5-6 gerezd fokhagyma**
 - só**
 - 1 csokor friss petrezselyem**
- 1** Forrósítsuk fel az olívaolajat egy serpenyőben, majd pirítsuk benne közepes lángon a hagymát legalább

10 percig. Adjuk hozzá a lisztet és a sűrített paradicsomot, pirítsuk még 1 percig, majd öntsük bele a három pohár vizet és forraljuk fel. Vegyük vissza minimálisra a lángot, szórjuk bele a babot, fedjük le és főzzük kb. 35-40 percig, amíg a bab majdnem teljesen megpuhul.

2 Keverjük hozzá a citromlevet, az apróra vágott fokhagymát és sós ízlés szerint, majd főzzük még 15 percig. Ha kell, közben pótolhatjuk a vizet, az a lényeg, hogy mikor kész a bab, a főzeléknél egy kicsit hígabb állagú szósz legyen. Hűtsük ki szobahőmérsékletűre, és tálaljuk apróra vágott petrezselyemmel.



vegetáriánus

Ezt a cikket a Turul török ételkészítő támogatja

A Turul török ételkészítő már hosszú évek óta szolgálja ki a Magyarországon élő iszlám közösséget, illetve a keleti ételkészítést kedvelő, minőségi alapanyagokat használó, egészséges táplálkozást folytató lakosságot.

Budapesti ételkészítő boltunkban egész héten várjuk kedves vásárlóinkat, webshopunkból pedig az egész ország területére vállalunk házhoz szállítást.

1083 Budapest, Baross utca 107-109.

webshop: www.torokeletelmszerbolt.hu • e-mail: info@torokeletelmszerbolt.hu