

Hidegen is isteni!

Augusztusban újfent Törökország nyugati, tengerparti vidékeiről válogattam össze recepteket, hisz a nyári hőséghez nem is illenek jobban más ételek, mint az akár hidegen is fogyasztható könnyed, zöldséges finomságok. Errefelé igen népszerű ételfajta a mindenféle levelekből készült batyuk. Bár elkészítése meglehetősen időigényes és türelmet igénylő munka, de akár még jó kikapcsolódás is lehet ez a kis kézműveskedés, ha kiülünk vele a kertbe vagy a teraszra. Jöjjön tehát egy töltött mángoldlevél és egy töltött káposzta recept. A végére pedig egy pofonegyszerű desszerttel készültem, ami a török édességekre jellemzően ipari mennyiségű cukrot tartalmaz, de biztos vagyok benne, hogy annyira fog ízleni, hogy ez senkit sem fog zavarni az első falat után.

Fotó: FidelGasztro



Tányér: Ruzicska Tünde kerámiák

Kestaneli lahana dolması – Török nyári töltött káposzta

Bár elsősre a töltött káposztáról a karácsonyra készített, meglehetősen nehéz étel jut eszünkbe, most szeretnék egy olyan verziót mutatni, amely teljesen szokatlan fűszerezésű, ráadásul vegán, és a legnagyobb hőségben is garantáltan jól fog esni!

8 főre, könnyű

- 1½ pohár rizs
- 1¼ pohár olívaolaj
- 1 kg hagyma
- 5 ek. fenyőmag
- 1 ek. cukor
- 3 ek. mazsola **gf tipp**
- 2½ pohár víz
- 1½ ek. szárított menta
- 1½ kk. fahéj
- 1½ kk. szegfűbors
- 1-1 kis csokor petrezselyem és kapor
- 2 kis fej káposzta
- 1 csomag főtt gesztenye

1 Áztassuk be a rizst meleg sós vízbe 20 percre, majd szűrjük le és tegyük félre.

2 Egy serpenyőben forrósítsunk fel 1 pohár olívaolajat, dobjuk bele az apróra vágott hagymát és a fenyő-

magot, aztán lassú tűzön pirítsuk aranybarnára bő 10 perc alatt. Adjuk hozzá a rizst, forgassuk össze és pirítsuk még 3-4 percig. Fűszerezzük sóval, cukorral, öntsük bele a mazsolát és 1 pohár meleg vizet. Fedő alatt pároljuk, amíg a rizs magába szívja az összes folyadékot. Ekkor keverjük hozzá a mentát, a fahéjat, a szegfűborsot, az apróra vágott petrezselymet és a kaporot, aztán tegyük félre és hagyjuk kihűlni.

3 Vágjuk le a káposzták torzsáját és szedjük le a külső, elbarnult leveleket. Egy nagy fazékban forraljunk sós vizet, tegyük bele a káposztát, majd 3-4 percenként szedjük le egy villával azokat a külső leveleket, amik már kicsit megpuhultak. Ha minden levél megpuhult, tegyük félre hűlni, majd mindegyiknek vágjuk ki V alakban a vastag főerét. A szétszakadt és nagyon kicsi levelekkel béleljük ki egy fazék alját.

4 Egyesével fektessük magunk elé a leveleket, tegyük rájuk 1-1 ek. töltelékét és 1-1 szem gesztenyét, majd két oldalról hajtsuk fel a levél alját úgy, hogy egymást fedjék. Kezdjük el feltekerni, és közben két oldalról hajtogassuk alá a levél két oldalát. Rendezzük a töltött káposz-



taleveleket szorosan egymás mellé, több rétegben a fazékba.

5 Keverjünk össze 1,5 pohár vizet a maradék ¼ pohár olívaolajjal és 1 kk. sóval, majd öntsük ezt is a fazékba. Tegyük egy tányért nehezként a káposztabatyuk tetejére, fedjük le a fazekat, forraljuk fel, majd alacsony lángon főzzük bő 1 órát. Hagyjuk állni 4-5 órát, majd tálaljuk szobahőmérsékletűre hűlve vagy hidegen.

gf tipp

A török boltban be lehet szerezni egy ún. kuş üzümü nevű apró szemű mazsolát, amit sokkal jobb főzésre használni, mint például az aranymazsolát, mert nem fő szét olyan gyorsan és a kis méretéből adódóan jobban elvegyül a töltelékben is.



Meggyes kenyérpuding

Egyik kedvenc török gyümölcsös receptem, amit akár még gyerekek bevonásával is el lehet készíteni, annyira egyszerű! Tökéletesen kiegészíti egymást az émelyítően édes szirup, a meggy savanyúsága és a tejszín lágy-sága, frissessége! Használhatunk más bogyós gyümölcsöt is, de akkor nem lesz autentikus.

6 főre, könnyű

½ kg fehér kenyér vagy 1 bagett (lehetőleg 1-2 napos, kicsit szikkadt)
250 g friss magozott meggy
250 g cukor
2 és ½ pohár víz
1 doboz kaymak (török boltban beszerezhető sűrű tejszín, de helyettesíthetjük vaníliafagyival is)

1 Szeleteljük fel a kenyeret kb. 2 cm vastagságúra, és vágjuk le a héját, majd rendezzük a szeleteket egy négyzetes kerámia- vagy üveg-tálban egy rétegben.

2 Dobjuk a megmosott, kimagozott meggyeket egy lábosba, adjuk hozzá a cukrot és a vizet, majd forraljuk fel néha megkevergetve. Miután felforrt, főzzük még 5-6 percig, addig, hogy a meggy héja már kezdjen megrepedni, de még ne főjön teljesen szét. Öntsük a meggyes szirupot a kenyérszeletekre úgy, hogy mindegyiket egyenletesen áztassuk át, aztán tegyük a kenyérpudingot a hűtőbe hűlni 5-6 órán keresztül. Tálaláskor szedjük ki egy adagot, a tetejére kerüljön 1 ek. török tejszín vagy egy gombóc fagyú és esetleg néhány szem friss meggy.



**Tóth
 Ágnes**
 receptjei
nargourmet.hu



Tányér: Ruzicska Tünde kerámiák

Pazi sarmasi – Fűszeres rizspiláv mángoldlevélbe csavarva

A mángold még mindig kissé mostoha zöldségnek számít idehaza, pedig már egyre több piacon elérhető. Sokan azért nem veszik meg, mert nem tudják, hogyan készítsék el. Ez a recept ebben segíthet, hiszen a töltött szőlőlevélhez hasonlít, így nem annyira ismeretlen, de mégis eltér a megszokottól, és ráadásul szerintem sokkal finomabb is. Előételnek vagy vacsorának is nagyszerű, és több napig eláll, ezért bátran készítsünk belőle egy jó nagy fazékkal!

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

4 főre, könnyű

- 3 nagy csokor mángoldlevél
 - 2 hagyma
 - 2 gerezd fokhagyma
 - ¾ pohár rizs
 - 1 pohár bulgur (nagy szemű)
 - 1 kis csokor petrezselyem
 - 2 paradicsom
 - 2 ek. olívaolaj
 - ½ kk. porcukor
 - 1 kk. sűrített paradicsom
 - 3 ek. gránátalma-balzsamecet
 - ½ kk. szumák (szömörce)
 - ½ kk. szárított menta
 - 1 kk. só
 - ½ kk. fekete bors
 - 3 pohár meleg víz
- A szószhoz**
- ½ kk. török paprikaszósz
 - 3 ek. olívaolaj
 - ½ citrom leve
 - ½ kk. só

1 Válasszuk szét és mossuk meg egyesével a mángoldleveleket, és vágjuk ki a nagyon vastag középső erezetét. Az elszakadt vagy túl kicsi levelekkel béleljük ki egy nagy lábas alját, a többire öntsünk forrásban lévő vizet és hagyjuk állni benne 1-2 percig, majd jeges vízben hűtsük le. Fontos, hogy a forró vízben ne hagyjuk sokáig állni, mert akkor a levelek annyira összeesnek, hogy könnyen szétszakadnak feltekerés közben.

2 Vágjuk fel apróra a hagymát és a fokhagymát, mossuk át egy szűrőben a rizst és a bulgurt. Vágjuk apróra a petrezselymet, a paradicsomokat pedig szeljük ketté, és kis lyukú sajtreszelőn reszeljük le.

3 Egy magas falú serpenyőben forrósítsuk fel az olajat, és pirítsuk benne aranybarnára a hagymát és a fokhagymát. Öntsük hozzá a paradicsomot és a cukrot, aztán forraljuk addig, amíg a paradicsom leve szinte teljesen elfő. Ekkor keverjük bele a paradicsomsűrítményt, pirítsuk 1-2 percig, majd mehet hozzá a rizs, a bulgur, a gránátalma-balzsamecet, a szumák, a szárított menta, a só és a bors. Adjunk hozzá 1 pohár vizet is, és fedő alatt kis lángon főzzük, amíg a rizs és a bulgur magába nem szívja az összes vizet. Fontos, hogy maradjanak kicsit fogkemények, mert a mángoldba töltve még tovább főzzük. Amikor kész, keverjük bele a petrezselymet.

4 Vegyünk egyesével magunk elé 1-1 mángoldlevelet ereivel felfelé. Tegyük a közepére 1 kk. töltelék, majd alulról a levél két végét (középről kivágtuk V alakban a főeret) hajtsuk fel középre, hogy egymást fedjék. Kezdjük el felsodorni a levelet, úgy, hogy közben két oldalról behajtogatjuk alá a levél két oldalát. A feltekert leveleket hajtással lefelé rendezzük el a már kibélelt fazékban szorosan egymás mellett.

5 Most készítsük el a szószot. Keverjük össze egy tálban a paprikaszószot, az olívaolajat, a citrom levét, a sót és a maradék két pohár vizet. Öntsük a feltekert levelekre, de figyeljünk arra, hogy teljesen ne lepje el azokat. Annak érdekében, hogy főzés közben ne tekeredjenek szét a levelek, tegyük rájuk lapostányért nehezebbnek, majd fedjük le a fazék fedelével. Alacsony lángon főzzük kb. 25-30 percig, majd a fazékban hagyjuk kihűlni és szobahőmérsékleten tálaljuk.