

Mit evett a törökök atyja?



Tóth
Ágnes
receptjei
nargourmet.hu

Törökországban október végén ünneplik a köztársaság kikiáltásának 96. évfordulóját. Alapítóját, Mustafa Kemal Atatürköket a mai napig hősként tisztelik. Ebben a hónapban rá emlékezve annak jártam utána, vajon mit evett a törökök atyja, mik voltak a kedvenc ételei? A most bemutatott fogások, vagyis a töltött padlizsán, az apró tésztás rizspiláv, a babragu meg a bármelyik fogás mellé tökéletes kiegészítőként szolgáló török joghurtital az ország minden részében egyébként is nagy kedvenc. Mondhatni a török gasztronómia alapfogásainak számítanak. Az alapanyagok, a színek és az ízvilág már igazi őszi hangulatot teremtenek, ráadásul elkészítésük is rendkívül egyszerű! Akár magunknak, akár a családnak könnyedén összedobhatjuk, de biztos, hogy török barátaink is boldogok lennének, ha Atatürk kedvenceivel lepnénk meg őket!

Fotó: FidelGasztro | Tányérok: Butlers

Zöldséges marharaguval töltött,
sütőben sült padlizsánhajók

Paradicsomos szárazbab-
ragu chilivel

Pirított tésztás
rizspiláv



Paradicsomos szárazbabragu chilivel

Kuru fasulye

4 főre, könnyű

4 ek. olaj
2 ek. vaj
1 hagyma apróra vágva
1 ek. sűrített paradicsom
1 kk. cukor
1 kk. só
1 kk. édesnemes őrölt pirospaprika
1-2 hosszú szárított chili paprika egészben hagyva
500 g kis szemű fehér szárazbab
3 pohár víz
pastirma (tradicionális török, fűszeres, szárított marhahús) vagy kockára vágott bányahús (elhagyható)
sűrű török joghurt, puha kenyér vagy rizspiláv a tálaláshoz

1 Egy lábosban hevítsük fel az olajat, adjuk hozzá a vajat és hagymát. Pirítsuk néhány percig, majd jöhet rá a sűrített paradicsom, a cukor, a só, a pirospaprika, chili, valamint a bab és a víz. Jó alaposan keverjük össze, fedjük le, és alacsony lángon főzzük legalább egy órán át, hogy a bab megpuhuljon, a ragu pedig besűrűsödjön. A babot nem kell beáztatni, mert annál jobb lesz, minél tovább fő. Ha a levét túlságosan elfőné közben, önthetünk hozzá még fél pohár vizet, de ügyeljünk arra, hogy ne hígítsuk túl, mert a cél az, hogy egy sűrű raguszerűséget kapjunk.

2 Ha húsos verziót szeretnénk készíteni, akkor beletehetünk néhány szelet apróra vágott pastirmát (tradicionális török fűszeres, szárított marhahús) vagy belefőzhetünk kockákra vágott bányahúst. Köretként sűrű török joghurt és rizspiláv vagy friss, puha fehér kenyér dukál hozzá.

Török joghurtital

Ayran

200 ml sűrű török joghurt
400 ml víz
1 kk. só

Keverjük össze a hozzávalókat, és fogyasztás előtt jól hűtsük be az italt. Reggelire vagy akár húsos ételek mellé is tökéletes kísérő.



Pirított tésztás rizspiláv

Arpa şehriyeli pirinç pilavi

6 főre, könnyű

1 pohár rizs (kerekebb szemű török rizs – török élelmiszerboltban beszerezhető)
1 pohár arpa ehriye tészta (rizsszemekhez hasonló apró száraztészta – török élelmiszerboltban beszerezhető)
3 ek. vaj vagy tisztított vaj
1,5 pohár forró víz

1 Áztassuk hideg vízbe a rizst 20-30 percre.

2 Pirítsuk a tésztát 2 ek. vajon sötét aranybarnára. Öntsük hozzá a rizst és a vizet, majd sózzuk meg. Folyamatos kevergetés mellett főzzük, amíg a rizs szinte leragad az edény aljára. Ekkor zárjuk el alatta a lángot, terítsünk a lábosra egy konyharuhát vagy papír törülköndőt, majd tegyük rá a fedelét. Hagyjuk állni 15 percig. Tálalás előtt lazítsuk át egy villával, és keverjük össze 1 ek. vajjal.

Zöldséges marharaguval töltött, sütőben sült padlizsánhajók

Karniyarik

4 főre, könnyű

4 darab hosszúkás, vékony padlizsán
1 hagyma
3 gerezd fokhagyma
6 ek. vaj
250 g darált marhahús
2 nagy érett paradicsom (helyettesíthető 1 konzerv paradicsommal)
apróra vágva
½ pohár víz
½ kk. só
1 csokor petrezselyem
2 ek. sűrített paradicsom
2 paradicsom vékony karikára vágva

1 Melegítsük fel a sütőt 220 fokra. Szurkáljuk meg a padlizsánokat egy késsel, aztán süssük kb. fél óráig, amíg megpuhulnak.

2 Közben készítsük el a ragut. Vágjuk apróra a hagymát és a fokhagymát, majd egy lábosban felforrósított vajon pirítsuk néhány percig. Adjuk hozzá a darált húst, és pirítsuk tovább, amíg a hús színe rózsaszínűről világosbarnára változik. Ekkor mehet bele az apróra vágott paradicsom, a víz, a só, a petrezselyem és a sűrített paradicsom. Főzzünk belőle sűrű ragut kb. 15-20 perc alatt.

3 Amikor a padlizsánok megsültek, vegyük lejjebb a sütő hőfokát 200 fokra, és várjuk meg, hogy a zöldségek kihűljenek. Ekkor vágjunk mindegyik közepébe hosszában egy nyílást (zsebet) úgy, hogy a teteje és az alja egyben marad. Az ujjainkkal tágtítsuk ki a nyílást, és töltsük meg a padlizsánokat a raguval, majd mindegyik tetejére fektessünk 1-2 szelet paradicsomot. Tegyük vissza a töltött padlizsánokat a sütőbe, és süssük, amíg a paradicsomszeletek megpirulnak. Melegen, magában vagy rizspilávval tálaljuk.

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