

A török konyha gyöngyszemei

Tarhana leves

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 1 kávéskanál pirospaprika, 1 kávéskanál só, 2 dl joghurt, 2 evőkanál sűrített paradicsom, 1 tojás, 1 fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 5 dkg gríz.

Amint az az itt következőkből kiderül, az összehasonlító nyelvészet tudorai hiába gyanakodnak a magyar tarhonya leves őisére. Az összezúzott fokhagymából, az apróra vágott vöröshagymából és a többi hozzávaló keverékéből alapos gyúrással a kenyértésztához hasonló tésztát készítünk. Ezt néhány napig érleljük, mert ezalatt teszt szert a kellemes, savanykás ízre. Utána darabokra szaggatjuk és kiszárítjuk, majd porrá daráljuk. Ebből a porból készül úgy, mint a magyaros rántott leves, kevés olajjal – a frissítő hatású és tápláló tarhana leves. Vajban megfuttatott pirospaprikával színesítjük és pirított zsemlekockával, reszelt sajttal vagy pirított darált marhahússal gazdagítjuk. (Az alaptésztából egyszerre nagyobb mennyiséget is készíthetünk, hiszen hosszabb ideig is eláll!)

Sebze leves

Hozzávalók: 2 sárgarépa, 4 közepes burgonya, 1 kisebb fejjeller, 2 szál póréhagyma, 5 nyers káposztalevél, 1 vöröshagyma, 1 csokor zöldpetrezselyem, 2 evőkanál paradicsompüré, 5 dkg rizs, 5 dkg vaj vagy margarin, 2 liter húsleves (lehet kockából is), egy csokor friss kapor, só.

Az apróra vágott zöldségeket a petrezselyemzölddel jó 5 percig vajon pároljuk. Ezután felöntjük a húslevessel, sózzuk (ha leveskockát használtunk, akkor nem kell), belerakjuk a kockára vágott burgonyát, a csíkokra szeletelt káposztát, a póréhagymát és a rizst. Közepes lángon, lassú tűzön főzzük, amíg a burgonya és a rizs meg nem puhul. A tányérokba apróra vágott friss kaptort teszünk és arra tálaljuk a forró levest.

Köpolu

Hozzávalók: 2 szép padlizsán, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál fehérborecet, só, őrölt bors, 30 dkg paradicsom.

A padlizsánokat egészben, sütőben kb. 20 percig sütjük, majd meghámozzuk. A belsejüket műanyagvagy fakéssel péppé törjük. A zúzott fokhagymával, az olívaolajjal és a fehérborecettel ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk. Tálra simítjuk, a tetejét paradicsomszeletekkel beborítjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk. Jól lehűtve tálaljuk.

Töltött padlizsán

Hozzávalók: 2 padlizsán, 1 közepes vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 40 dkg darált sertéshús, 2 paradicsom, só, őrölt bors, 1 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, 6–8 dkg Gouda sajt.

A padlizsánt – miután megmostuk és szárát levágtuk – hosszában kettéhasítjuk. Zsenge belsejét kivájjuk és összevágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, majd az olajon megfuttatjuk. A húst hozzáadjuk, kevergetve megpirítjuk, és először a kikapart padlizsánt, majd a kockákra vágott paradicsomot adjuk hozzá. Megsózzuk, megborsozzuk, zúzott fokhagymával és finomra aprított petrezselyemmel fűszerezzük. Néhány perc alatt puhára pároljuk, azután a „padlizsántechnikákba” töltjük. A vékony szeletkékre vágott vagy lereszelt sajtot rászórjuk, a négy töltött padlizsánt kiolajozott tepsibe rakjuk, végül forró sütőben 10–15 percig sütjük.

Cacik (Joghurtos uborka)

Hozzávalók: 1 nagy kígyóuborka vagy 3 közepes fürtös uborka, 4 gerezd fokhagyma, 3 dl joghurt, 1 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál ecet (bor- vagy almaecet még jobb), 1 evőkanál menta, 1 kávéskanál kakukkfű, bors, só.

A besózott fokhagymát péppé zúzzuk, leöntjük joghurttal, elkeverjük az olajjal és az ecettel, megsózzuk a mentával és a kakukkfűvel, ízlés szerint borsozzuk és simára keverjük. Ráöntjük a hámozott, karikára vagy apró kockára vágott uborkára és néhány órára jól behűtjük. A törökök előételként is tálalják.

Anatóliai csirkesaláta

Hozzávalók: 40 dkg főtt csirkemellfilé, 4 paradicsom, 1 zöldpaprika, 1 kisebb kígyóuborka, 5 evőkanál kész majonéz, 1 pohár kefir, kékhegynyi majoránna, 1 gerezd fokhagyma, só, porcukor, néhány csepp citromlé, 1 főtt tojás

A húst vékony csíkokra vágjuk. A paradicsomot, a zöldpaprikát és a kígyóuborkát megmossuk, karikára szeleteljük és a csirkéhez adjuk. A majonézt a kefirrel kikeverjük, majoránnával, zúzott fokhagymával, csipetnyi sóval, porcukorral és a citromlével ízesítjük, majd az előzőekre öntjük, laza mozdulatokkal átforgatjuk. Tálaláskor főtt tojást reszelünk a tetejére.

Edírnei makaróni

Hozzávalók: 25 dkg makaróni, só, 2 tojás, só, őrölt bors, 2 paradicsompaprika, 4 dl tejföl, a tál kikenéséhez: diónyi vaj. A gombamártáshoz: 20 dkg gomba, 7 dkg vaj, só, őrölt bors, 1 csokor metélőhagyma, 5 dkg liszt, 3 dl csirkehúsleves (készülhet leveskockából is), 1 dl tejföl

A makarónit kb. 2 centis darabokra tördeljük, majd forrásban lévő sós vízben kifőzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, lecsöpögtetjük. A tojások sárgáját habverővel jól kikeverjük, megsózzuk, megborsozzuk. A paradicsompaprikát megmossuk, magházukat eltávolítjuk, húsát ap-

ró kockára vágjuk. Utána tiszta konyharuhába téve levét kicsavarjuk, hogy ne fesse meg az ételt, majd a tojássárgájába keverjük, a tejjel együtt. Ezt a keveréket a makarónira öntjük, laza mozdulatokkal átkeverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük és a tésztát ezzel lazítjuk. Vajjal kikent tűzálló tálba öntjük, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180°C) 1 órán át sütjük. Forrón, gombamártással tálaljuk. A gombamártáshoz a gombát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük. 2 deka vajon sóval és borssal ízesítve megpároljuk. Apróra vágott metélőhagymával fűszerezzük. A maradék vajból és lisztből világos rántást készítünk, apránként a csirkehúslevessel fölöntjük és a tejjel kevergetve sűrűre főzzük, dúsítjuk. Az egészet a gombához adjuk, ha kell, megsózzuk, megborsozzuk, és a makarónihoz melegen adjuk.

Pisztráng borban párolva

Hozzávalók: 4, egyenként kb. 25 dkg-os konyhakész pisztráng, 2 dl víz, 1 dl száraz fehérbor, fél mokkáskanál bazsalikom, 1 szál zellerzöld, 1 vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, 1 mokkáskanál tárkony, só, őrölt bors, 3 evőkanál kész majonéz, 1 dl tejföl.

A pisztrángot lepikkelyezzük, megmossuk, leszárogatjuk. Kívül-belül megsózzuk, hasüregüket be is borsozzuk. A vizet a borral egy lábasban összeöntjük a bazsalikomot, a zellerzöldet, a negyedelt hagymát, a petrezselymet és a tárkonyt beleszórjuk, megsózzuk, megborsozzuk. Fölforraljuk és a pisztrángokat bele tesszük. Gyöngyöző forrással 10–15 perc alatt puhára főzzük, majd óvatosan kiemeljük. A majonézt a tejjel simára keverjük, a pisztrángokat ezzel tálaljuk. Párolt zöldségeket kínálunk hozzá.

Izmíri csirkeszárny

Hozzávalók: 1 kg csirkeszárny, 1 fej vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 4 dkg vaj, 0,5 dl vörösbort, 1 zöldpaprika, 2 dl tejföl, 1 mokkáskanálnyi fokhagymás só, csipetnyi currypor, 1-1 késhegynyi őrölt koriander és kurkumapor.

A csirkeszárnyakról a végüket levágjuk, ez majd levesbe kerülhet, a többi két-két darabba szabjuk. A hagymát és a fokhagymát apróra vagdalmazzuk, és a vajban megfonnyasztjuk. A csirkeszárnyakat fehéredésig sütjük rajta, majd 1 deci vizet meg a vörösbort aláöntjük, és lefedve puhára pároljuk. Ezalatt a zöldpaprikát kis kockákra vágjuk, a tejjel keverjük a fűszerekkel együtt. A megpuhult szárnyhoz öntjük, és most már fedő nélkül addig pároljuk, amíg a paprika meg nem puhul. Főtt rizs illik hozzá.

Tarsusi marhasült

Hozzávalók: 1 kg marhahátszín, só, őrölt bors, 5 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 1 csokor kapor, 1 evőkanál liszt, 4 dl marhahúsleves (készülhet kockából is), 6 közepes paradicsom, 20 dkg apró erdei gomba.

A marhahúst – miután minden inas részt eltávolítottunk róla – megmossuk, és 5–6 dekás szeletekre vágjuk. Egyenként kiverjük, sóval, borssal bedörzsöl-

juk és az olajban mindkét oldalukat elősütjük. A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és a húsról szórjuk akárcsak a felaprított kaporot. Egy kevés levest aláöntve, kis lángon fedő alatt kb. 1 óra alatt puhára pároljuk. A lisztet először egy kevés levessel keverjük simára, majd a többi is hozzáadjuk. Az egészet a húrra öntjük és kb. 10 percig tovább pároljuk. Közben a paradicsomot meghámozzuk, kockákra vágjuk, a gombát megtisztítjuk és megmossuk, de egészben hagyjuk. Mindkettőt a húshoz adjuk és együtt, kb. 10 perc alatt puhára pároljuk.

Májás piláf

Hozzávalók: 30 dkg marhamáj, 20 dkg rizs, 1 liter húsleves, 10 dkg vaj, 2 fej vöröshagyma, 1 evőkanál paradicsompüré, 3 dkg durvára tört mandula, 2 dkg mazsola, só, bors, kapor.

A hagymát és az apróra vágott marhamájat 3 dkg vajon megpirítjuk. A húslevessel felhígítjuk a paradicsompürét, ráöntjük a májra és beleszórjuk a rizst. Amikor a rizs már majdnem megpuhult, sózzuk, borsozzuk és beleszórjuk a törött mandulát és a mazsolát. Jó fél óráig lassú tűzön, lefedve pároljuk, úgy, hogy a fedő alá egy konyharuhát terítünk – tehát a májast így kidusztoljuk. Tálaláskor a tetejét friss, apróra vágott kaporral szórjuk meg.

Baklava

Hozzávalók: 15 dkg enyhén sós vaj, 2 csomag 6 lapos réteslap. A töltelékhez: 25–25 dkg mandula és dió, 5 dkg cukor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, késhegynyi őrölt szegfűszeg. A sziruphoz: 25 dkg cukor, 2,5 dl víz, 3 szegfűszeg, 1 kis darabka fahéj, 12,5 dl citromlé, 25 dkg méz.

A vajat 1–2 percig melegítjük, majd átöntjük egy másik edénybe, így az alja, a zavaros része nem kerül az ételbe. 4 réteslapot egy kivajazott tűzálló tálban egymásra fektetünk úgy, hogy rétegenként egy kevés olvasztott vajjal meglocsoljuk. A töltelékhez valókat összekeverjük és durvára vágjuk (ez merülőmixerrel a legkönnyebb). A felét a tésztára szórjuk, 4 réteslappal befedjük, ugyanúgy vajjal locsolgatva. A többi diós-mandulás keveréket rászórjuk, és a maradék tészta- lapokkal – azokat szintén megvajazva – befedjük. 8 egyforma négyzetre vágjuk, majd kis lángon (140 °C) 1 óra 20 percet sütjük. A sziruphoz valókat 8–10 percig forraljuk, a mézet csak az utolsó 3–4 percben adjuk hozzá. A kész tésztát megöntözzük vele, majd 180 °C-on 20 percig tovább sütjük. Közben a maradék sziruppal folyamatosan locsolgatjuk, míg szinte mindent beissza.

Sztambuli csemege

Hozzávalók: 6 dl natúr joghurt, 4 evőkanál zabpehely, 4 evőkanál méz, 30–40 dkg friss gyümölcs (idénynek megfelelően), a tetejére: 10 dkg mogyoró.

A joghurtot tálba öntjük, a zabpehelyt belekeverjük és 1 órán át duzzadni hagyjuk. Utána a mézet és a megmosott, fölaprított gyümölcsöt is belekeverjük. A tetejét durvára vágott mogyoróval szórjuk meg.