

Régi ismerősök új köntösben

A nyári tengerparti receptek után az őszi hónapokban Törökország középső régióit fogjuk bebarangolni Nar Gourmet receptjei segítségével. Közben pedig az is kiderül, hogy milyen sokszínűen hasznosíthatunk eddig jól megismert alapanyagokat, vagy hogyan tehetünk érdekesebbé megszokott fogásokat. Fedezzék fel velünk, hogyan készül a rizses hús török módra, miként lesz gombóc a bulgurból és próbálják ki, hogy lehet a póréhagymát megtölteni.

Fotó: FidelGasztro Tányérok: Lantos Judit Kerámia

Törökország középső területe gasztronómiai szempontból azért is érdekes, mert itt keveredett igazán a Közép-Ázsiából érkező, állattenyésztő, elsősorban húst és tejtermékeket fogyasztó törökök étkezési kultúrája és az ezen a területen, vagyis Közép-Anatóliában lakó, főleg földműveléssel foglalkozó népek étkezési szokásai. A mai törökországi konyhának is ez a kettősség adja az alapját, vagyis az állattenyésztő életmódból adódó tej- és hús-, valamint a földművelő életmódból adódó zöldség-, gyümölcs- és gabonafogyasztás. Megszámlálhatatlan fajta sajt, joghurt, szárított húсок, szárított vagy éppen savanyított zöldségek, köretként

szolgáló rengeteg fajta gabona vagy abból készített tészta jellemzi ezt a vidéket. A szeptemberi receptek jól mutatják, hogy mennyire sokszínűen lehet hasznosítani a már jól megszokott alapanyagokat: a bulgur nemcsak köretként, hanem gombóccá gyúrva, kifőzve, egy jó kis fűszeres szósszal leöntve főételként is megállja a helyét. Tölteni olyan zöldséget is lehet, amiről sose jutott volna eszünkbe, a póréhagymának például kifejezetten jól áll a petrezselymes, rizses, darált húsos töltelék, egy magokkal, gesztenyével, mazsolával, szegfűborssal felturbózott rizses hús pedig sokkal izgalmasabb lehet, mint amihez itthon hozzászoktunk.



Terbiyeli pirasa dolması

(Rizses darált marhahússal töltött póréhagyma joghurtos, paradicsomos, mentás öntettel)



Tóth
Ágnes

receptjei
nargourmet.hu



Terbiyeli pirasa dolmasi

Rizses darált marhahússal töltött pöréahagyma joghurtos, paradicsomos, mentás öntettel

6 főre, könnyű

4 vastag pöréahagyma

2 ek. rizs

230 g darált marhahús

1 ek. vaj

1 vöröshagyma

1 csokor petrezselyem

2 kk. só

1 kk. pul biber (török pirospaprika-pehely)

3 kk. paradicsomsűrítmény

½ kk. bors

A szószhoz

2 tojássárgája

2 ek. finomliszt

½ citrom leve

1 ek. natúr joghurt

3 dl víz

1 kis csokor friss menta

(vagy 1 púpos kk. szárított menta)

gf tipp

A pöréahagymák megmaradt közepeit felhasználhatjuk salátába vagy akár egy kis adag krémlevest is készíthetünk belőle.

1 Vágjuk le a pöréahagymák zöld leveleit, illetve a gyökeres végét, daraboljuk mindegyiket 3 egyenlő részre, majd mossuk meg. Fazékban forraljunk vizet, és főzzük a pöréahagymákat kb. 10 percig, amíg egy kicsit megpuhulnak. Szűrjük le rólu a vizet, és tegyük félre hűlni.

2 Közben szórjuk egy kisebb lábosba a rizst, öntsük fel annyi vízzel, amennyi ellepi, alacsony lángon forraljuk, amíg minden folyadékot magába szív. (Nem kell, hogy teljesen megpuhuljon.)

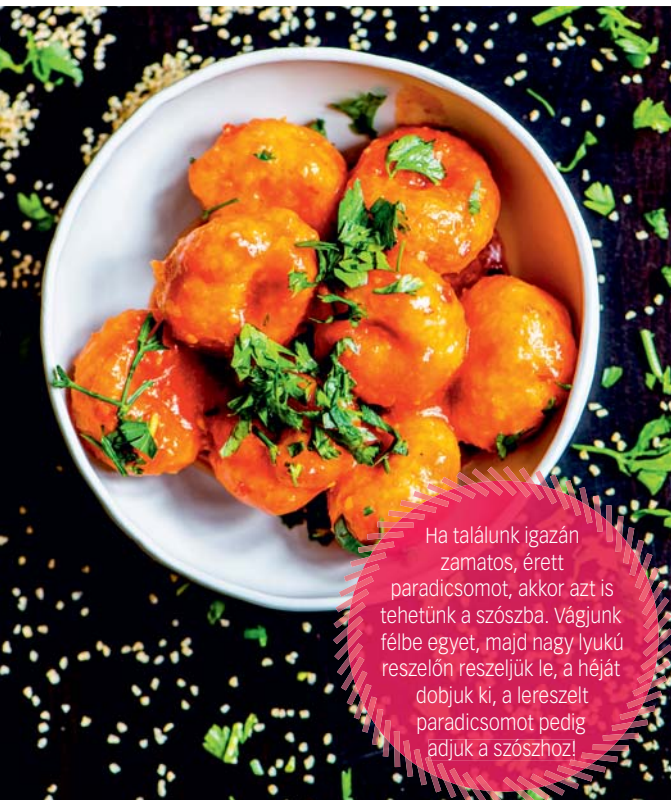
3 Most készítsük el a töltelék: keverjük össze a főtt rizst a darált hússal, a vajjal, az apróra vágott vöröshagymával, a petrezselyemmel, 1 kk. sóval és a paprikapehellyel. Gyúrjuk át jó alaposan, hogy egy sűrű masszát kapjunk.

4 Amikor a pöréahagymadarabok kihűltek, az ujjunkkal nyomjuk ki a közepüket úgy, hogy egy maximum 3 rétegből álló hengert kapjunk. Ezután töltsük meg a hengereket a húsos keverékkel, és tegyük egy

fazék aljára szorosan egymás mellé rendezve.

5 Egy másik tálban keverjük össze a paradicsomsűrítményt 3 dl vízzel, a maradék 1 kk. sóval, borssal, és öntsük a pöréahagymákra. Fedő alatt alacsony lángon főzzük a hagymákat fél órán át. Ha a rizs és a hús is teljesen megpuhult, öntsük le a paradicsomos főzőlevet a hagymákról egy tálba, és tegyük félre, a hagymákat pedig tartsuk melegen!

6 A szószhoz keverjük össze az összes hozzávalót a menta kivételével egy kis lábosban, illetve öntsük hozzá a paradicsomos főzőlevet is és keverjük csomómentesre. Alacsony lángon folyamatos kevergetés mellett kezdjük el melegíteni. Ne engedjük, hogy teljesen felforrjon! Amint apró buborékok jelennek meg a felszínén, adjuk hozzá az apróra vágott mentát, sózzuk, ha még szükséges, majd zárjuk el alatta a lángot. Locsoljunk az öntetből a pöréahagymákra, és tálalhatjuk is!



Ha találunk igazán zamatos, érett paradicsomot, akkor azt is tehetjük a szószba. Vágjunk félbe egyet, majd nagy lyukú reszelőn reszeljük le, a héját dobjuk ki, a lereszelt paradicsomot pedig adjuk a szószhoz!

Fellah köftesi

Főtt bulgurgombócok paradicsomos, gránátalma-balzsamecetes szószban

4 főre, könnyű

1 pohár apró szemű (köftének való) bulgur

1 pohár liszt

½ citrom leve

só

1 csokor petrezselyem

A szószhoz

1 citrom leve

1 ek. paprikaszósz

2 ek. paradicsomsűrítmény

4 gerezd fokhagyma összezúzva

1 ek. olívaolaj

1 ek. gránátalma-balzsamecet

1 Tegyük egy tálba a bulgurt, és öntsük fel 1,5 pohár hideg vízzel (fontos, hogy hideg legyen, mert egyébként a keverék nem fog összeállni tésztaává) és hagyjuk pihenni fél órát. Közben néha keverjük át.

Ha marad víz az alján, azt öntsük le róla, keverjük hozzá a lisztet és gyúrjuk legalább 10 percig, amíg egy formázható, nem túl ragacsos masszát kapunk. Ha szükséges, adjunk még hozzá apránként lisztet. A masszából formázzunk diónál kicsit kisebb gombócokat, és a közepébe nyomjunk az ujjunkkal 1-1 lyukat (ez segít abban, hogy jól átfőjön). Forraljunk vizet egy fazékban, csavarjuk bele ½ citrom levét, sózzuk meg alaposan, majd dobjunk bele a gombócokat, és főzzük őket 10 percig.

2 Közben készítsük el az öntetet. Egy tálban keverjük össze a citromlevet, a paprikaszószt, 1,5 pohárnyi a gombócok főzővizéből, a paradicsomsűrítményt, a fokhagymát, az olívaolajat és a gránátalma-balzsamecetet. Ha a gombócok megfőttek, szűrjük le őket, majd öntsük le a szósszal és szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel. Ehetjük melegen vagy szobahőmérsékletűre hűlve is.

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

Mevlevi pilavi

Báránys, rizses egytálétel magokkal, mazsolával, csicseriborsóval és gesztenyével

8 főre, könnyű

- 4 ek. napraforgóolaj
- 4 ek. vaj
- 700 g báránycomb falatnyi darabokra vágva
- 2 vöröshagyma
- 1 ek. török paprikaszó
- 3 pohár forró víz
- 2 kk. só
- 1 kk. bors
- 2 pohár hosszú szemű rizs
- 3 db sárgarépa
- 3 ek. fenyőmag
- 3 ek. hámozott pisztácia
- 3 ek. mandula
- 3 ek. kuş üzümü (török apró szemű mazsola – török boltból beszerezhető, de bármilyen szárított bogyós gyümölcscsel is helyettesíthető)
- 1 csomag hámozott, főtt gesztenye (kb. 100 g)

- 200 g konzerv csicseriborsó
- 1 kk. szegfűbors

1 Egy fazékban forrósítsunk fel 2 ek. olajat és 1 ek. vajat, majd dobjuk bele a báránycombot. A hús levet fog engedni, várjuk meg, amíg az elfő, majd adjuk hozzá az apróra vágott hagymát és pirítsuk 3-4 percig. Keverjük hozzá a paprikaszót, pirítsuk még 1 percig, majd öntsük fel forró vízzel, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt közepes lángon főzzük 40-45 percig, amíg a hús majdnem teljesen megpuhul.

2 Közben tegyük a rizst egy tálba, és öntsük fel annyi hideg vízzel, hogy elfedje, majd hagyjuk állni minimum 30 percet. A sárgarépaikat hámozzuk meg, és nagy lyukú

reszelőn reszeljük le. Egy serpenyőben forrósítsuk fel a maradék olajat és vajat, dobjuk rá a répát, a fenyőmagot, pisztáciát és mandulát, pirítsuk pár percig. Keverjük hozzá a leszűrt rizst, a mazsolát, a feldarabolt gesztenyét és a csicseriborsót. Pirítsuk még 1-2 percig, aztán amikor a bárány főzési ideje lejárt, öntsük az egészet a fazékba a hús mellé. Ízesítsük a szegfűborssal és forraljuk fel. Alacsony lángon fedő alatt főzzük, amíg a rizs minden nedvességet magába nem szív, közben gyakran kevergessük.

3 Zárjuk el a lángot, fedjük le a fazekat először egy konyharuhával, majd a fedővel, és hagyjuk így tovább párolódni még legalább 10-15 percig. Lazítsuk fel az egészet egy villával, hogy az összeállt rizs pergős legyen, aztán tálalhatunk is!

