

# Melengető török fogások

Ősz közepén járunk, a nyarat magunk mögött hagyva már egyre inkább a fűszerebb, melengető ételekre vágyunk, és a saláták helyét is átveszik az olyan gyökérzöldségek, mint a cékla és a krumpli. Ebben a hónapban is – akárcsak szeptemberben – Törökország középső területén kalandozunk tovább, ahol jellemzően rengeteg fajta zöldséget és gabonafélét, valamint vörös húst fogyasztanak. A különösen hideg őszi és téli hónapok alatt ugyanis kell az energia, ami belülről fűti az embert.

Fotó: FidelGasztró Tányérok: Lantos Judit Kerámia



Tóth  
Ágnes  
receptjei  
nargourmet.hu

Narai tatates çorbası - mentás húsleves paradicsommal és krumplival



İncir  
uyutması  
- Fügepuding



Pancar cacığı - fokhagymás, joghurtos céklasaláta bulgarral







## Mentás húsleves paradicsommal és krumplival (Naneli patates çorbası)

*Ez az egyik kedvenc török levesem, Sivas városából származik, amely Anatólia 1200 méter magasságban fekvő fennsíkján terül el. Az őszi/téli időszak rendkívül hideg arrafelé, így nem csoda, hogy levesek és főetelek is igazán gazdagok, teli lélekmelengető fűszerrel, bárányhússal, krumplival és gabonával.*

**4 főre, könnyű**

**3 ek. olaj**

**1 hagyma**

**1,5 kk. só**

**2 nagy paradicsom**

**3 ek. sűrített paradicsom**

**6 pohár víz**

**150 g bárány- vagy marhahús kockákra vágva**

**600 g krumpli**

**½ pohár nagy szemű bulgur**

**1 ek. szárított menta**

**1 kk. török pirospaprika vagy chilipehely**

**1** Egy fazékban forrósítsuk fel az olajat, majd öntsük bele az apróra vágott hagymát. Sózzuk, és közepes lángon pirítsuk 10 percig.

**2** Vágjuk félbe a paradicsomokat, nagy lyukú reszelőn reszeljük le, az így kapott pépet adjuk a hagymához, a paradicsomhéjat pedig dobjuk ki. Keverjük a hagymához a sűrített paradicsomot is, és pirítsuk kb. 4-5 percig, ezután mehet bele a víz és a falatnyi kockákra vágott hús. Negyedóra múlva adjuk hozzá a kis kockákra vágott krumplit és a bulgurt, majd főzzük, amíg minden megpuhul a levesben. Ha túlságosan besűrűsödne, pótoljuk a vizet.

**3** Amikor már minden hozzávaló megfőtt, keverjük a levesbe a mentát, forraljuk még 1-2 percig, majd húzzuk le a tűzről. Tálaláskor hintsük meg a tetejét egy kis török pirospaprikával vagy chilipehellyel.



## Fügepuding (İncir uyutması)

*Belső-Anatóliában rengeteg zöldséget és gyümölcsöt termesztenek, hiszen a 4 évszakai klímának, a termékeny földeknek köszönhetően ez a régió az ország éléskamrája. A gyümölcsök közül elsősorban a sárgabarackot, a fügét és a szőlőt aszalják, amelyeket ezerféleképpen használnak fel, akár desszertekhez, akár főetekhez. Ez a fügepuding szerintem a világ egyik legegyszerűbben elkészíthető desszertje, egy fantasztikus íz bomba, anélkül, hogy hozzáadott cukrot vagy különleges fűszereket tartalmazna. Az egyetlen kihívás, hogy kibírjuk azt a néhány órát, amit a hűtőben kell töltenie anélkül, hogy folyamatosan kóstolgatva megennénk a többiek elől az egészet!*

**6 főre, könnyű**

**22 db aszalt füge**

**2 pohár tej (lehetőleg minél zsírosabb)**

**2 pohár kaymak (török tejszín) vagy minél zsírosabb tejszín**

**őrölt fahéj**

**2 marék dió**

**1** Távolítsuk el a fügekről a szárazakat, majd tegyük egy nagy tálba. Öntsünk rájuk forró vizet és hagyjuk állni 5-15 percig, attól függően, hogy mennyire szárazak a fügek. Ezután szűrjük le, dobjuk be egy aprítógépbe, és aprítsuk kis darabokra, de ne annyira, hogy pépes legyen.

**2** Egy lábosban folyamatosan kevergetve melegítsük fel a tejet a tejszínnel. Amikor apró buborékok jelennek meg a felszínén, vegyük le a tűzről, ne hagyjuk felforrni. Kanalazzuk bele az aprított fügét, és alaposan keverjük el. Attól függően, hogyan szeretnénk tálalni, átönthetjük egy nagy tálalótálba vagy kiporciozhatjuk kis tálkába is. Hagyjuk kihűlni, majd tegyük hűtőbe legalább 3-4 órára. Tálalás előtt szórjuk meg a tetejét fahéjjal és apróra vágott dióval.



vegetáriánus • kalcium • gluténmentes

### 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](http://www.torokelelmiszerbolt.hu)  
e-mail: [info@torokelelmiszerbolt.hu](mailto:info@torokelelmiszerbolt.hu)



### Fokhagymás, joghurtos céklasaláta bulgurral (Pancar cacığı)

*Azért szeretem a céklát, mert ezernyi módon felhasználhatjuk. Ehetjük nyersen, savanyítva, párolva, főzve, levesként, főételként vagy salátaként. Ez az alábbi saláta előételként, köretként, de akár magában, főételként is megállja a helyét, gyönyörű rózsaszín színe pedig egy kis vidámságot hoz a szürke őszi mindennapokba!*

#### 4 főre, könnyű

4 pohár víz  
½ kg cékla  
3 ek. olaj  
1 ek. vaj  
1 nagy hagyma  
½ pohár nagy szemű bulgur  
1¼ pohár zöldségaplé

#### bors

1 gerezd fokhagyma  
½ kk. só  
200 ml sűrű joghurt

**1** Forraljuk fel a 4 pohár vizet egy lábosban, mossuk meg a céklákat, és héjastul főzzük meg őket kb. fél óra alatt, a céklák nagyságától függően. Öntsük le róluk a vizet, hagyjuk kihűlni, hámozzuk meg, majd vágjuk fel falatnyi darabokra.

**2** Egy serpenyőben forrósítsuk fel az olajat és a vajat, majd adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, és pirítsuk alacsony lángon, amíg aranybarna lesz. Adjuk hozzá a bulgurt, a kockára vágott céklát és az alaplevet. Keverjük alaposan össze, majd lefedve, néha megkever-

getve, alacsony lángon pároljuk kb. 15 percig, amíg a bulgur beszívja magába az összes nedvességet és megpuhul.

**3** Húzzuk le a tűzről, tegyünk egy konyharuhát a serpenyő tetejére, majd helyezzük rá vissza a fedőt, és hagyjuk így pihenni a céklás bulgurt még 15 percet. Ízesítsük sóval és borssal ízlés szerint.

**4** A fokhagymát törjük át fokhagymanyomón, majd ½ kk. sóval együtt keverjük a joghurtba. Tálalhatjuk úgy, hogy a bulguros cékla tetejére rákanalazunk egy kis joghurtot, de össze is keverhetjük vele teljesen. Szobahőmérsékletűre hűtve tálaljuk.