

Arab konyha lépésről lépésre



Arab konyha lépésről lépésre



Gyűjtse össze a teljes sorozatot,
és vegyen részt nyereményjátékunkban!

Bővebb információ a könyv 120. oldalán és a honlapon.

www.izek.hvg.hu

Az arab konyha a világ egyik legtekintélyesebb gasztronómiai örökségét tudhatja magáénak. Határai nemcsak időben, hanem térben is igen kiterjedtek. Követi az iszlám tanításait, de az egy-
sleges vonások mellett – hatalmas és rendkívül változatos földrajzi adottságokkal rendelkező területről lévén szó – helyi jellegzetességeket is mutat. A kereskedő arabok az ókortól kezdve számtalan egzotikummal gazdagították a nyugati kultúrát, gasztronómiai palettájuk rendkívül sokszínű.





[Tartalom



B E V E Z E T É S

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 6 | Különböző népek –
közös identitástudat | 20 | Keleti zamatok
Fűszernövények
Fűszerkeverékek
Hosszú út |
| 8 | Egy csipetnyi arábikum
A világhírű libanoni konyha
Nemzeti ételek
Jemeni egzotikum
Illatok és ízek kavalkádja | 22 | Fűszerkülönlegességek |
| 10 | Alapvető élelmiszerek | 24 | Az ivás kultúrája
A magrebi tea
Az arak
Szomjoltás – másképp
Szent ital |
| 12 | Két világ között
Al-Andalúz konyhája
A gyümölcsök hódító útja
Keleti fényűzés | 26 | Mezzé, a libanoni előétel |
| 14 | Formák és ízek
A menü
Amit a föld...
...és a tenger csak kínál
Az arab vendégszeretet | 28 | A kávézás szertartása
Kávé a sátorban
A kávébabtól a csészéig
A legfontosabb kávéfajták
Kávé az arab világban
A pásztorok itala |
| 16 | Jellegzetes konyhai eszközök | 30 | Jellegzetes arab italok |
| 18 | Az iszlám étkezés
Ramadán, a szent hónap
Étel a próféta szerint
Az iszlám és a táplálkozási
szokások | | |





RECEPTEK

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 34 | Kuszkusz
Mazsolás kuszkusz | 94 | Töltött csirke
Citromos csirke |
| 40 | Húsos tészta
Joghurtos makaróni | 100 | Diós sütemény
Datolyadesszert |
| 46 | Hummusz | 106 | Katajef
Mandulás kifli |
| 50 | Falafel
Báránfasírt | 112 | Baklava
Mandulás keksz |
| 56 | Bulgursaláta | 118 | A receptekben szereplő
mennyiségek átszámítása |
| 60 | Ramadán-leves
Cukkinileves | | |
| 66 | Padlizsánsaláta | | |
| 70 | Báránykebab
Petrezselymes kebab | | |
| 76 | Csirketazsin
Mézes-körtés tazsin | | |
| 82 | Sült hal tahinamártással
Tonhalnyárs | | |
| 88 | Zöldséges kafta
Vagdalthús | | |



Különböző népek – közös identitástudat

A sivatagos Arab-félsziget – amelyet észak felől Jordánia és Irak, keleten a Perzsa- és az Ománi-öböl, délen az Arab-tenger, nyugaton pedig a Vörös-tenger határol – már jóval a kereszténység megjelenése előtt is virágzó civilizációk bölcsője volt. Ugyanakkor a félszigeten élő különböző nomád népek körében a – mind nyelvi, mind pedig kulturális szempontból – egységes arab identitástudat csak a VII. században, Mohamed próféta halála után, illetve az iszlám vallás megszületésével erősödött meg.

Az új vallás lendületet adott a terjeszkedésnek, és az arabok meghódították a Földközi-tenger keleti medencéjét, ahonnan már csak karnyújtásnyira volt Ázsia és Észak-Afrika. Míg vallásukat sikerrel terjesztették a meghódított népek körében, az arab kultúra csak néhány helyen gyökeresedett meg. Törökország, Irán, Afganisztán, Pakisztán, Indonézia stb. – befogadták ugyan az iszlám vallást, de megtartották saját kulturális hagyományait.

Napjainkban a magrebi és a közel-keleti államokat tekintjük a szó szoros értelmében vett arab országoknak. Az előbbiekre tartozik Marokkó és a vitatott jogállású Nyugat-Szahara, valamint Algéria, Tunézia és Líbia; míg az utóbbiak: Afrika északkeleti részén Egiptom és Szudán, továbbá az úgynevezett Termékeny Félhold (a palesztin területek, Libanon, Szíria és Jordánia), az Arab-félszigeten Szaúd-Arábia, Jemen, Omán, az Egyesült Arab Emírségek, Katar, Bahrein, Kuvait és Irak.

Az egyiptomi Giza mellett található Kheopsz-piramis az ókori világ hét csodájának egyike.



Egiptom

Az emberiség egyik legősibb és legmonumentálisabb civilizációjának oroköse, az arab világ egyik legbefolyásosabb állama. Fővárosa, Kairó a Nilus partján fekvő 6000 évnnyi eleven, lüktető történelem. Afrika legnagyobb metropolisza, egyben jelentős gazdasági és kulturális központ.



Algéria

Népességének jelentős részét a magrebi őslakosok, a berberok alkotják, akik még jóval az arabok előtt érkeztek erre a vidékre. Az ország földgáz- és kőolaj-kitermelésére alapozott jelentős gazdasági növekedése a '90-es évek elején megtorpant, amikor az iszlamista ellenzék és a kormány csapatai között véres polgárháború tört ki.



Szudán

Afrika legnagyobb kiterjedésű és egyben a legváltozatosabb demográfiai viszonyokkal rendelkező országa. Az Egiptomhoz kötődő északi területet muzulmán afro-arabok lakják, a déli füves puszták, mocsarak és esőerdők vidékén élő népeknek a kereszténység és az animista vallások a meghatározók.



Az Arab-félszigetről származó arab nyelv és kultúra napjainkban mintegy 20 ország több mint 200 millió lakójának közös kincse és meghatározó szellemi öröksége az Atlanti-óceán partján elhelyezkedő Marokkótól az Arab-tengerbe nyíló Ománi-öböl, a magrebi országokon át egészen a Közel-Keletig.



Libanon

Az ország a Földközi-tenger keleti medencéjében fekszik – méltó szellemi öröksége a kereskedelmi jogrendszer alapjait lefektető foníciai kultúrának. Libanon a polgárháború 1975-ös kitöréséig a Közel-Kelet egyik legfontosabb pénzügyi központja volt. Bejrút teljes újjáépítését a legutóbbi időkig is több fegyveres konfliktus akadályozta.



Szaúd-Arábia

A sivatagos Arab-félsziget nagy részét a szaúdi királyság foglalja el. Innen indultak hódító útjukra az arabok és vallásuk, az iszlám. A homokdűnék termékeny oázisokat rejtene, ahol fontos kereskedelmi központok alakultak ki, mint pl. a főváros, Rijád. A Perzsa-öböl partvidékén található a világ legnagyobb olajmezői.



A Szaúd-Arábiában található Mekka városát, Mohamed próféta szülőhelyét a muzulmánok megkülönböztetett tisztelettel övezik. Mecsetjébe évente több millió zarándok látogat el.



Jemen

Bár a hagyomány szerint az okorban Sába királynőjének mérhetetlenül gazdag birodalmához, a „Boldog Arábiához” tartozott, és egyben a Tömjénút egyik fontos állomása volt, Jemen napjainkban a legszegényebb arab ország. Afroarab lakossága jórészt földművelésből és halászatból tartja fenn magát.

Egy csipetnyi arábikum

A világhírű libanoni konyha

A közel-keleti ízvilágot a libanoni konyhán keresztül ismerte meg a Nyugat. Az 1975 és 1990 között dúló véres polgárháború idején rengetegen hagyták el az országot és telepedtek le Európában vagy a tengerentúlon. Ételkülönlegességeikben gyakran felbukkan a menta és a fokhagyma, valamint a citromlé.

Hagyományos fogásaik közé tartozik a *mezzé* (előétel), a húsból és zöldségekből készülő apró falatok mártással és pürével, mint a *hummusz* (csicseriborsó-püré) vagy padlizsánkrém. Népszerű a bulgursaláta (*tabulé*) is apróra vágott zöldségekkel, mentával, sok petrezselyemmel, citromlével és olívaolajjal.



■ Nargilek (vízipipák) egy bejrúti kávéházban



A beduinok Szíria, Jordánia, Irak és az Arab-félsziget sivatagjainak főként pásztorkodással foglalkozó lakói. Kecske-, tevé- és juhlegeltetéssel tartják fenn magukat. Felhasználják az állatok húsát és tejét – ez képezi étrendjük alapját.

Illatok és ízek kavalkádja

Hatalmas földrajzi kiterjedésének köszönhetően az arab világ konyhája illatok és ízek egész tárházát vonultatja fel, amely a harmónia és a disszonancia kényes egyensúlyára épül. Gasztronómiai kínálata rendkívül egészséges ételekből áll: egyrészt igen gazdag gyümölcsökben, zöldség- és gabonafélékben, másrészt a népszerű hús – főleg a bárány és a baromfi – sem hiányzik a palettáról.

Az arab konyhában sokféle fűszernövényt használnak, de ügyelnek arra, hogy ne fedjék el teljesen az alapanyagok eredeti ízét. A gondos tálalás is a muszlimok sajátja csakúgy, mint az étkezések hagyományosan szertartásos jellege.

Gasztronómiai szempontból – nagy vonalakban – az arab világ három fő régióját különíthetjük el: a magrebi konyha legjellegzetesebb étkei a *tazsin* és a *kuszkusz*, az arab Levante (Szíria, Libanon, Jordánia és a palesztin területek) inkább előételeiről (*mezzé*) híres, míg az Arab-félsziget országai hal- és sült-hús-különlegességeikkel tűnnek ki.



Nemzeti ételek

Bár jó néhány olyan étel ismeretes, amely az arab világban mindenfelé megtalálható (legfeljebb más névvel illetik, vagy nem épp ugyanazokkal a hozzávalókkal készítik), a muszlim konyha teret enged a helyi specialitásoknak is, amelyek az adott ország gasztronómiáját jelképezik.



Szudán

A szudáni gasztronómia zászlóshajója a *mdammasz*, amelyet a szomszédos Egyiptomban is kedvelnek. A *hummusz*-hoz hasonló: főtt lóbabból készített püréhez vöröshagyma- és zöldpaprikadarabokat adnak, csípős paprikával, sóval és olajjal ízesítik.

Jordánia

A *mansaf* (jelentése: 'nagy tál'), a jordánok kedvelt – közösen elfogyasztott – ételle párolt bárányhúsból, amelyet juhtejből készített savanyú joghurttal locsolnak meg. Rizses körettel tálalják, és kenyeret is felszolgálnak hozzá.



Szíria

A *kibbeh*, vagy más néven vöröshagymával, hússal és fenyőmaggal töltött bulgurkrokkett az egész Közel-Keleten jellegzetes étel. Elkészítése bonyolult és időigényes, ezért a szír háziasszonyok ügyességét is jelképezi.

Az arab konyha számos – országonként és tájegységenként változó – gasztronómiai sajátosságot ötvöz. A közös hagyományokból merít, ugyanakkor alkalmazott konyhatechnológiái, alapanyagai és filozófiája híven tükrözik a helyi földrajzi-kulturális adottságokat.



Az arab világban a piac a társasági élet színtere is egyben.

Marokkó

A *kuszkusz* szinte egyet jelent Marokkóval. Hangutánzó szó, amely az agyagedényben a hús és zöldség gőzében párolódó dara hangjára emlékeztet. Legszívesebben bárány- és szárnyashússal készítik.



Irak

Úgy tartják, hogy az irakiak (különösen az ország északi részén élők) készítik a világon a legjobb *svarmát*, vagyis fémrúdra feltűzött fűszeres bárányhúst, amelyet lassan, függőleges helyzetben forgatva sütnek.



Jemeni egzotikum

Az ország építészetéhez hasonlóan konyhája is párját ritkítja, amely markáns ízvilágát kedvelt fűszernövényének, az *ajjának* köszönheti. A jemeni étrend alapját a kenyér, a zöldség-levesek és a különféle zöldségraguk képezik. Legnépszerűbb a bárányhús, a vese és a velő igen kedvelt csemegének számít. Vidéken főzéshez-sütéshez a növényi olajok helyett

a birkafiggyúból készült zsírt, az *aliát* használják.



[Alapvető élelmiszerek

Tahina ↓

Szezámagból készült tömör massa, amelyet saláták és zöldségtálak ízesítéséhez használnak. Mártást is készítenek belőle, vagy egyszerűen csak kenyérrel mártogatják. A Mediterráneum délkeleti részén a legkedveltebb.



← Citrom

Az arab konyha is elsősorban savanyításra használja a citromot, főleg saláták és a tahina ízesítéséhez.



Fokhagyma, vöröshagyma →

Az arab konyha alapvető hozzávalói, nemcsak ízük, hanem kedvező ételtani hatásuk miatt is kedvelt alapanyagok. A fokhagymát fertőtlenítőként, a vöröshagymát meghűlés és gyomorpanaszok ellen is használják.

Bulgur →

Gabonatöret, amely egészben párolt, majd utólag szárított és tört búzaszemekből készül. Elkészítési módjának köszönhetően könnyen emészthető. Igen kellemes, dióra emlékeztető íze van.



← Méz

Tápláló és ízletes süteményeik egyik leggyakoribb alapanyaga. Húsételeik is a méznek köszönhetik édes-savanykás ízüket.



Növényi olajok ↑

Az arab konyha sütéshez-főzéshez a növényi olajokat – legfőképp a kukorica és a csonthéjasok olaját – részesíti előnyben. Sültékhöz olívaolajat is szívesen használnak.

Hüvelyesek ↓

A bab- és borsófélék fogyasztása kiemelkedően fontos ott, ahol az emberek nem jutnak elegendő fehérjéhez. Az arab országokban a csicszeriborsót és a lencseféléket használják levesekhez, főzelékekhez, salátákhoz és a népszerű hummuszhoz is.



Fűszernövények ↑

A simalevelű (vagy kozonséges) petrezselyem (1) az arab konyha legelterjedtebb fűszernövénye. Az édes-savanykás koriandert (2) salátákhoz és fűszerkeverékekhez használják, míg a friss menta (3) mártások, zöldséges és húsételek, valamint – a korianderhez hasonlóan – saláták ízesítője. A menta az egyik legnépszerűbb frissítő.

Az arab konyha egyediségét ételei különleges illatának is köszönheti. Gyógyfűvek, fűszernövények, mi több, virágszirmokból sajtolt olajok járulnak hozzá a páratlan ízvilághoz. A muszlim gasztronómia nyújtotta különleges élvezetekhez néhány speciális alapanyag is hozzájárul.

Bárány →

A bárányhús az arab gasztronómia legkedveltebb alapanyaga. A nagy ünepségek elengedhetetlen tartozéka, de a mindennapokban is gyakran felhasználják – sütve, grillezve, párolva egyaránt. Népszerűek a szárnyasok (a baromfi, a fűj és a galamb), a borjú-, valamint a zsenge gidahús is.



Szmen ↓

Markáns ízű, finomított vajzsír, amelyet hús- vagy kuszkuszalapú ételek ízesítéséhez használnak. Már a bibliai időkben is használták.



← Laban

Sűrű joghurt, amelyet édesen – deszsertként – és sósan is fogyasztanak. Az utóbbi esetben arab kenyérrel együtt, egy csipetnyi sóval és petre-zselyemmel megszórva, illetve egy kevés olivajjal meglocsolva. Mártásokhoz is használják.



Virágkivonatok ↓

A rózsavíz (1) – azonkívül, hogy kozmetikai cikkek gyakori összetevője – a főételek, a desszert és jó néhány ital ízesítője is. A narancsvirágvíz (2) süteményeknek kölcsönöz mennyei illatot.

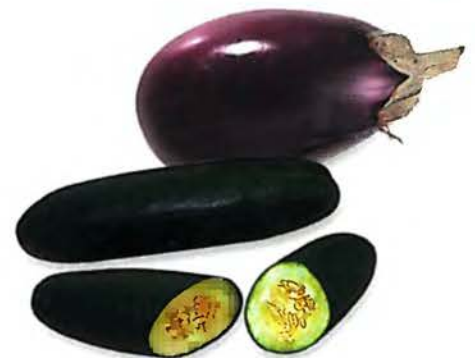


Mandula ↑

A csonthéjas gyümölcsök kivételesen népszerűek az arab világban, de mind közül a mandulát használják leggyakrabban, különösen desszertek elkészítéséhez. A fenyőmag és a pisztácia szintén a muszlim gasztronómia kedvelt alapanyagai közé tartozik.

← Datolya

Édes íze és magas tápértéke miatt igen kedvelt gyümölcs. Magában is fogyasztják, de köretként vagy tölteléként sós ételekhez, illetve – természetesen – édességekhez (torták, kekszek, sütemények stb.) is felhasználják.



Kenyer →

Az arabok nagyon szeretik a kenyeret, szinte minden ételhez fogyasztják. A klasszikus arab kenyér mellett a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérnek is nagy hagyománya van, a helyi specialitások közül pedig kiemelkedik a török pitához hasonló libanoni *markouk* (lepénykenyér búzatöretből).



Zöldségfélék ↑

Az arab konyha két legjellegzetesebb zöldségféléje a salátáknak frissességet kölcsönöz uborka, valamint a padlizsán, amit vagy önálló fogásként, vagy sülték mellé köretként szolgálnak fel.

[Két világ között

Al-Andalúz konyhája

A csicseriborsóval töltött padlizsán jellegzetes andalúz étel-kombináció.



Az arabok nemcsak új ételeket, hanem új technikákkal is gazdagították a nyugati gasztronómiát. A főként növényalapú mediterrán konyha hívei körében biztos sikerre számíthatott a megannyi új zöldségféle és fűszernövény végtelen íz-kombinációja.

Néhány zseniális új ötlettel a húsban rejlő lehetőségeket is

maximálisan kihasználták: tolluk ered a zöldséges húsleves, a fásírozott, a hússal töltött leveles tészta vagy a felvágott.



Az andalúzok mindenért rajongtak, ami édes. Kedvenc édességeik közé tartozott az *alajú* és az *alfeñique*, amelyeket voltaképpen a spanyol *turrón* és a marcipán előfutárainak tekinthetünk.

Keleti lönyvüzés

Az iszlám birodalom az Omajjád-dinasztia idején (661–750) érte el legnagyobb kiterjedését. Uralmuk alá vonták az Ibériai-félszigetet, majd rögtön át is keresztelték: így kapta az Andalúzia (Al-Andalúz) nevet. Ezzel párhuzamosan a nyugati gasztronómia – saját igényeihez igazítva – befogadta a távol-keleti (rizs, cukor, fűszernövények, sörbet, tésztafélék stb.) és közel-keleti (kávé, padlizsán, datolya stb.) újdonságokat. Jóllehet a legtöbb keleti különlegesség – föníciai kereskedők jóvoltából – már akkor eljutott Európába, amikor Nagy Sándor meghódította a Perzsa Birodalmat (Kr. e. 323.), de csak az iszlám hódoltság idején váltak ezek az egzotikus alapanyagok luxuscikkből a mindennapok részévé, az arabok ugyanis nem csupán kereskedtek az – ellenőrzésük alatt tartott – Közel-Kelet messz kincseivel, hanem a természetüket is meghonosították a leigázott területeken.



Damietta egyiptomi kikötőváros bevétele 1299-ben. A keresztes hadjáratok idején az arab konyhát az európai keresztények is megismerték.

A gyümölcsök hódító útja

Az arabok nagyon sok Keletről származó gyümölcsöt honosítottak meg Európában, s ezzel forradalmasították a nyugati gasztronómiát. Évszázadokkal később e gyümölcsök az Új- és az Óvilág közötti árucserre fontos alapját képezték.



Sárgabarack

Kínából származik, de az arabok közvetítésével terjedt el, akik a kevésbé lédús változatát honosították meg Európában.

Datolya

Az arabok a 'sivatag kenyerének' nevezték a friss, puha datolyát. Európában a szárított változat terjedt el.



Grántátalma

Őshazája Perzsia, az arabok honosították meg Észak-Afrikában és Spanyolországban, ahol Andalúzia egyik legjelentősebb városát, Granadát nevezték el róla.

Az arabok első kézből ismerhették a távol-keleti ételkülönlegességeket, alapanyagokat, amelyek nagy részét az Ibériai-félsziget meghódításakor Európába is magukkal hozták, így nekik köszönhető, hogy sok hajdani egzotikum a nyugati konyha szerves részévé vált.



Kulturális és tudományos forradalom

Az Ibériai-félsziget hét évszázados arab hódoltsága idején nemcsak a gasztronómia változott meg gyökeresen. Más területek, így pl. az építészet, az algebra, a zene, a csillagászat és a térképészet is forradalmi változásokon ment keresztül. Jól látható ez a ceutai földrajztudós, Al-Idrisi (1100–1165) világtérképén is.

Citrusfélék

Az ókori Európában még szinte teljesen ismeretlen citrusfélék termesztése is az arabokhoz fűződik. Kandírozva kedvelt desszertjük, a citronád fontos hozzávalói voltak.



Füge

A füge eredeti hazája a Közel-Kelet, de az arabok meghonosították Észak-Afrikában és Dél-Európában is, ahol aszalt gyümölként is fogyasztják, illetve bort is készítenek belőle.

Mandula

A rómaiak honosították meg egész Európában, de az arabok újra termesztetni kezdték, és cukrászatuk egyik legfontosabb alapanyaga lett.



Tamarindus

A kereszties hadjáratok idején jutott el Európába. Az arabok, akik szinte minden fűszerkeverékükben felhasználták, a tamar-hindi ('indiai datolya') nevet adták neki.

[Formák és ízek

A menü



A muszlimoknál főfogásként mindig valamilyen zöldség- vagy gabonátalat szolgálnak fel, a hús sokkal kevésbé jellemző. Az egyik leggyakoribb és szinte valamennyi arab országban ismert étel a „szegények eledeléneként” emlegetett, rizsből és lencséből készült *mjadarah*.

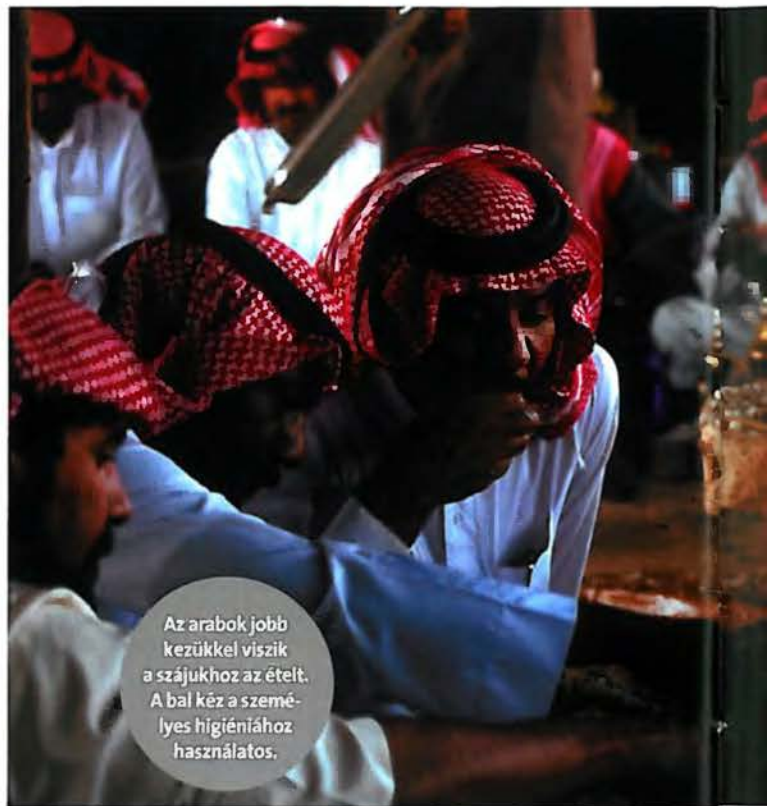
Libanonban a *mezzék* akár a főfogást is helyettesíthetik, hiszen maguk is bőségesek, legalább tizenkétféle kisebb fogásból (kenyér, mártás, saláta, hús és zöldségfélék) állnak, amelyeket kötetlen sorrendben fogyasztanak el.

Az étkezés végén jön a desszert, amely lehet friss gyümölcs (görögdiunye, füge vagy datolya),

de lehet megannyi édességből összeállított süteményes tál is. Hogy csak néhány klasszikust említsünk: ilyen a dióval töltött *katajef*, az édes *bastila* (tejes mandulával töltött rétestészta) vagy a pisztáciás *baklava* (alsó kép).



Az arabok jobban kedvelik a kisebb de megfizethetőbb utcai ki-főzdek választékát, mint az éttermi kínálatot. Ha valaki étteremben étkezik, a keletiek azt gondolhatják róla, hogy az illető *maktuh*, vagyis nincs sem családja, sem barátai.



Az arabok jobb kezükkel viszik a szájukhoz az ételt. A bal kéz a személyes higiéniához használatos.

A vendégszeretet az arab kultúra alapvető vonása. Bármennyire szegény is a házigazda, az otthonába betérőt mindig étellel kínálja. A vendéglátásnak azonban megvannak a maga – a legtöbb arab országban egységes – szabályai. A helyiek rossz szemmel nézik például, ha a szerény anyagi körülmények között élő erején felül próbálja nála magasabb társadalmi rangú vendéget kiszolgálni. Ugyanakkor a nagylelkűség jeleként értékelik, ha valaki nem sajnálja a jó ételt azonos társadalmi helyzetű vagy alacsonyabb rangú vendégétől. Felesleges magamutogatásnak tekintik viszont, ha a gazdagok luxuslakomákkal traktálják alacsonyabb rangú ismerőseiket, barátait.

Az étkezés során minden fogásból a házigazda szed először, hogy bizonyítsa: az étel kiváló, és az asztaltársaknak is érdemes megkös-



A szívélyes és vendégszerető arab világban az étkezés a társas érintkezés fontos formája. A szabályok mindenütt köteleznek, így az utazó biztos lehet abban, hogy – bármerre járjon is – mindig az arab konyha színe-javával fogadják majd.



tolniuk. A vendégnek pedig nem illik visszautasítani a felkínált ételt. Sőt ha jó étvágygal eszik, előre is nagylelkűségéről tesz tanúbizonyságot, hiszen fordított helyzetben ő is mindent elkövet majd annak érdekében, hogy vendége – mostani házigazdája – ugyanilyen elégedett legyen.



Az arab kenyér könnyű és formálható, ezért kanál és villa helyett, evőeszközként is jól használható.

Amit a föld...



A nyárson való sütés az arab konyhában a húsok egyik legkedveltebb elkészítési módja.

A hús és a tojás többnyire megfizethetetlen az arab lakosság számára, éppen ezért a húseteleket kizárólag a nagy ünnepi eseményekre tartogatják. Legkedveltebb háziállatuk a bárány, de nagy élvezettel fogyasztják a baromfit is,

amely akár helyettesítheti is a bárányhúst az ünnepi lakomán. A muzulmán arabok körében a galamb is nagy népszerűségnek örvend, hiszen ez volt Mohamed kedvenc madara. Kecskéhús is kerül néha az asztalra.



A hagyományok szerint az Arab-félszigeten esküvőkre és más nagy alkalmakra *kuszit* készítenek, amely nem más, mint bárányal töltött tevé. A bárányt is megtöltik csirkével, azt pedig tojással, rizsszel és dióval.

...és a tenger csak kínál



A hal – a partvidékek kivételével – egyáltalán nem jellemző az arab konyhára. Ott viszont többféleképpen is készíthetik: parázson, roston vagy nyárson, viszont csak ritkán főzik.

Továbbá szárítják és sózzák, Irakban pedig füstölik – ez utóbbi a *maszguif*. A Közel-Kellet jellegzetesebb halfajai a nyelvhal, a tonhal és a nagy rombuszhal.

[Jellegzetes konyhai eszközök

Öntöttvas lábas →

Nagy előnye, hogy egyenletesen vezeti a hőt, ezért különösen alkalmas levesek, pürék és főként a lassú főzést igénylő raguk elkészítéséhez.



Kés ↓

A vékony, hosszú, éles kés nagyon hasznos, ha sajtot, sült húst vagy sarmát kell darabolnunk.



Falafelformázó ↓

Ez a kis rugós eszköz rendkívül megkönnyíti a *falafel* – csicseriborsóból készült fasírt – készítését. Ha felhúzzuk, a belsejében keletkező üregbe egy kanál segítségével beletölthetjük a masszát. Ha az üreget kitöltöttük, akkor csak elengedjük a rugót, és a falafel egyszerűen kiugrik.



Szita ↑

Az arab konyhaművészetben igen elterjedt a liszt- és a búzadarafélék, pl. a bulgur használata. A szita segítségével könnyen eltávolíthatók a lisztrögök és a szennyeződések.



Mozsár ↑

A bronzmozsarat gyakran alkalmazták az arab konyhákban, különösen fűszerporításra vagy -keverésre, csonthéjas gyümölcsök megtörésére. A kávéőrlésre használt mozsár a *mih-bash*, bádogból vagy fából készül, és nagyobb méretű.

Az arab konyha népszerű fogásai új eszközök egész sorának kifejlesztését tették szükségessé. Ilyen a *tazsin*, a kuszkusfőző edény vagy a falafelformázó. Alapvető gyakorlati funkciójukon túl néhányuk, pl. a kávéfőző dísz tárgyként is szolgálhat.

Tazsin →

Ez az agyagedény a lassú főzéshez ideális. Széles talpára zöldségeket és húsokat helyeznek, így készül a szintén *tazsin* nevű párolt étel.



Ha nincs kéznél tazsin, fedeles cseréptálal is helyettesíthetjük.

Kávéfőző ↓

Az igazi arab kávé készítéséhez kávéfőzőben vizet forralunk, és amikor már félig felforrt, hozzáadjuk a cukrot, az őrölt kávé és a kardamomot. Tovább melegítjük, majd közvetlenül forrás előtt levesszük a tűzről, és egy percig kevergetjük. Újra feltesszük a tűzre, majd kevergetés mellett felforraljuk. Ekkor végleg levesszük a tűzről, és apró csészékbe töltve szolgáljuk fel.



Sodrófa ↘

Nélkülözhetetlen a kelt tésztából készülő arab sütemények – a híres mandulás kifli vagy a *baklava* – elkészítéséhez.



Kuszkusfőző edény ↑

Az alsó részébe zöldséget és húst helyeznek, hogy a főzésükkor keletkező gőzben párolódjon a felső részbe helyezett kuszkusz. Hagyományos edénnyel is helyettesíthetjük, amelyre szűrőt vagy szitát helyezünk. Régen agyagedényt és fűzfavesszőből font kosarat használtak erre a célra.



← Mély serpenyő

Az arab serpenyő, a *mqla* jó választás, ha bő olajban kell kisütni az ételt, mint például a *falafel*, a *kibbeh* vagy a *fatajef* (töltött húsos táskák). Sűrű mártásokat is készítenek benne.

[Az iszlám étkezés

Ramadán, a szent hónap

A ramadán az iszlám holdnap-tár kilencedik hónapja, amelynek során a muszlimok arra emlékeznek, hogy Allah kinyilatkoztatta akaratát Mohamed prófétának. Ilyenkor böjtöt tartanak, amely minden egészséges hívő számára kötelező. Egyike az iszlám öt pillérének. Napkelte és napnyugta között

sem enni, sem inni nem szabad. Ez alatt az egy hónap alatt a muszlimok házasságot sem élhetnek. A böjtöt napnyugtakor lakomával (*iftár*) törik meg: ilyenkor kiadós ételleket fogyasztanak. A ramadán a böjt megtörésének ünnepével (*Eid-ul-Fitr*) zárul, ez az egyik legjelentősebb iszlám ünnep.



■ Jemenben dzsámán táncol ünneplik a ramadán végét

Édességek

A főétel elfogyasztása után a muszlimok kalóriadús és finom desszertekkel is pótolják a böjt alatt elvesztett energiát. Ilyen a mézbe mártogatott szezámmagos keksz (*griouch*).



Marokkói leves

Jellegzetes magrebi leves, amelyet a ramadán minden estéjén fogyasztanak. Lencse, csicseriborsó, bárány (vagy borjú, illetve csirke) és mindenféle zöldség hozzáadásával készül.

Datolya

A datolyát az *iftár* lakoma előtt vagy desszertként fogyasztják. Az *Eid-ul-Fitr* ünnepén szokás datolyát, gabonát vagy pénzt adni a szegényeknek.



Az iszlám és a táplálkozási szokások

Az iszlám, amelyet az arab országok lakóinak többsége vallásának tekint, meghatározza az étkezési szokásokat. Ezek három forrásból táplálkoznak. Az első a *Korán*, amelynek előírásai minden hívő számára kötelezőek; a második a *Hadís*, amely Mohamed próféta intelmeit tartalmazza; a harmadik pedig a *Taklid*, népszokások és hagyományok gyűjteménye – betartása nem kötelező, de mindenképpen társadalmi elismertséggel bír.

A muszlim hívőknek meg kell bizonyosodniuk arról, hogy ételük és italuk nem tiltott (pl. sertés vagy ragadozó madarak húsa, alkoholtartalmú italok), illetve arról, hogy az étel *halal*, azaz nem lopott és nem tisztátalan. Továbbá a *Saria*, vagyis az iszlám törvények rendszere előírja, hogy fogyasztás előtt minden állatot szakrálisan fel kell áldozni.

بسم الله الرحمان الرحيم

Bismi Allahi Ar-Rahmani Ar-Rahimi – A Kegyelmes és Könyörületes Allah nevében. Ezt a mondatot ismétlik minden étkezés előtt és után.

A legfontosabb előírások

Minden étkezés előtt és után kötelező kezet mosni és Allah nevét kimondani. Az asztaltársaknak a földre kell térdelniük, vagy egyik lábukkal a földön, a másikkal pedig a gyomrukra támaszkodva ülniük. Így a teltségérzet hamarabb érezhető – az iszlám mértékletességet ír elő a táplálkozás tekintetében. Tilos aranyból vagy ezüstből készült evőeszközöket és edényeket használni, továbbá evéshez a jobb kezünket kell használni. A muszlim vendégnek hálásnak kell mutatkoznia az ételért, és el kell fogyasztania mindent, ami az alacsony asztalon található.

Az iszlám számára az étkezés is vallási aktus. Egyrészt szigorúan tilos bizonyos élelmiszerek fogyasztása, másfelől pedig az előírások azt is megszabják, hogy a hívők miként viselkedjenek étkezés előtt, közben, illetve annak befejeztével.



Az iszlám terjedésével az arab kultúra is teret hódított.



A misvák jellegzetes muszlim szájjapoló eszköz. Ázsiában és a Közel-Keleten már korábban is ismerték, de csak Mohamed intelmeinek hatására terjedt el. 15–20 cm hosszú bot, amelyet az arakfa gyökeréből készítenek. Ez a természetes fogkefe 19 jótékony hatású anyagot tartalmaz.



Étel a próféta szerint

Mohamed előírásai részletesen kitérnek az iszlám vallás követőinek táplálkozására és étkezési szokásaira. Napjaink

táplálkozástudományi kutatásai igazolják, hogy javaslatai mennyire megalapozottak voltak.

Jótékony élelmiszerek

Szőlő és mazsola

Segítenek a stressz és a depresszió leküzdésében.



Vöröshagyma

Megszünteti a hátfájást, erősíti az inyt, és segít megőrizni a bőr simaságát.



Fokhagyma

Több mint hetvenféle betegségre orvosság.



Bírsalma

Szív- és gyomorpanaszok esetén alkalmazzák jótékony hatásai miatt. Hatékonyan segít leküzdeni a levertséget.



Gránátalma

Alacsony tápértéke miatt kiváló fogyókúrához, ugyanakkor gazdag pektinben, és magas a foszfortartalma.



Olívaolaj

Fogyasztásával jobb emberré válunk. Segít az orrfolyás ellen, idegnyugtató hatású, megszépíti a bőrt.



Méz

Rengeteg betegségre orvosság, a megfázás ellen pedig különösen hatásos. A memóriát is serkenti.



Datolya

Az éhgyomorral elfogyasztott 7–10 datolya kitisztítja a gyomrot. Várandós nőknek kifejezetten javallott.



Az Eid-ul-Adha ünnepén arra emlékeznek, amikor Gábiel arkangyal megakadályozta, hogy Ábrahám megölje fiát hite bizonyosságául. A megemlékezés során minden családapája feláldoz egy bárányt, közben pedig az áldozati imát ismételgeti.



Keleti zamatok

Fűszernövények



Bár gyakran ezzel a szóval illetünk minden olyan növényt, amelyet a konyhában ízesítésre használnak, általában az Ázsiából származó növényeket értjük alatta. Így megkülönböztetjük őket a nyugati országokban őshonos gyógynövényektől, ame-

lyeknek nincs akkora piaci értékük. A fűszernövényeket szárítva, a gyógynövényeket pedig frissen alkalmazzák. Mindkét esetben csak azokat a növényi részeket használják fel, amelyek a legtöbb ízt, zamatot, illetve szint kölcsönzik az ételnek.

Fűszerfélék

Magvak

A piacon megtalálható fűszerek többsége növényi mag. Ilyen például a szezám, a kömény vagy a mustár.



Zöldfűszerek

A zöldfűszerek és a gyógynövények nélkülözhetetlenek a konyhában. Az arab ételekben leggyakrabban petrezselyemmel, mentával és görögszénával találkozhatunk.



Gyökerek

A gyökértörzsből nyert fűszernövények közül kiemelkedik a nagy galanga, az ördöggyökér, a kurkuma, a gyömbér és az édesgyökér.



Virágok

Pigmenttartalmuknak köszönhetően ezeket a fűszernövényeket – mint például a körömvirágot vagy a sáfrányt – színezőanyagként használják.

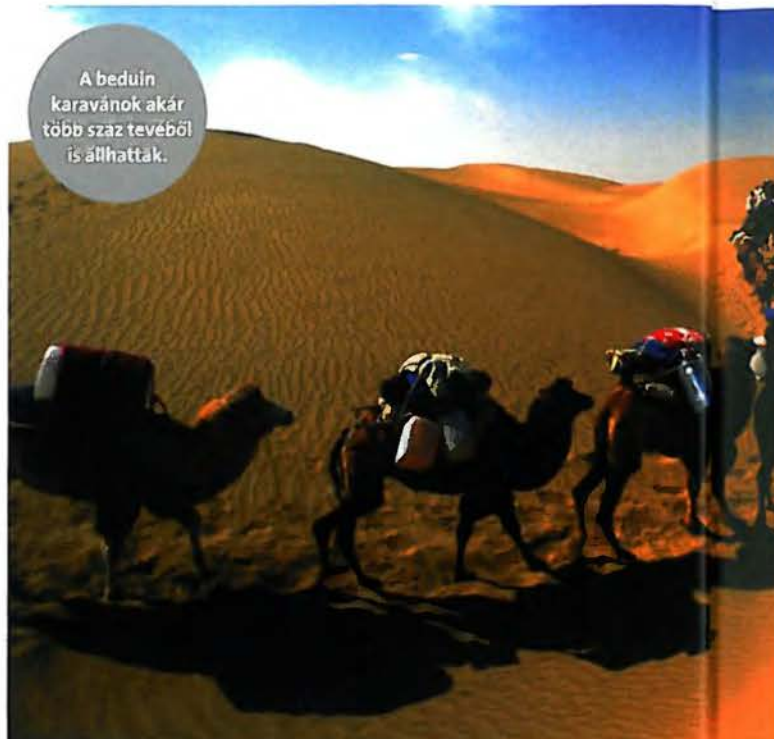


Termések

Ebbe a kategóriába tartozik a csillagánizs, a bors, a boróka-bogyó, valamint a szárított és őrölt mangó is.



A beduin karavánok akár több száz tevéből is állhattak.



Hosszú út

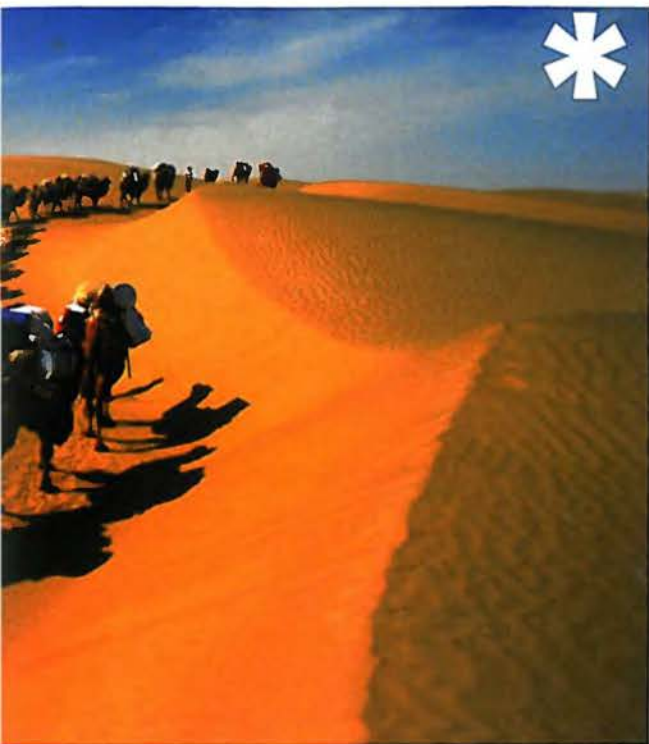
Bár a görögök és a rómaiak egyaránt hamar felfedezték a távolkeleti fűszerek kulináris erejét, fogyasztásuk – a szállítás magas költségei következtében – kizárólag a társadalmi elit körében volt jellemző. A fűszereket a Földközi-tenger bizánci és föníciai ellenőrzés alatt álló keleti kikötőiben értékesítették. Oda rendszerint Kínából szárazföldön (a Selyemúton) érkeztek, Indiából pedig tengeren egészen a Perzsa-öbölhöz vagy Dél-Arábiáig, ahonnan az arab nomád törzsek, a beduinok karavánjai szállították a Tömjénúton egészen a Földközi-tengerig.

Ez a hosszú kereskedelmi folyamat a VII. századtól kezdve leegyszerűsödött, ekkor ugyanis az arab népek az iszlámnak köszönhetően



A szíriai Palmira városa a Selyemút és a Tömjénút találkozásánál az arab Zenóbia királynő (267–272) uralma alatt álló kereskedőbirodalom központja volt.

Bár már az ókor kezdetén is ismerték az ázsiai fűszereket, Nyugaton csak akkor terjedtek el igazán, amikor kereskedelmük az iszlám egyesítette arab népcsoportok kezében összpontosult.



egyesültek, és átvették a hatalmat az Arab-félszigeten, valamint a Földközi-tenger egész keleti, illetve déli medencéjében. Így az Omajjád kalifátus és az Abbászida-dinasztia uralkodása idején nemcsak a fűszerek használata terjedt el, de kultúrnövényként is meghonosodtak Észak-Afrikában és Dél-Európában.



Fűszerkeverékek



Túl néhány hagyományos ételfűszer párosításon, mint amilyen például az apróra vágott kafta és állandó kísérője, a friss koriander, az arab konyha fűszerhasználatára leginkább a szárnyalás jellemző: nincsenek rögzített szabályok, nem fukarkodnak a fűszerekkel, sőt gyakran keverik is őket. E fűszerkeverékek közül – amelyeknek szintén nagy hagyományai vannak a Távol-Keleten – olyan csípős kombinációk emelkednek ki, mint a *baharat*, a *tabil*, a *berbere* és a *harissa*, illetve más, könnyedebb

keverékek, mint a *zahtar*, az öt tuniszi fűszer vagy a *ras el hanout*, amely több mint húszféle fűszert tartalmaz.



■ A *ras el hanout* fűszerkeverék



A legtöbb fűszernövénynek és gyógyfűnek fontos a gasztronómián kívüli felhasználása is. Például olajat vonnak ki belőlük, amellyel fogkrémeket vagy parfümöket aromatizálnak, továbbá gyógyteákat készítenek belőlük.

[Fűszerkülönlegességek



1. Szezám

Egy lágy szárú trópusi növény magja. Íze a mogyoróra emlékeztet. Elsősorban desszerteknél alkalmazzák, pl. a Közel-Keleten igen népszerű sütemény, a *havala* készítésénél. Bizonyos országokban sütés-főzéshez használják: őrölve a *tazsin* alapösszetevője.

2. Szerecsendió

A szerecsendiófa a Csendes-óceán szigetein honos. Szinte minden arab fűszerkeverékben megtalálható.

3. Köménymag

Az arab konyha egyik nélkülözhetetlen fűszere: a kuszkuszt és mindenféle hús-, valamint haléltelt fűszereznek vele. Megtalálható a *ras el hanout* nevű keverékben is.

4. Kurkuma

Csipős-keserű ízű gyökér. Bár Marokkóban húskok ízesítésére használják, általában színezékként alkalmazzák.

5. Szegfűszeg

A Maluku-szigeteken honos trópusi fa virágának szárított zsemege bimbója. Intenzív zamatának köszönhetően desszertek kedvelt alapanyaga.

6. Gyömbér

Ezt a Kínában és Indiában honos növényt a Földközi-tenger medencéjében a föníciaiak, az afrikai kontinensen pedig az arabok honosították meg. Tárolása és szállítása egyszerű. A keleti konyha par excellence fűszernövényeként tartják számon – íze frissítő, kicsit csipős. Fogyasztható nyersen, szárítva, konzervként, pácolva vagy kandírozva.

Az arab konyha az egyik legfűszeresebb a világon. Receptkönyveikben több tucat fűszernövényt találunk. Országoként más és más felhasználási módokkal, változatokkal találkozunk, némely fűszernövény pedig az egész világon elterjedt.

1



7. Sáfrány

Világszerte az egyik legdrágább fűszernövény. Virágának bibéi természetes színezőanyagként használhatók, kiemelik a rizs és a húsok ízét.

8. Fahéj

Bár Nyugaton elsősorban édességekhez használják, a fahéjfa kérge sok arab országban húseletek fűszere is.

9. Kardamom

Indiában őshonos cserje, amelynek hüvelybe zárt átható, édeskés, fűszeres ízű magvait már az ókorban is alkalmazták orvossággként. Konyhai használata csak azután vette kezdetét, hogy a beduinok egész magvakat adtak a kávéjukhoz. Manapság őrölve is felhasználják mindenféle étel ízesítésére.

10. Koriander

E fűszernövény magvait és friss leveleit egyaránt felhasználják. Utóbbiakkal a *kaftát* ízesítik.

11. Görögszéna

A Földközi-tenger keleti medencéjében őshonos. Kesernyész, kissé csípős íze miatt különösen alkalmas főzelékek, saláták és levesek ízesítésére.

12. Ánizs

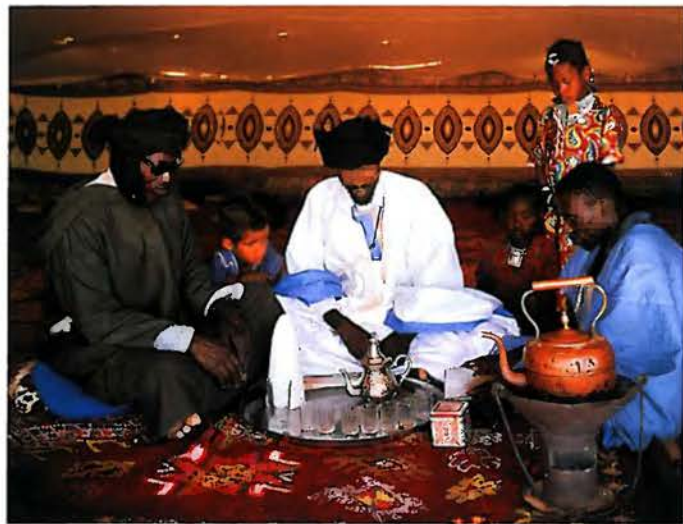
Már a történelem előtti időkben is használták. Édes fűszernövény, amely megannyi likőrnek és desszertnek kölcsönzi zamatát.

13. Bors

Lehet zöld, fekete vagy fehér attól függően, hogy mennyire éretten szedik le az anyanövényről. A fekete bors igen sokoldalú, egyetemes fűszer.

[Az ivás kultúrája

A magrebi tea



■ A magrebiek számára a teakészítésnek különleges jelentősége van

Az arabok a teaivás szokását az angoloktól vették át. Bár a XIX. században az arab világ java része még nem ismerte, Magreb és Szahara lakói már régóta fogyasztották. A magrebiek a zöld teát kedvelik, míg másutt a klaszszikus fekete teát fogyasztják. Az elkészítés módja is jelentősen eltér, ugyanis a magrebiek számára ez komoly rituálé, emellett a vendégszeretet jelképe. Minden vendéget forró teával kínálnak. Szahara lakói körében az a szokás, hogy háromféle teát szolgálnak fel egyetlen

este alatt: az elsőt cukor nélkül, keserűen – mint amilyen maga az élet –, a másodikat kevés cukorral – mint valami ígéretet –, a harmadikat pedig nagyon édesen, mint amilyen a szerelem.



Ugyan a Korán tiltja a szeszesital-fogyasztást, az arab országokban készülnek minőségi borok. Törökország, Szíria és Libanon a legjelentősebb bortermelők, őket követi Egyiptom, bár itt szerényebb mennyiséget állítanak elő.



A víz az arab kultúrában a legmegbecsültebb javak egyike. Az arabok nagy inycenek hírében állnak, s úgy vélik, minden ital közül a víz a legegészségesebb és legszentebb, továbbá az egyetlen, amely lelki megnyugvást hoz. Minthogy arrafelé igen ritka kincs, az arabok iránta érzett áhítatához kétségkívül az is hozzájárul, hogy annyiféleképpen tudják hasznosítani és gazdálkodni vele, mint senki más.

Mindig jelen van az asztalon, és általában a család legfiatalabb tagja szolgálja fel. Mielőtt hozzányúlának vagy meginnák, így imádkoznak: „Bismi Allahi Ar-Rahmani Ar-Rahimi” (A Kegyelmes és Könyörületes Allah nevében), és csak lassan, apránként szabad fogyasztani, sohasem egy hajtásra. Ha valaki egy pohár vizet kér, e szavakkal egyben meg is köszöni: „Adj nekem vizet, és cserébe Allah Zamzam vizéből adjon neked!” (Zamzam a Mekka közelében található legnagyobb forrás, amelynek vizéből minden zarándok iszik). Sok bolt és nagy ház bejáratánál látni vízzel teli korsókat, amelyek csak arra várnak, hogy igyon belőlük az arra járó.

A víz kultúrája

Felhasználása sokkal többet jelent az egyszerű vízivásnál. Ez az elem minden arab kultúrában jelen van, ahol a költészet, a kertek és főként az építészet mind bölcs és sokrétű felhasználását tükrözik – gondoljunk csak a szökőkutakra, kutakra, öntözőcsatornákra. A vallásos környezet, a szigorú higiénés előírások és az egészségmegőrzés (hidroterápia) mind hozzájárultak a víz kiemelkedően fontos szerepéhez. Már Allah is így szólt róla: „(...) és minden élő dolgot mi hoztunk létre a vízből”.

A Korán számos alkalommal utal a víz csodálatára, védelmére, és tiltja, hogy bárkitől is megtagadják. Minden igazhívőnek meg kell tisztulnia a Mekka bejáratánál található rituális mosakodást szolgáló kútban, mielőtt belépne a templomba.



A nehezen hozzáférhető ivóvíz, a klíma és a vallás nagymértékben befolyásolják az arab országok italfogyasztását, ahol elsősorban a víz a főszerep. Nemcsak a szomjat csillapítják vele, hanem rendkívüli kultusz is övezi.



A granadai Alhambra Medence-udvara al-Andalúz egyik öröksége.



A vízárus alakja nagyon népszerű az arab országokban, főként Egyiptomban. Csengettyűjével jelzi, hogy megérkezett. Nem csak vizet ad a szomjazónak, ő hozza-viszi a híreket is.

Az arak

Az ánizsos ízű erős aperitifet Egyiptomban és a Közel-Keleten datolyából, másutt szőlőből, gabonából, a Távol-Keleten pedig cukornádból és pálmamedvből is erjesztik. Noha fogyasztása az egész arab világban tilos, a legális és a fekete piacon egyaránt megtalálható. Az arak vagy más néven raki



A falafel a mezzé része



kis mennyiségben – mintha vodka volna – főként mezzék kísérőitala, máskor kevés vízzel hígítják.

Szomjoltás – másképp

Az arabok időtlen idők óta vízzel oltják a szomjukat – tisztán vagy rózsavízzel, narancsvirág-vízzel, esetleg más gyümölcsök aromájával ízesítve. Még édesebb formája a mézsör (méz és víz keveréke, amelyhez néha fahéjat, babért, kardamomot stb. adnak). A gyümölcslé is fontos szerephez jut, az utcákon gyakran látni gyümölcsléárusokat. A legkülönfélébb gyümölcsökből készítenek jégkását: citromból, narancsból, gránátalmából vagy görögdinnyéből. Mind igen hatásos szomjoltó, ezenkívül az emésztést is segítik.



[Mezzé, a libanoni előétel



↑ Padlizsánkrém

A *baba ghanoush* nevű fogás minden arab konyhában igen kedvelt. Szó szerinti fordításban romlottat, csábítót jelent, utalva arra, hogy aki egyszer kóstolta, soha többé nem tud ellenállni lágy krémességének. Szíriában és Palesztinában a néphiedelem szerint át tudja adni csáberejét az eladósorban lévő lányoknak.

↓ Parasztsaláta

A *fattush* kétségtelenül az egyik legkedveltebb saláta a *tabulé* mellett. Legfontosabb jellemzője a bőven adagolt pirított kenyérkocka, amely ropogóssá teszi a zöldségeket: az apróra vágott paradicsomot, uborkát, salátát, vöröshagymát és petrezselymet.



↑ Falafel

A zöldséggolyók az egész Közel-Keleten igen kedveltek. Sok ország nemzeti ételének tekinti, valójában azonban az ókori Egyiptomból származik, ahonnan elterjedt az egész Arab-félszigeten, legfőképp Jemenben. Amikor a jemeniek a XX. század elején a félsziget északi részére emigráltak, kapcsolatba kerültek a Termékeny Félhold területéről és Észak-Afrikából érkező bevándorlókkal, akik magukkal vitték ezt az ételt, amikor hazatértek. Így vált népszerűvé az utcai árusok révén.

↓ Joghurtos uborkamártás

A *laban maa ijjar* első változatát az arabiai beduinok készítették erjesztett aludttejből. Ennek az egyszerű fogásnak a hozzávalói a *laban* (arab joghurt – natúr joghurt krémjoghurttal keverve), uborka, friss vagy szárított menta és egy gerezd fokhagyma. Olívaolajjal és sóval ízesítik.



A libanoni *mezzé* apró fogások egymásutánja amelyet előételként szolgálnak fel, bár főfogásként is fogyasztható. A tálakon minden asztaltárs osztozik. Nélkülözhetetlen hozzávaló a kenyér, a saláta, a mártás és a legkülönbébb módokon elkészített húsok. Az alábbiakban a legjellegzetesebb *mezzé*ket mutatjuk be.



↑ Kibbeh

A *kibbeh* vöröshagymával, darált hússal és fenyőmaggal töltött bulgurkrokk. Szíria és Libanon nemzeti eledele, ahol minden nőnek kiválóan kell tudnia elkészíteni, ha férjhez akar menni.



↑ Hummusz

A csicseriborsó-püré a falafel mellett az arab konyha egyik legismertebb étele, noha viszonylag újkeletű kreáció a XX. század elejéről. A '70-es évekig reggelire fogyasztották pitakenyérrel és zsenge vöröshagymával, manapság azonban nem teljes nélküle egyetlen *mezzé* sem.

↓ Mdammasz

Szudánból, illetve Egyiptomból származik, bár Szíriában és Libanonban is elég népszerű. Lilababpüréhez apró kockára vágott paradicsomot és zöld, illetve piros kaliforniai paprikát, továbbá vöröshagymát kevernek. Egy kiskanál sóval, egy evőkanál olívaolajjal és egy kevés pirospaprikával ízesítik. Közös tálból fogyasztják, és kenyeret törnek mellé.



↓ Tabulé

A *tabulé* egyfajta bulgursaláta, amelyet már a VII. század óta ugyanazokkal a hozzávalókkal készítenek a Földközi-tenger számos partvidékén. Bár szíriai eredetű, idővel a libanoni saláták zászlóshajója lett, illetve a *mezzé*ké általában. Remek előétel, ugyanis a petrezselyemnek étvágyjavító hatása van.



[A kávézás szertartása

Kávé a sátorban



Az arab háznál a kávéivás bonyolult, még a beduinoktól örökölt rituálé kezdetét jelöli, akik eredetileg akkor végezték e szertartást, amikor vendég érkezett a sátrukba. Az első csésze kávé mindig a házigazda fogyasztotta el, hogy megbizonyosodjon a kifogástalan ízről, mielőtt felszolgált volna

na a vendégnek, aki nem távozható addig, amíg nem kért és nem fogyasztott el még egy csészével. Ha a házigazda harmadszor is megkínálta a vendéget, a csészével együtt barátságát és védelmét is felajánlotta. Visszatartása éppen ezért súlyos sértésnek számított.

A kávébabtól a csészéig

A kávéfeldolgozás folyamata a trópusi ültetvényeken kezdődik (az egyetlen éghajlat, amelyhez a cserje alkalmazkodni tud), és a nagy kávéimportőr országokban teljesedik ki.

Betakarítás és szárítás

A kávészüretet a kávészemek tisztítása és szárítása követi. Így nyerik a zöld kávé néven is ismert nyers kávészemeket.



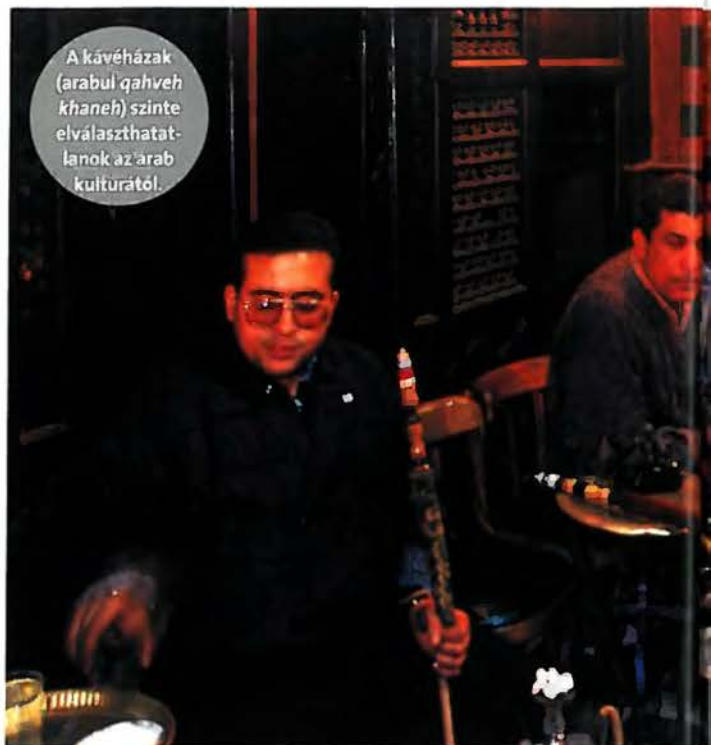
Pörkölés és csomagolás

A pörkölés – a folyamat leglényegesebb fázisa – során a szemekből olaj válik ki, amely meghatározza a végső aromát. Ezután következik a csomagolás akár szemes, akár őrölt kávé formájában.



Kóstolás és osztályozás

A feldolgozás során – vagy még az exportőr vagy akár már az importőr országban – különféle szakértők kóstolják meg és osztályozzák a kávészemeket minőségük és méretük szerint.



A kávéházak (arabul *qahveh khaneh*) szinte elválaszthatatlanok az arab kultúrától.

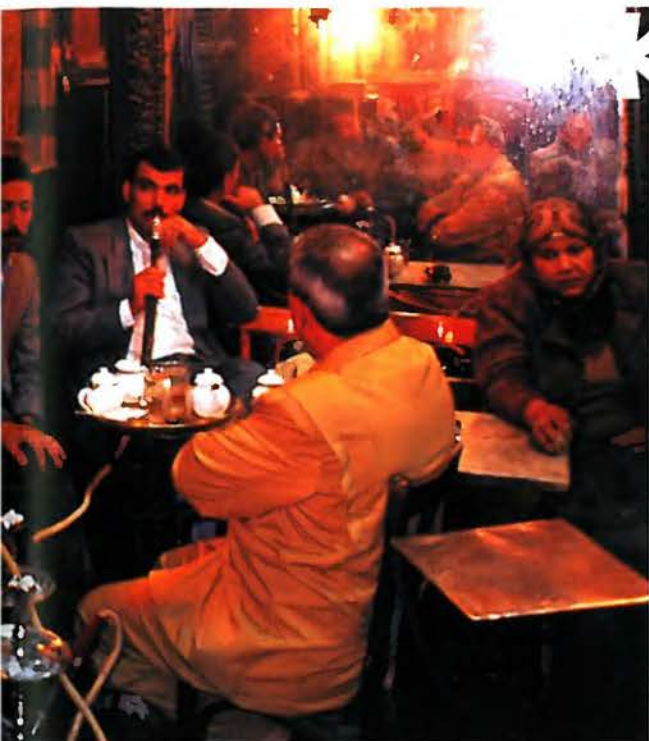
A pásztorok itala

A hagyomány szerint a kávé (arabul *qavha*) Etiópiában fedezte fel egy Kaldi nevű pásztor, aki észrevette, hogy kecskéi egészen izgatottak lesznek, ha egy bizonyos – utóbb kávécserje néven ismertté vált – növény termését legelik. Miután ő maga is megbizonyosodott a koffein serkentő hatásáról, megmutatta egy közeli kolostor szerzeteseinek, akik azért kezdték el fogyasztani, hogy át tudják virrasztani az imádsággal töltött éjszakákat. A legendán túl annyi egészen



bizonyos a kávé afrikai eredetével kapcsolatban, hogy termesztése Jemenből, az Arab-félsziget déli részéről indult. Hogy élénkítő italként nagy sikert aratott, az iszlám születésének köszönheti, ugyan-

Bár a legenda szerint a kávé Kelet-Afrikából ered, elterjesztése egyértelműen az araboknak köszönhető. Minden családi és társasági esemény nélkülözhetetlen kelléke, fogyasztása idővel egész szertartássá nemesedett.



is remekül helyettesítette a Korán által tiltott szeszes italokat.

Kereskedelem és terjeszkedés

A XIII. században Jemenben alkalmazták először a kávépörkölés technikáját, és innen indult kereskedelme is. Így az Ádeni-öböl kikötővárosaiból a XVI. század folyamán az Arábiát átszelő Tömjén-úton jutott el a kávéfo-

gyasztás szokása Egyiptomba, Szíriába, Törökországba és Perzsiába is.

Egy évszázaddal később indult az ital világhódító útjára. 1615-ben érkezett Velencébe, és néhány évtized alatt bámulatos gyorsasággal elterjedt egész Európában, az angolok pedig magukkal vitték New Amsterdamba (a mai New Yorkba).



Al-Razi perzsa orvos (865–925), a középkor egyik legjelentősebb tudós kiválósága említi először munkáiban a kávé, amelyet *bunchunak* nevezett el.



A legfontosabb kávéfajták

Noha világszerte mintegy 70 kávéfélélt tartanak számon, ennek csak töredéke alkalmas emberi fogyasztásra. Közülük is a legelterjedtebb az arab kávé (*Coffea arabica*), amely közkedvelt, de igen kényes növény, és az ellenállóbb, illetve könnyebben szaporítható *Coffea robusta*. Mindkét kávéfajtából számtalan változat nyerhető a származás helyétől függően.

Jelentős kávétermelő múltjuk és hagyományaik ellenére manapság az arab országok exportja jelentősen elmarad a legnagyobb kávétermelő or-



szágokéhoz (Brazília, Vietnam és Kolumbia) képest. Csak Szudán és Jemen emelhető ki, ez utóbbi ad otthont a rangos mokka változatnak.



Az arab kávéból készült változat, a jamaicai blue mountain kávé talán a legkedveltebb az egész világon. Az ára ropant magas, mivel csak kevés készül belőle. Selymes íze és alacsony koffeintartalma miatt nagyon népszerű.

Kávé az arab világban

Az arab országok jelenleg a nagy kávéfogyasztók középmezőnyében foglalnak helyet. Az alábbi táblázatban az arab országok egy főre jutó éves kávéfogyasztását hasonlíthatjuk össze.



[Jellegzetes arab italok



1. Arab kávé

Az arabok vendégszeretetének szimbóluma. Készítése és fogyasztása igazi szertartás. A betérő vendéget mindig egy csésze gőzölgő kávéval kínálják. Egy kevés mozsárban őrölt kardamomot kevernek a vízben oldott őrölt kávéhoz. Lassú tűzön negyedóráig forralják. Forrón, cukor nélkül tálalják. Íze keserű.

2. Mentatea

Marokkó nemzeti itala szintén a vendégszeretet jelképe, ezért soha nem szabad visszautasítani. Bármely napszakban fogyasztják magában vagy süteményekhez. Élénkítő, emésztést segítő és frissítő hatása miatt igen kedvelt. Egy teafőző edényt forró vízzel átöblítenek, kínai zöld teát tesznek bele, majd ismét kiöblítik. Friss mentaleveket és cukrot tesznek bele, majd forró vízzel felöntik. Lefedik, 5 percig állni hagyják, és kész is az ital. Forrón szolgálják fel.

3. Ajran

A beduinok itala, frissítőként fogyasztják, főleg nyáron. Étvágygerjesztő hatású, ezért a főétkezések előtt kínálják. Elkészítése egyszerű: egy kancsóba 3 pohár joghurtot és 3 pohár vizet, két friss mentaágot, egy megtisztított, zúzott fokhagymát, 1 kiskanál sót és 2-3 jégkockát tesznek. Egészen sűrűre keverve szolgálják fel.

4. Rózsavíz

A lehetőleg vörös róza szirmaiból nyert párlatot többféleképpen hasznosítják az arab konyhában: sok éteknek, deszsertnek és italnak kölcsönzi zamatát. Sokan még ma is Mohamed előírásait követik: 1-2 csepp rózsavizet csepegtetnek abba a pohár vízbe, amellyel a könnyű étkezéseket zárják. A rózsavíz ugyanis jót tesz az emésztésnek, vízható hatású, és a rossz lehelet ellen is hatásos. A rózsavíz készen is beszerezhető.

A különféle arab italok a helybeliekre leginkább jellemző vendégszeretetet jelképeik. Túl azon, hogy hasznos szerepet töltenek be az állandó forráság leküzdésében, néhányuk igazi gyógyhatású készítmény is egyben.



5. Mandulatej

Az Ezeregyéjszaka meséinek frissítő, erősítő itala. Főként nyáron fogyasztják. Elkészítése egyszerű: 15 dkg hámozott mandulát apróra vágunk. Robotgépben egy kevés cukorral és 3,5 dl vízzel összekeverjük. Amikor már homogén állagú, hozzáadunk 1/2 l tejet és egy kiskanál narancsvirágvizet. Azonnal vagy behűtve szolgáljuk fel.

6. Tamarindusvíz

Mivel az arab népek különös jelentőséget tulajdonítanak a víznek és a gyümölcsleveeknek, az arab konyhában rengetegféle kitűnő frissítő ital készül. A tamarindusvíz különösen Szíriában és Irakban nagyon kedvelt. A tamarindus (kellemes ízű hüvelyes gyümölcs, amelynek sok apró fekete magja van) levéből készül 1-2 csepp citrom, cukor és ásványvíz hozzáadásával. Hidegen, jéggel szolgálják fel.

7. Gránátalmalé

A gránátalma – túl azon, hogy Irán kedvelt gyümölcse – szinte már kulturális jelkép. Mohamed a rossz érzések leküzdésére javasolja a fogyasztását. Sok költő alkalmazta – alakja és magjainak színe miatt – a női termékenység és az ösztetört szív metaforájaként. Elkészítéséhez összekeverünk 1/2 l gránátalmalevet, 1 dl citromlevet, 1 kiskanál narancsvirágvizet, cukrot és szénsavas vagy szénsavmentes ásványvizet. Jéggel is felszolgálhatjuk.

8. Mentaszörbet

A legtöbb arab ital nemcsak frissít, hanem igazi elixír is egyben. A méz-, citrom- vagy almaszirup nagyon jól tesz az egészségnek. A mentaszörbet kitűnő szer az egykedvűség ellen, ezenkívül erősíti a májat és a gyomrot. Elkészítése: 1 l vízhez egy kevés mentát, friss vagy szárított bazsalikomot, narancshéjat, 3 szegfűszeget és cukrot adunk. Felforraljuk, és néhány percig állni hagyjuk. Leszűrjük, és forrón szolgáljuk fel.





RECEPTEK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE >>

[Kuszkusz

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

80 dkg báránylábszár

20 dkg csicseriborsó

1 csokor petrezselyem

1/2 hagyma

1 krumpli

1 sárgarépa

2 paradicsom

1/2 padlizsán

2 cukkini

1/2 kg kuszkusz

7 evőkanál olívaolaj

só

bors

10 dkg vaj

2 gerezd fokhagyma

1 csipet őrölt fahéj

5-6 szál sáfrány

1/2 kiskanál őrölt gyömbér

1/2 fejés káposzta

ESZKÖZÖK

kuszkuszfőző

szűrő

vágódeszka

kés

tál

fakanál

KUSZKUSZFŐZŐ

A kuszkuszt sok helyütt még ma is kézzel sodorják megnedvesített búzadarából. A speciális kuszkuszfőző két egymásba tehető edényből áll: az alsó öblös részben készül a ragu, a felső rész alja lyukacsos, ebbe tesszük a kuszkuszt, amely így a ragu gőzében puhul meg. A modern fémváltozat elterjedése előtt öblös cserépfazekat használtak a főzéshez, amelyre szitát tettek a tésztának. Ha nincs kuszkuszfőzőnk, tegyünk a ragukészítéshez használt edényre jól illeszkedő apró lukú szűrőt, ebbe tegyük a kuszkuszt, és fedjük le lehetőleg domború fedővel.



Az arab konyha emblematikus fogása számtalan változatban készülhet. A gőzölt *kuszkuszt* kínálhatjuk fűszeres bárány- vagy zöldségraguval, csípős marhahússal, vagy akár mézes-mogyorós csirkebecsinálttal. Az itt bemutatott receptben zöldséggel és bárányhússal készítjük el.



[Kuskusz *lapos lentil*

>>1 ELŐKÉSZÍTÉS



A csicseriborsót bőséges mennyiségű vízben 6 órára vagy egy egész éjszakára beáztatjuk.

>>2



Főzés előtt leöblítjük, és lecsepegtetjük.

>>5

A krumplit és a sárgarépát meghámozzuk. Ha túl nagyok, félbevágjuk.



>>6



A 1/2 padlizsánt és a 2 cukkinit megmossuk, és nagyobb darabokra vágjuk. Meghámozni nem szükséges.

A RAGU

A vajat 2 evőkanál olívaolajjal felhevítjük a kuskuszfőző edény alsó részében (vagy ennek hiányában egy lábasban), és 5 perc alatt aranyszínűre pirítjuk benne a húst.



A fokhagymát megtisztítjuk, és egészben a húshoz adjuk a petrezselyemmel, gyömbérrel, sáfránnyal, fahéjjal és a hagymával együtt. Sózzuk és borsozzuk, majd alaposan összekeverjük a hozzávalókat.



>>3



A húst megtisztítjuk, és 4-5 cm-es kockákra vágjuk.

>>4



A petrezselymet megmossuk, a leveleit lecsipkedjük, és finomra aprítjuk. A hagymát megtisztítjuk, és a felét apróra vágjuk.

>>7



A kuskuszt leöblítjük, és lecsepegtetjük.

>>8



A kuskuszt tálba tesszük, majd alaposan összekeverjük 1 csipet sóval és 1 evőkanál olívaolajjal.



A húst felöntjük kb. 2 l vízzel.

Amikor felforrt, beletesszük a sárgarépát, a krumpelit, a káposztát és a csicseriborsót. Lassú tűzön 1/2 órát főzzük.



>> Kuskusz

>> 13 GŐZÖLÉS



A kuskuszt az edény felső részébe (vagy szűrőbe) öntjük. Az alsó részre helyezzük, és lefedve 15 percig előgőzöljük.

>> 16

Amikor a kuskusz megpuhult, átszedjük a tálalóedénybe. A legjobb, ha a főzési idejét úgy számítjuk ki, hogy a raguval egyszerre készüljön el.



BEFEJEZÉS



Ellenőrizzük, hogy a hús és a csicseriborsó teljesen megpuhult-e. Ha kész, tálalóedénybe szedjük.

VARIÁCIÓK

>> Mazsolás kuskusz

Édes téstadezzert
Hozzávalók 4 személyre:
20 dkg szultánamazsola,
1 l forró fekete tea, 1/2 kg seffa
(1 mm-es, a legapróbb szemű)
kuskusz, 8 dl víz, 1 csipet só,
3 evőkanál vaj, 10 dkg porcukor,
5-6 evőkanál narancsvirágvíz,
1 kiskanál fahéj + egy kevés a díszítéshez,
2 dl tejszín.
Elkészítés: A mazsolát kb.
1 órára a forró teába áztatjuk,

majd leszűrjük, és jól lecsepegtetjük. A kuskuszt a fenti receptben leírt módon meggőzöljük: a kuskuszfőző edény alját megtöltjük vízzel, felforraljuk, a tésztát pedig a felső részbe tesszük. 15 percig gőzöljük, majd tálba szedjük, és összekeverjük 1 evőkanál vajjal, illetve 1 evőkanál vízzel. 10 percig pihentetjük, majd kétszer megismételjük a műveletsort.

Amikor a kuskusz megpuhult, tálba szedjük, és összekeverjük a porcukorral. Hozzáadjuk a mazsolát, a narancsvirágvizet és a fahéjat. Alaposan összekeverjük. A tejszínből kemény habot verünk, és a tálkákba osztott mazsolás kuskuszra halmozzuk. Fahéjjal megszórva langyosan vagy behűtve tálaljuk.



»14



Az előgőzölt kuskuszt tálba szedjük, megsózzuk, meglocsoljuk 1 evőkanál olívaolajjal, és összekeverjük 2 dl vízzel, majd 10 percig pihentetjük.

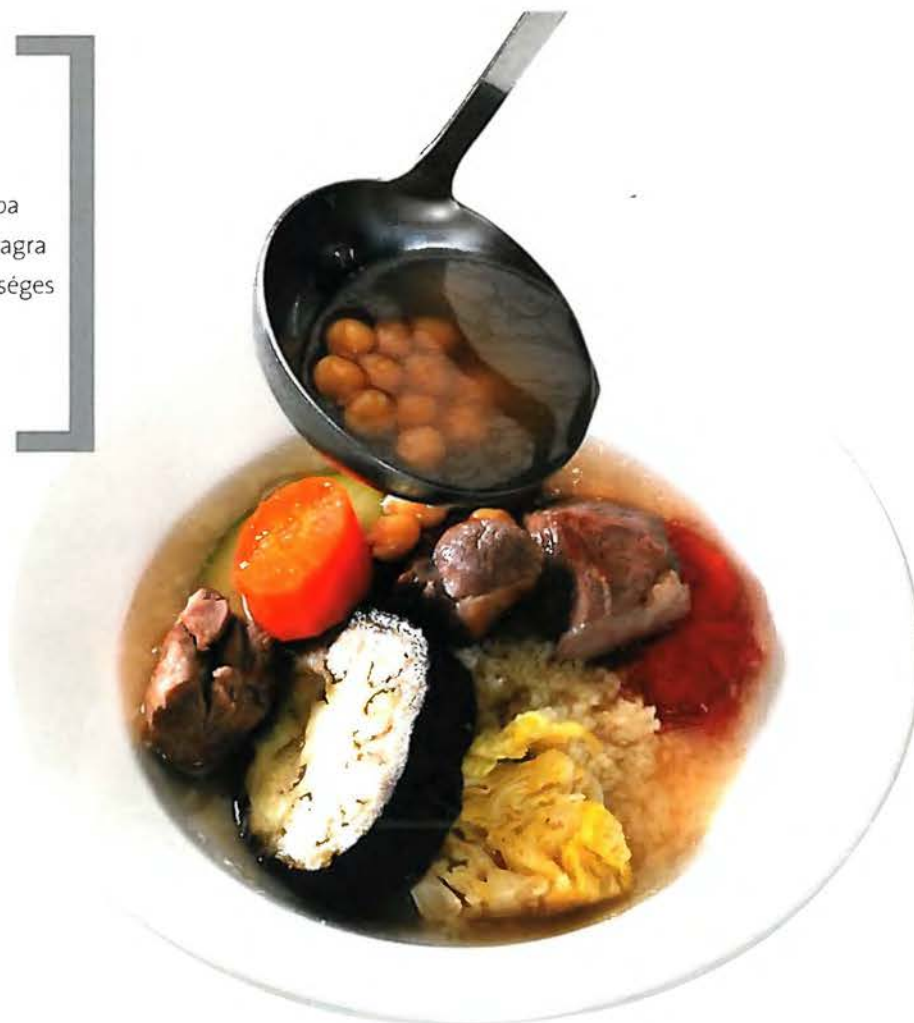
»15

Újabb 15 percre visszatesszük gőzölni. A 13., 14. és 15. lépést még kétszer megismétljük, hogy a szemcsék egyenletesen puhuljanak.



TÁLALÁS

A kuskuszt tányérokba osztjuk, és minden adagra bőven szedünk a zöldséges búranyraguból.



[Húsos tészta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1/2 kg tészta
(makaróni, penne vagy vastagcső)

víz a tésztafőzéshez

só

60 dkg bárány- vagy borjúhús

2 hagyma

5 evőkanál olívaolaj

1 csipet *ras el hanout* fűszerkeverék vagy
csípős currypor és fekete bors

4 paradicsom

ESZKÖZÖK

lábas

szűrő

vágódeszka

kés

fakanál

RAS EL HANOUT

A *ras el hanout* akár 20-30-féle fűszer keverékéből is állhat. Ami soha nem hiányozhat belőle: fahéj, kurkuma, fekete bors, szerecsendió, kardamom és szegfűszeg. Készen is kapható a keleti fűszereket árusító csemegeboltokban vagy a nagyobb élelmiszerláncok üzleteiben. Mi magunk is készíthetünk, ez esetben jól záródó üvegbe tegyük a frissen őrölt, illetve mozsárban megtört fűszerek keverékét, így kb. 1 hónapig megőrzi aromáját.



Ezt a fogást pikáns íze teszi különlegessé, ami leginkább a *ras el hanout* nevű jellegzetes marokkói fűszerkeveréknek köszönhető. Három típusú összetevő alkotja: édes (pl. fahéj, szegfűszeg), csípős (pl. csili) és keserű (pl. kubéba bors).



[Húsos tészta lépésről lépésre

>>1 A TÉSZTA



Bőséges mennyiségű **vizet** forralunk egy kevés **sóval**, és 10-12 perc alatt kifőzzük benne a **tésztát**. Akkor jó, ha al dente állagú.



A hagymát megtisztítjuk, és finomra aprítjuk.

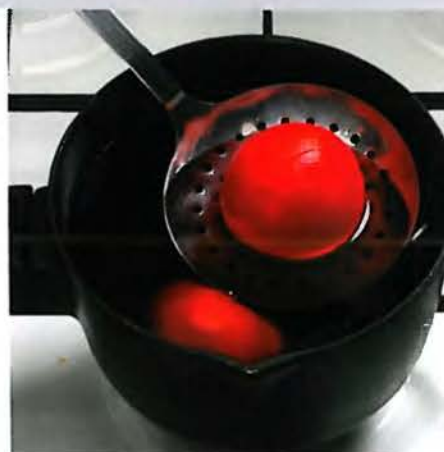


Lábasban **olívaolajat** hevítünk, és közepes lángon üvegesre dinszteljük benne a hagymát.

>>9 A PARADICSOM



A lábast lefedjük, és lassú tűzön 30-40 perc alatt puhára pároljuk a húst. A főzési idő a hús fajtájától és a húsdarabok nagyságától függ.



A **paradicsom** héját bemetsszük, és néhány másodpercre forrásban levő vízbe mártjuk.

>>2



Amikor kész, hideg vízzel leöblítjük, és jól lecsepegtetjük.

A HÚS

A húst megtisztítjuk, és kb. 2 cm-es kockákra vágjuk.



Beletesszük a húst, és összeforgatjuk.

Megszórjuk a fűszerkeverékkel és sóval, majd alaposan összekeverjük.



>>10



Hideg vízzel leöblítjük, és lehúzzuk a héját.

>>11



A meghámozott paradicsomot félbevágjuk, kimagozzuk, majd kockákra vágjuk.

» Húsos tészta

» 12



A feldarabolt paradicsomot a húshoz adjuk, összekeverjük, és lefedve, lassú tűzön 10 percig pároljuk.

BEFEJEZÉS



Közben a tésztát visszatesszük a főzőedénybe, és lefedve, lassú tűzön megmelegítjük.



Lefedjük, és 5–10 percig lassú tűzön együtt melegítjük, hogy az ízek jól összeérjenek.

Időről időre megkeverjük, hogy a tészta ne ragadjon le.



VARIÁCIÓK

Krémes tészta

Hozzávalók 2 személyre: 15 dkg **makarónitészta**, 1 gerezd **fokhagyma**, 1 kiskanál **só**, 1 evőkanál finomra vágott friss **petrezselyem**, 1 kiskanál finomra vágott friss **koriander**, 1 csipet **ras el hanout fűszerkeverék**, 1 pohár natúr és 1 pohár krémes álagú natúr **joghurt**.

Elkészítés: Bőséges mennyiségű sós vizet forralunk, és kb. 20 perc alatt kifőzzük benne a ma-

karónit. Amikor kész, hideg vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük, és felhasználásig félretesszük.

A fokhagymát megtisztítjuk, és finomra aprítjuk. A petrezselymet és koriandert megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet,



majd mindkettőt finomra vágjuk. Tálban összekeverjük a fokhagymát sóval és a zöldszerekkel. Megszórjuk a ras el hanout fűszerkeverékkel, majd hozzáadjuk a kétféle joghurtot, és alaposan összekeverjük. Akkor jó, ha krémes, homogén mártást

kapunk. A makarónira kanalazzuk, és jól összeforgatjuk, hogy a tésztát mindenhol átjárja.

Ezt a fogást forró nyári napokra ajánljuk, mert jól behűtve a legfinomabb. A mártást a következőképpen is gazdagíthatjuk: 10 dkg apróra vágott húst és 5 dkg szeletelt gombát egy kevés vajon megpirítunk, megsózzuk, és a fűszeres joghurthoz keverjük.

» Joghurtos makaróni



Hozzákeverjük a húst, és jól összeforgatjuk.

TÁLALÁS

Tányérokba osztjuk,
és forrón tálaljuk.



[Hummusz

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

40 dkg csicseriborsó

1 púpozott evőkanál *tahina*

3 evőkanál olívaolaj

1 csipet só

2 gerezd fokhagyma

2-3 citrom

ESZKÖZÖK

lábas

szűrő

tál

fakanál

citromfacsaró

fokhagymanyomó

TAHINA

A hagyományos receptekben a *hummuszt tahinával*, vagyis őrlt szezámmagból készült pasztával ízesítették. Ha a beszerzése nehézségekbe ütközik, helyettesíthetjük szezámolajjal, de jóval kevesebb kell belőle, mint *tahinából*, mert intenzívebb az íze. A *tahinát* a keleti és közel-keleti konyhák sóval, zúzott fokhagymával és citromlével kikeverve mártásként is használják (*bővebben lásd a 82. oldalon*), mézzel és cukorsziruppal édesített változata pedig a *halva* fő összetevője.



A *mezzé* néven ismert arab előételek közé tartozik ez az egyszerűen elkészíthető csicseriborsó-püré, amelyet *tahinával*, olívaolajjal és citromlével keverünk ki. Pitával vagy más kenyérleppénnyel szokták mártogatni, de zöldségek mellé is adhatjuk.



[Hummusz lepősről lepősről

>>1 A CSICSERIBORSÓ

A csicseriborsót előző este beáztatjuk. Leöblítjük, lecsepegtetjük, majd tiszta vízben lábasba tesszük.



>>2



Bő vízben kb. 2,5 óra alatt puhára főzzük. Akkor jó, ha a héja kezd leválni.

>>5



A leszűrt és lecsepegtetett csicseriborsót turmixgépben pépesítjük. Ha szükséges, egy kevés főzővízzel lazítjuk, hogy minél krémesebb legyen.

A fokhagymát megtisztítjuk, és finomra aprítjuk.



A citrom levét kifacsarjuk (kb. 1 dl-re lesz szükségünk).

>>3



Amikor kész, leszűrjük, és hideg vízbe tesszük. A víz felszínére úszó héjat fakanállal vagy szűrőkanállal leszedjük.

>>4



Amikor kicsit hűlt, leszűrjük, és lecsepegtetjük.

>>6



A csicseriborsót tálba szedjük, és pihentetjük.

ÍZESÍTÉS

A tahinát összekeverjük az olívaolajjal, majd megsózzuk.



A citromlét és a fokhagymát a tahinához keverjük.



>>11

BEFEJEZÉS

A tahinát alaposan összekeverjük a csicseriborsóval. Akkor jó, ha krémes, könnyen kenhető állagú.



[Falafel

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1/2 kg csicseriborsó

3 hagyma

3 gerezd fokhagyma

1 csokor petrezselyem

1 csokor koriander

só

bors

1/2 kiskanál őrölt fahéj

1/2 kiskanál őrölt kömény

1/2 kiskanál őrölt pirospaprika

1/2 kiskanál szódabikarbóna

3 evőkanál szárított élesztő

2 evőkanál liszt + egy kevés a panírozáshoz

víz

olaj a sütéshez

ESZKÖZÖK

tál

szűrő

vágódeszka

kés

turmixgép vagy konyhai robotgép

műanyag háztartási fólia

lábas

szűrőkanál

konyhai papírtörő

CSICSERIBORSÓ

A csicseriborsó az egyik legfontosabb hüvelyes a közel-keleti és mediterrán konyhákban. Magas a rosttartalma, sok karotint és E-vitamint tartalmaz, valamint csökkenti a vér koleszterinszintjét. Nagyon igénytelen növény, a legtöbb talajon jól fejlődik, és csak az első időkben vízigényes, ezért is terjedhetett el a forró és száraz éghajlatú térségekben. Nemcsak krémként vagy falafel-alapanyagként használják, hanem nagyon sok egytálétel összetevője is. Felhasználás előtt mindig be kell áztatni 8–10 órára. Héja magas koncentrációban tartalmaz emészthetetlen anyagokat, amelyek a vízben ennyi idő alatt kioldódnak, így az áztatóvizet minden esetben ki kell önteni.



A híres arab vegetáriánus fasírt alapanyaga az áztatott és hagymával, illetve fokhagymával együtt ledarált nyers csicseriborsó, amelyhez más zöldségeket is adhatunk, és gazdagon fűszerezzük. A Közel-Kelet legfontosabb böjti húspótlóját feltétként vagy pitatöltelékként fogyasztják zöldséggel és hummusszal.



[Falafel

>>1 ELŐKÉSZÍTÉS



A csicseriborsót előző este beáztatjuk.

>>2

Leöblítjük, és lecsepegtetjük.



PÉPESÍTÉS

A hagymát és a fokhagymát turmixgépben pépesítjük.



Apránként hozzáadjuk a csicseriborsót, és több adagban darabosra turmixoljuk.

>>8 FÜSZEREZÉS

Hozzáadjuk a felaprított zöldfűszereket, és alaposan összekeverjük.



>>9



>>3



A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, a hagymát feldaraboljuk.



>>4



A petrezselymet és a koriandert megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet, és finomra aprítjuk.

>> FORTÉLY

A falafel akkor lesz igazán finom, ha a csicseriborsót kicsit darabosra hagyjuk, mert így izgalmasabb lesz a ropogós fasírtgolyók textúrája. A hagymát és a fokhagymát ellenben mindenképpen teljesen simára kell turmixolni, hogy egyenletesen elvegyülhessenek a többi hozzávalóval.



A csicseriborsó-pürét tálba tesszük. Akkor jó, ha sűrű, kicsit lisztes, darabos állagú.

Sóval, borssal, fahéjjal, köménnyel és pirospaprikával ízesítjük. Újból alaposan összekeverjük, hogy a fűszerek jól elvegyüljenek.

LAZÍTÁS



Hozzáadjuk a szóda-bikarbónát, a szárított élesztőt és a lisztet.

» Falafel *lepos and leposira*



Annyi vízzel keverjük el, hogy jól formázható masszát kapjunk.

»12 PIHENTETÉS

Műanyag háztartási fóliával letakarjuk a tálat, és a masszát 1,5 órát pihentetjük.



»14 SÜTÉS



Lábasban bőséges mennyiségű olajat hevítünk, és kisebb adagokban sötét aranyszínűre sütjük a falafelt.

»15

Amikor kész, konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk a fölös zsiradékot.



VARIÁCIÓK

Rizses húsgombóc

Hozzávalók: 45 dkg darált bárányhús, 2 tojás, 1 evőkanál olívaolaj, 1 hagyma, 5 dkg rizs, 1 dl víz + 2,5 dl a pároláshoz, só, bors, tojás és liszt a panírozáshoz, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A rizst folyó vízben leöblítjük, és lecsepegtetjük. Lábasba tesszük, és 1 dl vízben felforraljuk, majd lefedve 8–10 percig lassú tűzön pároljuk. Amikor félig puha, levesszük a tűzről,

és kihűtjük.

A darált húst összekeverjük a tojással. Hozzáadjuk az előfőzött rizst, az olívaolajat, majd a megtisztított és finomra vágott hagymát. Sóval és borssal fűsze-



» Bárányfasírt

rezzük. Alaposan összekeverjük, hogy homogén masszát kapjunk. Nedves kézzel dió nagyságú golyócskákat formázunk. Lábasba tesszük, 2,5 dl vízzel felöntjük, és letakarva, lassú tűzön 15 percig pároljuk. Konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk róluk a nedveséget, majd mindegyiket felvert tojásba mártjuk, és lisztbe forgatjuk. Forró olajban aranybarnára sütjük, és azonnal tálaljuk.

FORMÁZÁS



Pihentetés után a masszából nedves kézzel dió nagyságú golyókat formázunk, majd mindegyiket lisztbe forgatjuk.

» 16

TÁLALÁS

Forrón tálaljuk salátával, illetve mártogatóssal, vagy pedig langyosra hűtjük, és szálasra vágott zöldséggel együtt pitába töltjük.



[Bulgursaláta

HOZZÁVALÓK (4–6 személyre)

20 dkg bulgur

2-3 citrom

1 dl olívaolaj

só

4 paradicsom

1 csokor petrezselyem

1 csokor menta

3 újhagyma

ESZKÖZÖK

tál

szűrő

szűrőkanál

citromfacsaró

kézi habverő

lábas

konyhai papírtörő

BULGUR

A *bulgur* a mediterrán és közel-keleti konyhák kedvelt alapanyaga, számtalan fogás fontos összetevője. Az előfőzött búzaszemeket először szárítják, majd finomra, közepes méretűre vagy durvára törik. Ez utóbbi a salátákhoz, köretekhez való, a finom szemcsés változatot töltelékekbe, húsgombócokba keverik.

Mivel a búzát őrlés előtt előfőzik, a bulgur nagyon hamar elkészül. Az apró szemű változatot legtöbbször elég csak leforrázni.



A bulgursaláta (*tabulé*) jellegzetes arab *mezzé*, amelynek alapja a tört durumbúza és a friss paradicsom, hagyma, valamint a hidegen sajtolt olívaolaj. A citromlé frissítően hat benne, és mind langyosan, mind behűtve nagyon finom.



[Bulgursaláta *lepősről lepősről*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

A bulgurt 1/2 órára hideg vízbe áztatjuk.



»2



Szűrőkanállal leszedjük az áztatóvíz felszínére úszó esetleges szennyeződések.

»5

Tálba öntjük a citromlét és az olívaolajat, majd megsózzuk. Kézi habverővel alaposan összekeverjük.



A ZÖLDSÉGEK

A paradicsom héját bemetsszük, majd néhány másodpercre forrásban levő vízbe mártjuk. Ezután azonnal hideg vízbe tesszük, és lehúzzuk a héját.



»10 BEFEJEZÉS



A paradicsomot összekeverjük a zöldségfűszerekkel és a hagymával.



A bulgurról konyhai papírtörülővel vagy tiszta konyharuhával felitatjuk a nedvességet.

»3



A bulgurt leöblítjük, majd jól lecsepegtetjük, és felhasználásig félretesszük.

»4



A citromot kifacsarjuk. Kb. 1 dl citromlére lesz szükségünk.

A meghámozott paradicsomot félbevágjuk, kimagozzuk, majd apró kockákra vágjuk.



A petrezselymet és a mentát megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet, majd finomra aprítjuk. A hagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk.



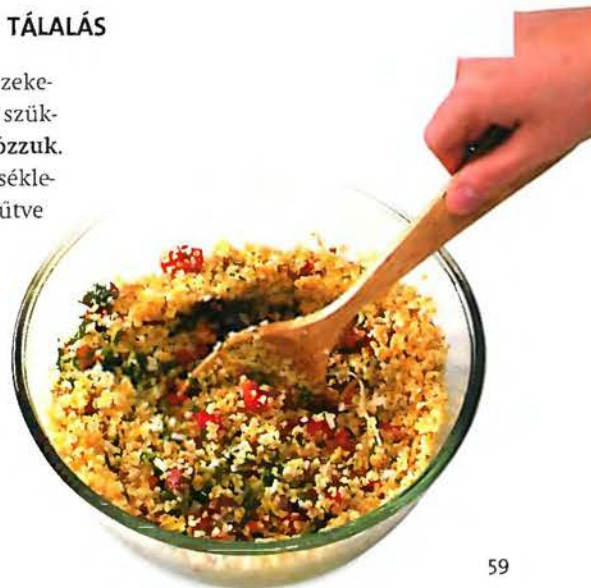
»11



A paradicsomhoz adjuk, majd meglocsoljuk a citromos-olajos öntettel.

TÁLALÁS

Alaposan összekeverjük, és ha szükséges, **utánsózzuk**. Szobahőmérsékleten vagy behűtve tálaljuk.



[Ramadán-leves

HOZZÁVALÓK (4–6 személyre)

10 dkg lencse

10 dkg csicseriborsó

30 dkg bárányhús

1 hagyma

30 dkg darabolt konzervparadicsom

5 evőkanál olívaolaj

1 kiskanál őrölt fahéj

5-6 szál sáfrány

1 kiskanál kurkuma

1 kis csokor petrezselyem

1 kis csokor koriander

15 dkg liszt

só

bors

10 dkg cérnametélt

1 citrom

ESZKÖZÖK

lábas

szűrő

tál

vágódeszka

kés

kézi habverő

fakanál

FÚSZEREK

Ebben a receptben minden fűszernek különös jelentősége van: a fahéj illatosít és édes zamatot kölcsönöz a levesnek, a kurkuma és a sáfrány sárgára színezi, a koriander citrusos aromája és a bors csípőssége pedig pikánssá varázsolja.



Az iszlám kilencedik hónapjára eső ramadán a legnagyobb vallási ünnep, amely szigorú böjttel jár. Alkonyat után azonban kezdődhet a lakoma, amelynek emblemikus fogása ez a tartalmas leves, a *harira*, amelynek egyszerűbb változatai a mindennapi fogások között is szerepelnek.



[Ramadán-leves *lepőstől lepőstre*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

A lencsére annyi vizet öntünk, hogy ellepje, majd felforraljuk.



»2

Leszűrjük, lecsepegtetjük, és felhasználásig félretesszük.



»5



A paradicsomot 3 evőkanál olívaolajjal 10–15 percig főzzük.

FŐZÉS

Lábasban 2 evőkanál olívaolajat hevítünk, és megpirítjuk benne a húst. Megszórjuk a fahéjjal, a sáfránnyal és a kurkumával, majd felöntjük 2 pohár vízzel.



Nagy lángon felforraljuk, és beletesszük a lencsét.



Amikor újra felforrt, hozzáadjuk a csicseriborsót is, és megkeverjük.

>>3

A csicseriborsót előző este beáztatjuk. Az áztatóvizet kiöntjük, a csicseriborsót alaposan leöblítjük, és tiszta vízben felpuhára főzzük, majd leszűrjük, és lecsepegtetjük.



>>4

A húst 3-4 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, és finomra aprítjuk.



Lassú tűzön 10-15 percig főzzük.



Hozzáadjuk a hagymát, letakarjuk, és lassú tűzön további 1/2 órát főzzük.



Felöntjük 1,5 l vízzel, felforraljuk, majd lassú tűzön 15 percig főzzük.

» Ramadán-leves *lepésről lepésre*



Néhány kanál paradicsomszószt félreteszünk, a többit a leveshez adjuk. Lassú tűzön további 1/2 órát főzzük.



A petrezselymet és a koriandert megmossuk, és felitatjuk róluk a nedvességet. A lecsipkedett leveleket finomra vágjuk, és a leveshez adjuk. További 10 percig főzzük.

»16

Amikor a leves újból felforrt, bele tesszük az összetörtelt cérname-teltet, és 5 percig kevergetve főzzük.



»17



A citromot alaposan megmossuk, megszáritjuk, és cikkekre vágjuk.

VARIÁCIÓK

Könnyű böjti fogás

Hozzávalók 4 személyre:
1/2 kg cukkini, 4 evőkanál olívaolaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 hagyma, 6 dl csirkehúsleves, só, fehér bors, 1 kis csokor petrezselyem, 2 kiskanál citromlé.

Elkészítés: A cukkinit megmossuk, szárazra töröljük, és vékonyan felkarikázzuk. A hagymát megtisztítjuk, és a lehető legvékonyabb

karikákra vágjuk. A fokhagymagerezdeket késpengével szét nyomjuk, vagy mozsárban durvára törjük. Lábasban olívaolajat hevítünk. 2-3 percig pirítjuk benne a cukkinit a hagymával és a fokhagymával, majd lassú tűzön 10–15 percig pároljuk. Felöntjük a levessel. A petrezselymet megmossuk, felitatjuk róla a nedvességet, és finomra vágjuk, majd a leveshez adjuk. Sóval és frissen

őrölt fehér borssal ízesítjük. A levest felforraljuk, majd lassú tűzön további 15 percig főzzük. Amikor kész, levest szük a tűzről, és teljesen kihűtjük. Belekeverjük a citromlét, és a levest simá-

» Cukkinileves

ra turmixoljuk. Tálalás előtt újból megmelegítjük, de nem forraljuk fel.



»14 BEFEJEZÉS

A tojást lazán felverjük, és hozzáadjuk a félretett paradicsomszószt. Összekeverjük 2-3 evőkanál vízzel, majd sóval és borssal ízesítjük.



»15



A keveréket a levesbe öntjük, és addig kevergetjük, míg kissé besűrűsödik.

»18

TÁLALÁS

A levest tányérokba merjük, és minden teríték mellé 1-1 citromszeletet készítünk, hogy ki-k meglocsolhassa az adagját friss citromlével.



[Padlizsánsaláta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 hagyma
2 paradicsom
2 padlizsán
2 piros kaliforniai paprika
1 kis csokor petrezselyem
1 kis csokor koriander
2 evőkanál olívaolaj
1 kis csípős paprika
só
1 kiskanál őrölt kömény
1 evőkanál édesnemes pirospaprika

ESZKÖZÖK

zöldséghámozó
vágódeszka
kés
lábás
fakanál
tál

PADLIZSÁN

Bár sokféle zöldségből elkészíthető ez a saláta, például cukkiniből is, padlizsánnal a legfinomabb, mert karakteres ízű, és különösen jól harmonizál a köménnyel. A csípősségen enyhíthetünk, de teljesen nem célszerű lemondani róla, mert sok arab fogáshoz hasonlóan itt is hozzátartozik az élmény teljességéhez.



A különféle sült és párolt zöldségekből készült saláták állandóan jelen vannak az arab konyhában. Ebben a változatban a párolt zöldségek ízét a szaft, az olívaolaj, a csípős paprika és a csipetnyi őrölt kömény határozza meg.



[Padlizsánsaláta *lepesnél lepestve*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

A hagymát megtisztítjuk, és kb. 1,5 cm-es darabokra vágjuk. A paradicsom héját lehúzzuk, és kb. 2 cm-es kockákra vágjuk.



»5

A petrezselymet és a koriandert megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet, és finomra aprítjuk.



»2

A padlizsánt megmossuk, szárazra töröljük, majd a héját csíkos mintában lehámozzuk.



PÁROLÁS



Lábasban olívaolajat hevítünk, majd közepes lángon kb. 10–15 perc alatt megdinszteljük benne a hagymát.



Hozzáadjuk a paradicsomot és a csípős paprikát.

Sóval, őrölt köménnyel és piros paprikával fűszerezzük. Megkeverjük, majd lefedve saját gőzében pároljuk 10 percig.



»3



Fölkarikázzuk, majd minden szeletet negyedekbe vágunk.

»4

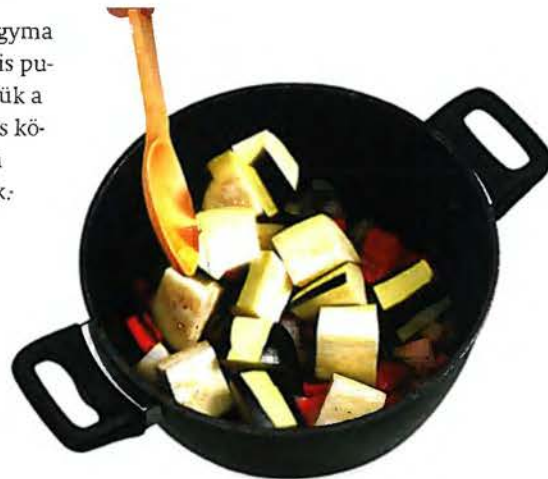


A paprikát kicsumázzuk, és a paradicsommal nagyjából megegyező méretű darabokra vágjuk.



Megkeverjük, majd hozzáadjuk a paprikát, és kb. 10 perc alatt ezt is puhára pároljuk.

Amikor a hagyma és a paprika is puha, beletesszük a padlizsánt, és közepes lángon megkapatjuk.



»11 BEFEJEZÉS

Le vesszük a fedőt, és további 5 percig főzzük, hogy a zöldség leve kissé elpárologjon. Közben belekeverjük a petrezselymet és a koriandert.



TÁLALÁS

Alaposan összekeverjük. Tálba szedjük, és langyosan vagy behűtve tálaljuk.



[Báránykebab

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

A NYÁRSHOZ

1 kg bárányhús

4 hagyma

1 nagy paradicsom vagy 8 koktélpárladicsom

1 piros kaliforniai paprika

1 zöld kaliforniai paprika

olívaolaj a sütéshez

A PÁCHOZ

2,5 dl olívaolaj

2 evőkanál ecet

1 dl citromlé

1 babérlevél

só

bors

1 gerezd fokhagyma

A MÁRTÁSHOZ

1 pohár natúr joghurt

1 pohár krémes natúr joghurt

1 kígyóborka

olívaolaj

5-6 mentalevél

1 gerezd fokhagyma

só

ESZKÖZÖK

mozsár

tál

kézi habverő

vágódeszka

kés

nyárs vagy saslikpálca

gillserpenyő

JOGHURT

A mártás könnyedségét a natúr joghurt biztosítja, a krémes fajtától pedig lágyabb ízű és sűrűbb lesz. Az arab konyha általában juhtejből készült joghurtot is használ a mártásokhoz, legalább felerészben.



A pácolt bárányhússal és zöldségekkel készült nyárs kedvelt utcai eledel. Ebben a receptben hús joghurtos mártást kínálunk hozzá, amelyet mentával ízesítünk. Nagyon finom pitába töltve is.



[Báránykebab *kebab a baromifésztől*

>>1 A MÁRTÁS

A mentát megmossuk, felitatjuk róla a nedvességet, majd mozsárban eldörzsöljük sóval és a megtisztított fokhagymával.



>>2



A kétféle joghurtot tálba tesszük, és hozzáadjuk a mozsár tartalmát.

>>4



Az uborkát meghámozzuk, és apró kockákra vágjuk, majd belekeverjük a mártásba.

A PÁC



Tálba öntjük az olívaolajat. Hozzáadjuk az ecetet és a citromlét, majd alaposan összekeverjük.

A húst megmossuk, megszáritjuk, és megtisztítjuk.



A megtisztított húst 4-5 cm-es darabokra vágjuk.



>>3



Folyamatos keverés mellett cseppenként annyi **olívaolajat** adunk hozzá, hogy majonézsrúságú mártást kapjunk.



Beletesszük a **babérlevelet**, majd **sóval** és frissen őrölt **fekete borssal** ízesítjük.



A **fokhagymát** megtisztítjuk, és **finomra vágjuk**, majd a pác-hoz adjuk.

>>11 ÖSSZEÁLLÍTÁS

A húst a pácba forgatjuk, és 3-4 órát érleljük. Időről időre megkeverjük, hogy a pác egyenletesen átjárhassa.



A **hagymát** megtisztítjuk, és mérettől függően 3-4 darabba vágjuk.

» Báránykebab lepesről lepesre

»12



A paradicsomot megmossuk, megszárítjuk, és 8 darabba vágjuk. Ha koktélpáradicsommal készítjük, azokat egészben hagyjuk.

GRILLEZÉS

Grillserpenyőben egy kevés olívaolajat hevítünk. A nyársakat ráhelyezzük, és időnként megforgatva 10–15 percig grillezzük.



»13

A paprikát megmossuk, megszárítjuk, kicsumázzuk, és 4-5 cm-es darabokra vágjuk.



Az elkészítési idő attól függ, hogy mennyire átsülve szeretjük a húst. Zamatosabb lesz a kebab, ha grillezés közben többször meglocsoljuk a félretett páclével.

VARIÁCIÓK

Darált húsból
Hozzávalók 6 személyre:
60 dkg darált **bárányhús**,
2 **hagyma**, 1 csokor finomra
vágott friss **petrezselyem**, **só**,
bors; a salátaágyhoz 1 csokor
friss **menta**, 1 csokor friss **pet-**
rezselyem, 2 **hagyma**.
Elkészítés: A darált húst kony-

hai robotgépben pépesítjük a
hagymával, petrezselyemmel,
sóval és borssal. Akkor jó, ha
a massa teljesen homogén.

Amikor kész, 12 adagra osztjuk,
és mindegyikből gömböt for-
mázunk. 1-1 nyársra tűzzük,
majd addig sodorjuk, míg rolá-
dokat kapunk. A két végén jól
a nyárshoz nyomkodjuk, hogy
sütés közben a húrolád ne
váljon le. Grillserpenyőben
egy kevés olajat hevítünk,
és a nyársra tűzött roládokat
10–15 percig sütjük rajta.
Időről időre forgatni kell
a nyársakat, hogy a hús min-

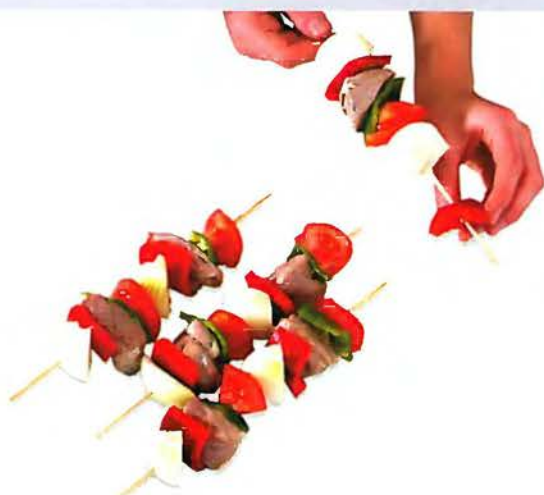
» Petrezselymes kebab



denhol jól átsüljön.
Közben előkészítjük
a salátaágyat:
a petrezsely-
met és a
mentát
megmos-
suk, felitat-
juk róluk a
nedvességet,
a leveleket le-
cshipkedjük és
durvára aprítjuk.

A hagymát megtisztítjuk,
és félbevágjuk, majd
vékonyan fölsze-
leteljük. Egy
lapos tálban
elrendezzük
a zöldfűsze-
reket és
a hagymát,
majd a kész
húroládo-
kat rátesszük.
Azonnal tálaljuk.

» 14



A húst kivesszük a pácból, a páclét félretesszük. Összeállítjuk a nyársakat úgy, hogy felváltva húst, hagymát, paprikát és paradicsomot szúrunk fel lazán (ha a hozzávalók túl szorosan vannak, nehezen sülnek át).

TÁLALÁS

Amikor a hús kész, a kebabot azonnal tálaljuk. Külön kínáljuk hozzá a joghurtos mártást.



[Csirketazsin

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 bontott csirke (kb. 1 kg)

2 paradicsom

1/2 kg krumpli

1/2 kg zöldborsó

4 újhagyma

2 gerezd fokhagyma

1 citrom

6 evőkanál olívaolaj

1 kiskanál tazsin-fűszerkeverék (gyömbér, édesnemes pirospaprika, kurkuma, fahéj, bors, kardamom, szerecsendió)

1 kiskanál őrölt fahéj

só

bors

1 kis csokor friss petrezselyem

1/2 l víz

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

konyhai papírtörő

citromfacsaró

tál

tazsin vagy lábas

fakanál

szűrő

TAZSIN

A *tazsin* nevű hagyományos cserépedény két részből áll: egy cseréptálból és a kúpos fedőből. Működési elve nagyon hasonlít a kemencéére. A táliba tesszük a hozzávalókat és a fűszereket, majd letakarjuk a fedővel, amelyben szabadon mozog a forró levegő. Az aromák így megőrződnek, az étel pedig a gőzben kíméletesen készül, az értékes tápanyagok nem főnek ki belőle. *Tazsinkészítéshez* leggyakrabban speciális fűszerkeveréket használnak, amelyet a recept hozzávalói közt felsorolt összetevőkből mi magunk is elkészíthetünk. Légmentesen záródó üvegedényben kb. egy hónapig tárolhatjuk anélkül, hogy elveszítené aromáját.



A *tazsin* klasszikus arab egytálétel. Nevét a *tazsin* nevű speciális párolóedényről kapta, amelyben készül. A pácolásnak és a hosszú főzési időnek köszönhetően a hús omlós lesz, és mivel részben együtt készül a zöldségekkel, a sokféle finom íz egybe is olvad.



[Csirketazsin *lepesről lepesre*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A csirkét 8 darabba vágjuk.

»2



A feldarabolt húst megmossuk, majd konyhai papírtörővel felitatjuk róla a nedvességet.

»5



A hagymát megtisztítjuk, és levágjuk róla a szárát.

PÁCOLÁS

A fokhagymát késpengével szét nyomkodjuk, majd tálba tesszük.



A csirkét a pácba forgatjuk, és lefedve 3-4 órát benne hagyjuk. Még finomabb lesz a hús, ha előző nap pácoljuk be.

A húst kivesszük a pácból, lecsepegtetjük, a páclét félretesszük.



>>3

A paradicsom héját lehúzzuk, kimagozzuk, és 1 cm-es kockákra vágjuk.



>>4



A krumplit meghámozzuk, megmossuk, és feldaraboljuk.



A citromot kifacsarjuk, és a levét a fokhagymára öntjük.

Meglocsoljuk 3 evőkanál olívaolajjal, majd hozzáadjuk a fűszerkeveréket, a fahéjat, a megmosott petrezselyem lecsipkedett leveleit, a sót és a borsot. Alaposan összekeverjük.



>>11

FŐZÉS



Tazsinban vagy lábasban 3 evőkanál olívaolajat hevítünk, és nagy lángon aranyszínűre pirítjuk benne a húst. Többször forgassuk meg a húsdarabokat, hogy minden oldalon szépen piruljanak.

» Csirketazsin lepesről lepesre

»12



Hozzáadjuk a paradicsomot, és közepes lángon 10 percig kevergetve főzzük.

»13

Amikor a paradicsom már szétfőtt, beleöntjük a félretett páclét, és jól összekeverjük.



Le vesszük a fedőt, és ellenőrizzük, hogy nem kell-e pótolni a folyadékot.



Hozzáadjuk a zöldborsót, újból lefedjük, és további 5 percig főzzük.

VARIÁCIÓK

Édes csirkehússal

Hozzávalók 4 személyre: 1 bonított csirke, 5 kemény húsup-körte, 1 kiskanál friss reszelt gyömbér, 6 evőkanál olaj, 2 evőkanál vaj, 4 evőkanál méz, 2 hagyma, 2 rúd fahéj, só, fehér bors, 1 kis csokor koriander, 1 pohár víz, 2 evőkanál narancsvirágvíz.

Elkészítés: A csirkét 8 darabba vágjuk, a húsdarabokat megmossuk, és felitatjuk róluk a nedvességet. Tazsinban vagy lá-

basban olajat hevítünk, és megdinszteljük benne a megtisztított és felaprított hagymát. Beletesszük a húst, és erősebb lángon aranyszínűre pirítjuk. Hozzáadjuk a fahé-



jat, a reszelt gyömbért, az összekötött koriandercsokrot, a sót és a fehér borsot. Felöntjük a vízzel, letakarjuk, és lassú tűzön 40 percig pároljuk. Közben meghámozzuk a körtét, negyedekbe vágjuk, a mag-

házát kivágjuk. Serpenyőben megolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a mézet, utána a narancsvirágvizet, és alaposan összekeverjük. Beletesszük a körtét. Időről időre megforgatjuk, hogy a méz egyenletesen bevonja. A karamellizált körtét a csirkéhez adjuk, és 5 percig együtt főzzük. A koriandercsokrot és a fahéjrudakat kivesszük az edényből, és a körtés csirkét forróan tálaljuk.

» Mézes-körtés tazsin

» 14



Felöntjük 1/2 l
vízzel, felforral-
juk, majd lefedve,
lassú tűzön 1/2
órát főzzük.

BEFEJEZÉS



Beletesszük a krumplit és a hagymát. Újból lefedjük, és további
1/2 órát főzzük.

TÁLALÁS

Minden tányérba 2-2
csirkedarabot teszünk,
majd szedünk rá
zöldséget is. Forrón
tálaljuk.



Sült hal tahinamártással

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1,5 kg tengeri hal
(durbincs, sügér vagy aranykeszeg)

4 hagyma

2 evőkanál olívaolaj

só

A TAHINAMÁRTÁSHOZ

6 evőkanál tahina

8 citrom

2 gerezd fokhagyma

1/2 kiskanál őrölt római komény

1 kis csokor petrezselyem

1 kiskanál őrölt fahéj

ESZKÖZÖK

citromfacsaró

tál

mozsár vagy fokhagymanyomó

vágódieszka

kés

konyhai papírtörő

serpenyő

fakanál

szűrőkanál

hőálló tál

TAHINAMÁRTÁS

Bár egyre több helyen kapható, érdemes otthon is megpróbálkozni a készítésével a következőképpen: 10 dkg szezámmagot enyhén megpirítunk (ne pirítsuk sötétre, mert keserű lesz), majd mozsárban megtörünk. Az is jó, ha kávé- vagy mákdarálón ledaráljuk. Alaposan összekeverjük 2 evőkanál olívaolajjal, 1/2 dl vízzel és 1 gerezd kinyomott fokhagymával (ha *baklavához* készítünk *tahinát*, a fokhagymát elhagyjuk). Mártást úgy kapunk, hogy a *tahinához* citromlét, olívaolajat, római kómenyt, finomra vágott petrezselymet, őrölt fahéjat és zúzott fokhagymát keverünk. Az arányok receptenként változnak, de mindenképpen krémes állagú kell hogy legyen.



Csupa izgalmas ellentét egy fogásban: a sűrű *tahinamártás* izgalmas kontrasztot alkot az omlós hallal, a savanykás pácolt hagymát pedig a lágy csicseriborsókrém ellensúlyozza.



[Sült hal tahinamártással

»1 A MÁRTÁS



A citromot kifacsarjuk.

»2



A fokhagymát megtisztítjuk, és mozsárban eldörzsöljük.

»5

Római kömény-nyel és sóval fűszerezzük, majd alaposan összekeverjük.



»6



A petrezselymet megmossuk, felitatjuk róla a nedvességet, a leveleit lecsipkedjük, és finomra aprítjuk.

A HAL



A halat kívül-belül megtisztítjuk.

Folyó vízben alaposan megmossuk.



>>3

Tálba tesszük,
és hozzáadjuk
a tahinát.



>>4



Beleöntjük a citromlét, és sűrű krémmé keverjük.

>>7



A mártáshoz adjuk, majd megszórjuk
fahéjjal, és összekeverjük. Ha szüksé-
ges, utánsózzuk.



Konyhai papírtörölővel felitatjuk róla a nedvességet.



Kívül-belül ala-
posan bedör-
zsöljük sóval.

» Sült hal tahinamártással

» 12 A HAGYMA

A hagymát megtisztítjuk, félbevágjuk, majd vékonyan felszeleteljük.



SÜTÉS



A halat a hagymaágyra helyezzük, és a 180–190 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük. Addig sütjük, míg teljesen megpuhul.

» 13

Serpenyőben olívaolajat hevítünk, és folyamatosan kevergetve, közepes lángon világos aranszínűre pirítjuk benne a hagymát.



Kivesszük az edényt a sütőből, és a mártást egyenletesen elosztjuk a halon. Visszatesszük a sütőbe, és további 5 percig sütjük.



VARIÁCIÓK

Pácolva és fűszerekkel
Hozzávalók 5 személyre:
1/2 kg tonhal, 10 mogoró-hagyma, 10 kockaparadicsom, 3 citrom, 2-3 babérlevél, 4 evőkanál olívaolaj, só, bors, 1 kis kanál szárított kakukkfű.

Elkészítés: A halat megmossuk, és felitatjuk róla a nedvességet. A bőrét lehúzzuk, majd 10 darabba vágjuk. 2 citromot kifacsarunk, a citromlét tálba öntjük. Összekeverjük 3 evőkanál

olívaolajjal, a sóval, borssal és a babérlevéllel. A feldarabolt halat 1 órára a pácba tesszük, és időnként megkeverjük. A paradicsom héját bemetszük, és finoman kinyomjuk a magját. Ezután összekeverjük 1 evőkanál olajjal és a kakukkfűvel.

A félretett citromot vékonyan fölkarikázzuk (10 karikára lesz szükségünk). A hagymát megtisztítjuk. Amikor a hal bepáco-

lódott, összeállítjuk a nyársakat: hagymával kezdjük, utána paradicsom következik, majd halat szúrunk a nyársra, végül egy citromkarikát. A műveletsort megismétljük ugyanebben a sorrendben. 180–200 °C-ra előmelegített sütőben 10 percig sütjük a nyársakat, majd forrón tálaljuk.



» Tonhalnyárs

» 14



A megpirult hagymát hóálló tálba szedjük.

» FORTÉLY

Nagyon finom lesz a hal, ha sütés előtt megtöltjük finomra vágott koriander, őrölt szerecsendió, só és kinyomott fokhagyma keverékével.

TÁLALÁS

A halat tányérokra osztjuk, és bőven szedünk mellé hagymát, valamint mártást. Forrón tálaljuk.



[Zöldséges kafta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

75 dkg darált bárány- vagy borjúhús

1 csokor petrezselyem

1 csokor koriander

2 hagyma

só

bors

2 kiskanál *ras el hanout* fűszerkeverék

4 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál vaj

1 citrom

4 kemény paradicsom

20 dkg sűrített paradicsom

2 nagy krumpli

5 dkg fenyőmag

olaj a sütéshez

főtt rizs a körethez

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

tál

hőálló tál

spatula

citromfacsaró

kenőecset

lábás

serpenyő

szűrőkanál

SŰRÍTETT PARADICSOM

Ha nem szívesen főzünk készen vásárolt sűrített paradicsommal, magunk is elkészíthetjük, bár meglehetősen munkaigényes. A leforrázott paradicsom héját lehúzzuk, kimagozzuk, leturmixoljuk, és sűrű mártássá főzzük sóval, borssal és cukorral. Gyakran meg kell keverni. Ízesíthetjük petrezselyemmel, bazsalikommal vagy oregánóval is attól függően, hogy mihez akarjuk felhasználni. A kész paradicsommártást légmentesen lezárt üvegben megfelelően dunsztolva eltárolhatjuk. Tartósítás nélkül néhány napig áll el a hűtőben.



A *kafta* tipikus *mezzé*, amelynek nagyon sok variációja van. Néhány helyen húspogácsának készítik el, ilyenkor nem tesznek hozzá paradicsomot vagy krumplit.



[Kafta lépésről lépésre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A petrezselymet és a koriandert megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet, majd finomra aprítjuk. A hagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk.

»2

A húst tálba tesszük, és összekeverjük a hagymával, valamint a zöldfűszerekkel.



»5



Alaposan összekeverjük, hogy teljesen homogén masszát kapjunk.

SÜTÉS



A vajat serpenyőben vagy mikrohullámú sütőben megolvasztjuk, és kikenjük vele a hőálló tálat.

»8



180–200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük.

»9 A MÁRTÁS

A citromot kifacsarjuk. A sűrített paradicsomot lábasba tesszük a citromlével, sóval és frissen őrölt fekete borssal fűszerezzük.



>>3



Megsózzuk, és hozzáadjuk a ras el hanout fűszerkeveréket.

>>4

Meglocsoljuk
2 evőkanálnyi
olívaolajjal.



A húst a tálba szedjük, és spatulával
elsimítjuk.



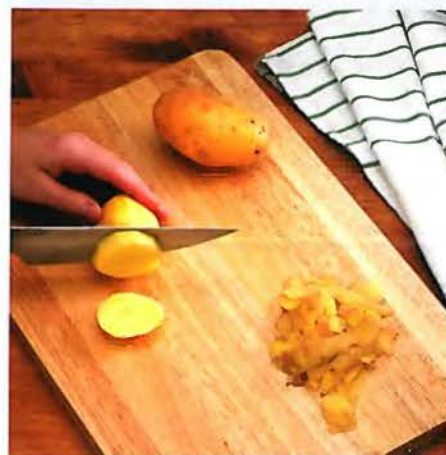
>>10



Közepes lángon 5-10 percig főzzük, közben folyamatosan
kevergetjük, hogy ne égjen le.

A ZÖLDSÉGEK

A krumplit meg-
hámozzuk, meg-
mossuk, megszá-
rítjuk, majd kb.
1 cm vastagon
felkarikázzuk.



» Kafta lepésről lepésre



Serpenyőben bő-
séges mennyiségű
olajat hevítünk,
és közepes lángon
aranyszínűre
sütjük benne a
krumplit. Amikor
kész, konyhai pa-
pírtörőre szed-
jük, hogy felitas-
suk a fölös zsira-
dékot.

A paradicsomot
megmossuk,
szárazra töröljük,
majd kb. 1 cm
vastagon föl-
karikázzuk.



» 16



Rákanalazzuk a paradicsommártást úgy, hogy mindenütt
befedje a paradicsomot, a krumplit és a húst.

» 17 BEFEJEZÉS

Megszórjuk
fenyőmaggal,
és visszatesszük
a sütőbe 10–15
percre.



VARIÁCIÓK

Tápláló arab fasírt
Hozzávalók 4 személyre:
40 dkg darált **báránycsiga**,
4 hagyma, 4 tojás, 4 evőkanál
olívaolaj, 4 evőkanál vaj, só, ras
el hanout fűszerkeverék.
Elkészítés: A hagymát meg-
tisztítjuk, és finomra vágjuk.
Serpenyőben megmelegítjük
az olívaolajat, és megolvaszt-
juk benne a vajat. Beletesszük
a hagymát, és közepes lángon
üvegesre pároljuk.

Hozzáadjuk a húst, és meg-
fűszerezzük. Alaposan ösz-
szekeverjük, és a húst
megpirítjuk. Amikor már
puha, beleütjük a tojást,
és lendületesen össze-
keverjük. További 3-4 per-
cig főzzük, hogy a tojás
teljesen megdermedjen,
és összekapja a húst.
Friss paradicsommal for-
rón, vagy kicsit kihűtve,
pitába töltve tálaljuk.

» Vagdalthús





A húst kivesszük a sütőből, és a tetejére tesszük a sült krumplit.

A tetejét kirakjuk a fölkarikázott paradicsommal.



» 18

TÁLALÁS

Amikor a fenyőmag megpirult, kivesszük a tálalót a sütőből, és a kaftát tányérokra osztjuk. Forrón tálaljuk, és főtt rizst kínálunk hozzá.



[Töltött csirke

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 bontott csirke (kb. 1,5 kg)

1/2 hagyma

1 csirkemáj

10 dkg rövid szemű rizs

5 dkg *szmen* vagy vaj

10 dkg darált bárány-, borjú-
vagy szárnyashús

5 dkg fenyőmag

1 kiskanál őrölt szerecsendió

5-6 szál sáfrány

1 kiskanál kardamom

só

bors

2 dl csirkehúsleves vagy víz

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

szűrő

tál

lábás

serpenyő

konyhai papírtörő

zsákvarró tű

konyhai zsinag

hőálló tál

SZMEN

A *szmen* nem más, mint tisztított vaj, amely az indiai *ghi*-hez hasonló módon készül. Durva szemű sóval lassú tűzön párologtatják el a vaj víztartalmát, így nem ég meg, nem lesz keserű, tehát sütni is jobb vele. A tisztított vaj nem avasodik, így sokáig eltartható.



Jellegzetes ünnepi fogás, amelyet a ramadán végén készítenek. A csirke tölteléke rizs, darált hús és fenyőmag keveréke, amelyet gazdagon fűszereznek kardamommal.



[Töltött csirke *lepősről lepősről*

»1 A TÖLTÉLÉK

A hagymát megtisztítjuk, és finomra aprítjuk. A csirkemájat megmossuk, felitatjuk róla a nedvességet, és apró darabokra vágjuk.



»2

A rizst folyó vízben leöblítjük, majd lecsepegtetjük.



»5



Beletesszük a darált húst, és megpirítjuk. Közben folyamatosan kevergetjük, hogy a hús ne álljon össze.

»6



Hozzáadjuk a rizst, és időről időre megkeverve 5 percig főzzük.

»9



Sóval, borssal, őrölt szerecsendióval és szálas sáfránnyal fűszerezzük.

»10



Felöntjük a csirkehúslevessel vagy a vízzel. 10–15 percig főzzük, míg a rizs az összes folyadékot felszívja. Ezután levesszük a tűzről, és kihűtjük.

>>3



Lábasban megmelegítjük a szmen vagy vaj felét, és lassú tűzön megdinszteljük benne a hagymát.

>>4

Amikor a hagyma megpuhult, és halvány arany-színt kapott, hozzáadjuk a fel-darabolt csir-kemáját. Las-sú tűzön, ke-vergetve meg-kapatjuk.



>>7



Forró serpenyő-ben zsiradék nélkül megpirít-juk a fenyőma-got. Ügyeljünk arra, hogy ne égjen meg.

>>8

A pirított fenyő-magot a rizses húshoz adjuk, és összekeverjük.



A CSIRKE



A csirkét kívül-belül megmossuk, majd konyhai papírtörővel szárazra töröljük.



A püspökfalatnál kitágítjuk a nyílást, majd a csirkét megtöltjük a fűszeres keverékkel.

» Töltött csirke



Konyhai zsineggel bevarrjuk a nyílást, hogy sütés közben a töltelék ne folyjon ki.

» 16 SÜTÉS



180–190 °C-ra előmelegített sütőben 2 órát sütjük, közben időről időre meglocsoljuk a kisült pecsenylével.

» 17

Az utolsó 1/2 órában már ne locsoljuk, hogy a bőre szépen megpiruljon. Amikor kész, a csirkét kivesszük a sütőből, és néhány percre pihentetjük.



VARIÁCIÓK

Ropogós kéreggel

Hozzávalók 4 személyre:

1 bontott csirke, 1 hagyma, 2 citrom, 4-5 evőkanál mogyoróvaj, só, bors.

Elkészítés: A hagymát megtisztítjuk, és finomra aprítjuk. A citromot kifacsarjuk, a levét összekeverjük a hagymával. Hozzáadjuk a mogyoróvaját, sóval és borssal fűszerezzük. Addig keverjük, míg homogén krémet kapunk. A csirkét megmossuk,

szárazra töröljük, és 8 darabba vágjuk. Minden darabot alaposan bekenünk a citromos krémmel. Forró grillserpenyőben pirosra sütjük a húst. Időről időre megforgatjuk, hogy egyenletesen piruljon. Levesszük a tűzről, néhány percre pihentetjük, majd újból bekenjük a krémmel. Visszatesszük a tűzre, és 20–25 perc alatt készre sütjük. Forrón tálaljuk, de hidegen is nagyon finom.

» Citromos csirke



A csirkét alaposan bedörzsöljük sóval és frissen őrölt borssal.



Megmelegítjük a félretett szment vagy vaját, és bekenjük vele a csirkét.



»18

TÁLALÁS

A zsineget elvágjuk és kihúzzuk. A csirkét feldaraboljuk, és a töltelékkel együtt forrón tálaljuk.



[Diós sütemény

HOZZÁVALÓK

A TÉSztÁHOZ

1/2 kg liszt

20 dkg vaj

8 dkg porcukor + 2 evőkanál a szóráshoz

2 evőkanál narancsvirágvíz

2 evőkanál rózsavíz

vaj vagy olaj a kenéshez

A TÖLTÉLKÉHEZ

20 dkg dió

8 dkg cukor

2 evőkanál narancsvirágvíz vagy rózsavíz

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

tál

fakanál

lábás

műanyag háztartási fólia

kiskanál

kenőecset

szűrő

sütőedény

RÓZSAVÍZ

A rózsza kultusza egyidős az emberi civilizációval. Az arab művészetben is különleges helyet foglal el, és nincs ez másképp a költészetben, különösen a szerelmi lírában sem. A különleges becsben tartott virágból desztilláció útján nyert rózsavíz nemcsak illatszer, de elválaszthatatlan az arab konyhától is: számos ételt és italt illatosítanak vele.



A ramadánt követő ünnepi lakomák emblemikus édessége a *mámúl*, amelyet datolyával vagy diófélékkel töltenek meg. A vajas gyúrt tésztához adott rózsavíz és narancsvirágvíz nemcsak az édes ízt emeli ki, hanem illatosná is varázsolja a süteményt.



[Diós sütemény lépésről lépésre

>>1 A TÖLTÉLÉK



A diót finomra aprítjuk, és tálba tesszük.

>>2

Hozzáadjuk a cukrot és a narancsvirágvizet vagy rózsavizet, és jól összekeverjük.



Az olvasztott vajat tálba tesszük, és hozzáadjuk a lisztet.



Beleszórjuk a porcukrot, majd hozzáöntjük a narancsvirágvizet és a rózsavizet.

>>8 TÖLTÉS



A tésztát műanyag háztartási fóliával letakarjuk, és 2 órát a hűtőben pihentetjük, így nem fog ragadni.



Pihentetés után sárgabarack nagyságú golyókat sodrunk a tésztából.

A TÉSZTA

A vajat lassú tűzön megolvasztjuk, és nagyon óvatosan forrásig melegítjük.



>> FORTÉLY

Ha a vajat nem kell túlságosan felhevítenünk, a legcélszerűbb gőz fölött megolvasztani. Ehhez vizet forralunk, és az edény szájára jól illeszkedő hőálló tálba tesszük a vajat. Fontos, hogy a gyöngyöző víz semmiképp se fröccsenjen a vajba. Az így puhított vagy olvasztott vaj a legjobb süteményekhez, illetve vajjal kikevert krémekhez.



Lazán összegyúrjuk, hogy homogén masszát kapjunk. Nem szabad túl soká dolgozni a tésztával, mert gumi-szerűvé válhat, és nehéz lesz formázni.

>>9



A golyókból hegyes kúpok formázunk, a talpukat a hüvelykujjunkkal benyomjuk.

>>10



A tésztakúpokot megtöltjük a diós töltelékkel úgy, hogy ne teljenek meg teljesen.

» Diós sütemény *lepesből lepesből*

»11



A megtöltött kúpokat bezárjuk, és a munkafelülethez nyomkodjuk, hogy az aljuk sima legyen, és ne dőljenek el.



200 °C-ra előmelegített sütőben 1/2 órát sütjük.

Amikor kész, kivesszük a sütőből. Akkor jó, ha a tészta szépen megpirult, és ropogós kérge sült.



VARIÁCIÓK

Édes csábítás

Hozzávalók: 25 dkg szárított datolya, 10 dkg szárított füge, 10 dkg dióbél, 1 csipet őrölt ánizs, 1 csipet szárított morzsolt koriander, 2 evőkanál méz, 1 evőkanál narancsvirágvíz, vaj, porcukor (elhagyható). **Elkészítés:** A datolya héját lehúzzuk, kimagozzuk, és a fügével együtt apróra vágjuk. A dióbelet széttördeljük. Tálban összekeverjük a felaprított dato-

lyát és fügét a széttördelt dióval. Hozzáadjuk az ánizst, a koriandert és a mézet, végül a narancsvirágvizet. Fakanállal addig keverjük, míg a massa jól összeáll. Kivajazunk egy kb. 15 cm átmérőjű tálal vagy tortaformát, és a masszát belesimítjuk. Fakanállal jól lenyomkodjuk. Néhány órára vagy akár egész éjszakára a hűtőbe tesszük. Amikor jól lehűlt, kivesszük a hűtőből, kiborítjuk

a tálból vagy tortaformából, és feldaraboljuk. Mivel a datolyadesszert nagyon ragad, különösen, ha már felengedett, szeleteléskor megempergethetjük porcukorban. Behűtött mentateával kiváló uzsonna vagy vendégváró lehet.



» Datolyadesszert

SÜTÉS



A sütőedényt olajjal vagy olvasztott vajjal alaposan kikenjük.

A töltött tésztakü-
pokat a sütő-
edénybe tesszük
úgy, hogy ne érje-
nek egymáshoz.



TÁLALÁS

A még meleg süteményt
megszórjuk porcukorral,
majd teljesen kihűtjük,
és tálaljuk.



[Katajef

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

A TÉSZTÁHOZ

25 dkg liszt

12 dkg kukoricadara

1/2 evőkanál szárított élesztő

1 csipet szóda-bikarbóna

3,5 dl víz

só

olaj a sütéshez

A TÖLTÉLKHEZ

10 dkg dióbél

2 evőkanál cukor

1 kiskanál őrölt fahéj

1 csipet őrölt szerecsendió

A SZIRUPHOZ

20 dkg cukor

1 dl víz

1 kiskanál citromlé

4-5 evőkanál narancsvirágvíz

ESZKÖZÖK

lábas

fakanál

tál

kézi habverő

műanyag háztartási fólia

palacsintasütő vagy teflonbevonatú serpenyő

merőkanál

kenőecset

hőálló edény

sütőpapír

AZ A BIZONYOS PLUSZ

Látszólag nagyon egyszerű ez a desszert, de hogy igazán „arabos” legyen, érdemes néhány részletre különösen ügyelni. A receptben megadott kukoricadarát semmiképp se helyettesítsük mással, mert ettől lesz a tészta könnyű, édeskés és szép sárga. A töltelékét gazdagíthatjuk vagy helyettesíthetjük pisztáciával, mandulával vagy fenyőmaggal. Mind igen jellegzetes az arab konyhában, és bár nem olcsók, ehhez a finomsághoz nem kell nagy mennyiség belőlük.



Ramadán idején jellegzetes vacsorafozás a félbehajtott palacsinta, amelynek nemcsak a tölteléke finom, hanem a tésztája is, akárcsak a szirup, amellyel tálaláskor meglocsolják.



[Katajef

»1 A SZIRUP



A vizet felforraljuk a cukorral. Addig kevergetjük, míg a cukor teljesen feloldódik.

A TÉSZTA

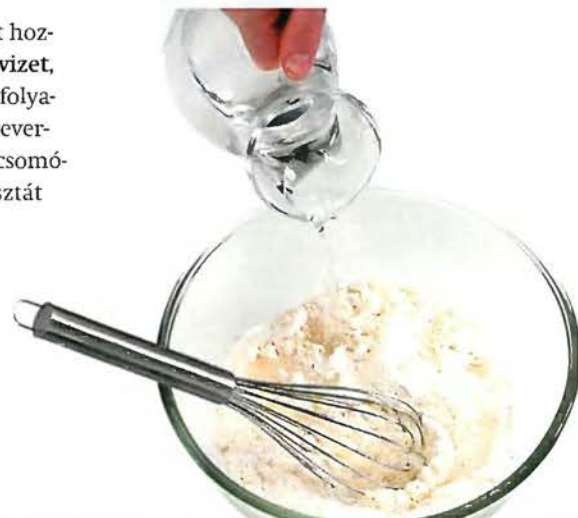
Tálban összekeverjük a lisztet, a kukoricadarát, a szárított élesztőt, a szóda-bikarbónát és a sót.



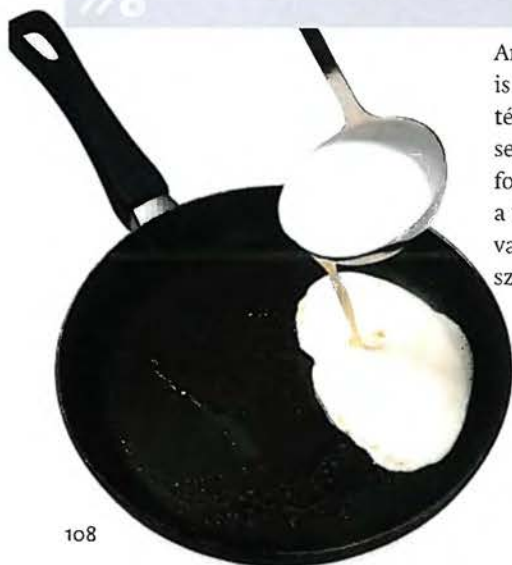
»2



Apránként hozzáadjuk a vizet, és közben folyamatosan keverjük, hogy csomómentes tésztát kapjunk.



»8



Amikor a zsiradék is forró, 1 evőkanál tésztát öntünk a serpenyőbe. Körbeforgatjuk, hogy a tészta kb. 2 mm vastagságban szétterüljön.

»9



Addig sütjük, amíg az alja szép piros lesz, majd tálra csúsztatjuk.

Felforraljuk, majd hozzáadjuk a **citromlét**, és közepes lángon néhány percig főzzük.

»»3

Beleöntjük a **narancsvirágvizet**, és további 2 percig főzzük, majd levesszük a tűzről.



Műanyag háztartási fóliával letakarjuk, és 1/2 órát a hűtőben pihentetjük.

»»7 SÜTÉS



A palacsintasütőt vagy serpenyőt felhevítjük, és kikenjük vajjal.

»»10



A többi palacsintát is hasonlóképpen sütjük ki, míg a tészta el nem fogy.

A TÖLTÉLÉK

A dióbelet finomra aprítjuk.



» Katajef



Tálba tesszük, és összekeverjük a fahéjjal, a cukorral és a szerezcsendióval.

BEFEJEZÉS



A félbehajtott palacsintákat megkenjük sziruppal, és sütőpapírral bélt hőálló edénybe tesszük.

» 13 TÖLTÉS



Magunk elé fektetünk egy palacsintát a pirosabb oldalával lefelé, és 1 kanál töltelékkel halmozunk rá.

180 °C-ra előmelegített sütőben 10–15 percig sütjük, míg magába szívja a szirupot.



VARIÁCIÓK

Édes félholdacskák

Hozzávalók: a töltelékhez 30 dkg mandula, 5 dkg puha vaj, 12 dkg cukor, 1 kiskanál őrölt fahéj, 2 evőkanál narancsvirágvíz + egy kevés a kész sütemény meghintéséhez; a tésztához 40 dkg liszt, 1 csipet só, 1/2 l langyos víz, porcukor.

Elkészítés: A mandulát forrásban levő vízbe tesszük, 1 percig benne hagyjuk, majd azonnal hideg vízbe szedjük. Leszűrjük, le-

csepegtetjük, és felitatjuk róla a nedvességet. A héját leszedjük, majd megdaráljuk, és tálba tesszük. Összekeverjük a puha vajjal és a cukorral, majd hozzáadjuk a fahéjat és a na-



rancsvirágvizet. Addig keverjük, míg homogén masszát kapunk. A masszából 5–6 cm hosszú, 1,5 cm széles rudacskákat formázunk.

A lisztet 15 percig gyúrjuk a sóval és a langyos vízzel.

Amikor jól összeállt, kinyújtjuk, és 10 cm széles csíkokra vágjuk.

A mandulás tölteléseket egymástól 2 cm távolságban a

» Mandulás kifli

tésztacsíkok felére tesszük, majd befedjük mindegyiket 1–1 üresen hagyott tésztacsíkkal. A töltelék körül jól lenyomkodjuk a tésztát, majd elvágjuk. Minden töltött tésztát kifli alakúra formázunk, és kivajazott sütőlemezre helyezünk. 160 °C-os sütőben 15 percig sütjük. Amikor kész, kivesszük a sütőből, meghintjük narancsvirágvízzel, és porcukorba forgatjuk, majd langyosra hűtve tálaljuk.

»14

A palacsintát ezután félbehajtogatjuk. Akkor jó, ha a töltelék a hajtogatás után a félhold közepére esik.



»15



A tészta széleit összenyomkodjuk, hogy sütés közben a töltelék ne folyjon ki. Ügyeljünk arra, hogy a töltelék közben ne szakítsa át a tésztát.

TÁLALÁS

Amikor kész, kivesszük a sütőből, és táányérokra osztjuk. A megmaradt sziruppal bőven meglocsolva forrón tálaljuk.



[Baklava

HOZZÁVALÓK

1/2 kg leveles tészta (friss vagy mélyhűtött)

5 dkg vaj

25 dkg dióbél

8 dkg cukor

1 kiskanál őrölt fahéj

liszt a munkafelület szórásához

vaj a sütőedény kikenéséhez

A SZIRUPHOZ

25 dkg cukor

1,5 dl víz

1/2 citrom

1 evőkanál narancsvirágvíz

ESZKÖZÖK

lábás

sodrófa

30 x 25 cm-es hőálló edény vagy tepsí

vágódeszka

kés

tál

fakanál

kenőecset

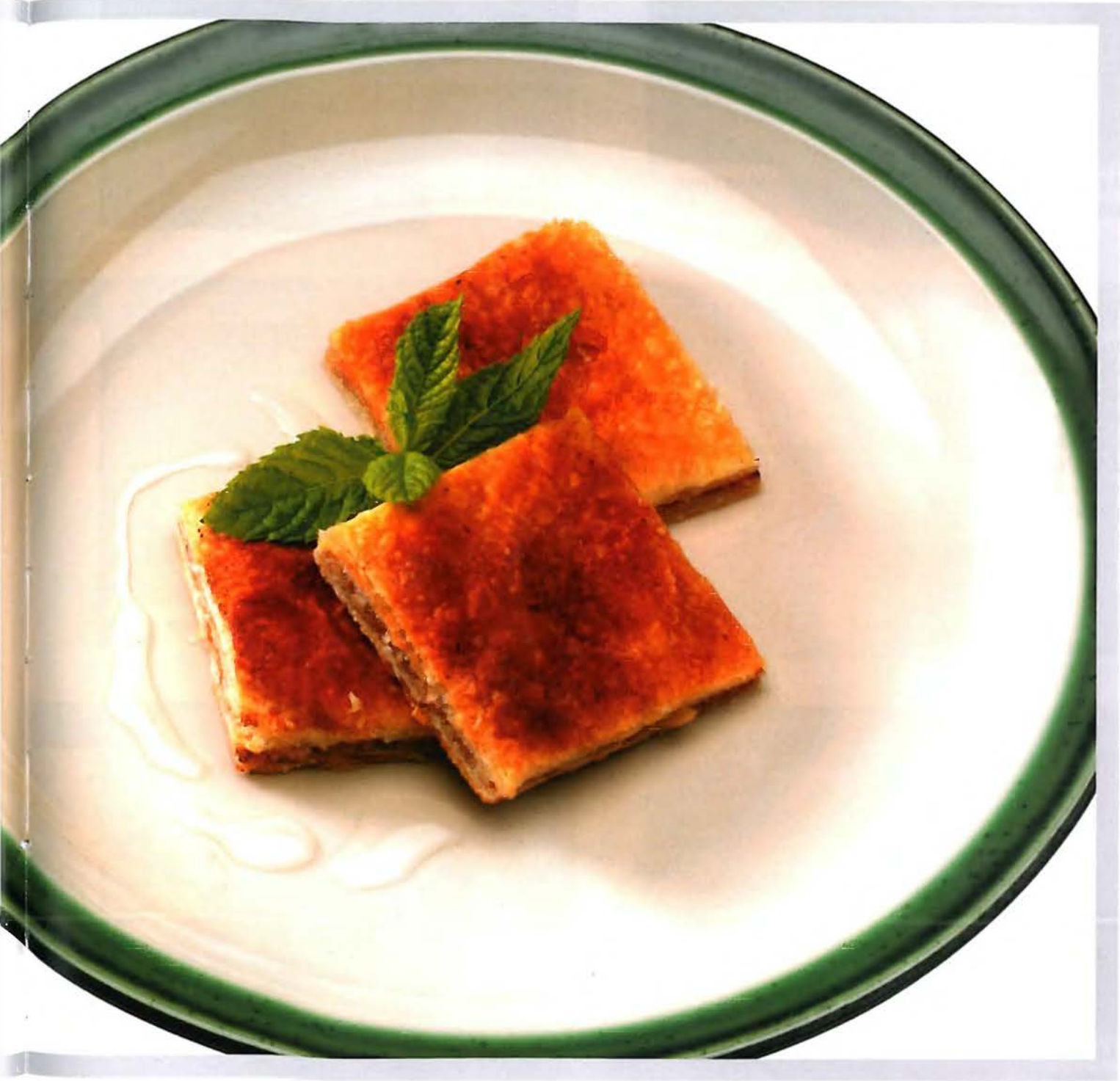
alufólia

BAKLAVATÉSZTA

Bár a készen kapható friss vagy mélyhűtött leveles tészta nagyon megkönnyíti a *baklava* elkészítését, érdemes megpróbálkoznunk két változattal. Ha mi magunk készítjük el a tésztát, ízesíthetjük narancsvirágvízzel, amitől a kész sütemény még illatosabb lesz. Kipróbálhatjuk rétestésztával is, amitől még különlegesebb textúrája lesz. Ez esetben azonban több rétegben tesszük a tepsibe, illetve a töltelék tetejére.



A *baklava* a Közel-Kelet kultikus édessége. A leveles tésztát nemcsak dióval tölthetjük meg: nagyon finom mogyoróval, mandulával vagy pisztáciával is. Sokszor rombusz formára vagy háromszögletűre is szeletelik, de mindig meglocsolják narancsvirágvízzel illatosított sziruppal.



[Baklava *leposzati leposzati*

»1 A SZIRUP



A cukrot belekeverjük a vízbe. Felforraljuk, és addig kevergetjük, míg a cukor teljesen feloldódik.

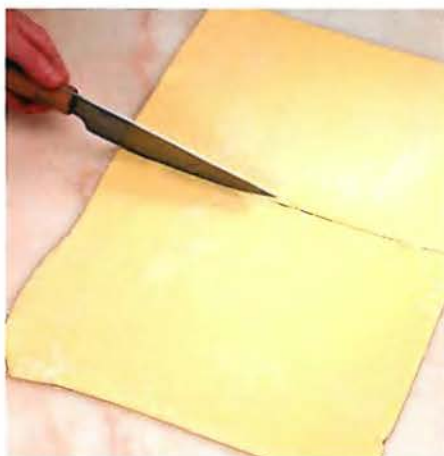
»2

Kifacsarunk 1/2 citromot, és a citromlét beleöntjük a forrásban levő szirupba.



A TÉSZTA

Ha mélyhűtött tésztával dolgozunk, szobahőmérsékleten engedjük fel (kb. 2 óra). Két egyforma nagyságú darabba vágjuk.



A sodrófa segítségével liszttel behintett munkafelületre helyezük az egyik tészta lapot.

»9 A TÖLTELÉK



A sütőtálat kivajazzuk, és belesimítjuk az egyik kinyújtott tészta lapot.



A dióbelet finomra aprítjuk.

>>3



Hozzáadjuk a narancsvirágvizet, és további 5 percig közepes lángon főzzük.

>>4

Levesszük a tűzről, és kihűtjük.



A tepszi vagy hőálló tál méretével megegyező nagyságúra nyújtjuk. Ugyanezt megismételjük a másik tésztalappal is.

>>10

Tálba tesszük, és összekeverjük a cukorral, majd a fahéjjal.



>>11

A töltelék egyenletesen a tésztára szedjük, és elsimítjuk.



» Baklava lepesről lepesre

»12



Lefedjük a másik tésztalappal. A széleket finoman összenyomjuk, hogy sütés közben a töltelék ne folyjon ki.

»13

Kis lángon óvatosan megolvasztjuk a **vajat**. Ügyeljünk arra, hogy ne égjen meg. Az olvasztott vajjal megkenjük a tésztát.



A sütő hőmérsékletét 200–210 °C-ra emeljük, és további 10 percig sütjük a baklavát. Ha túlságosan pirulni kezdene, de még nincs kész, lazán fedjük le alufóliával.



Amikor kész, kivesszük a sütőből, és bekenjük sziruppal.

VARIÁCIÓK

Gondúzó ropogtatnivaló
Hozzávalók: 75 dkg liszt, 20 dkg mandula, 3 tojás, 25 dkg porcukor, 10 dkg puha vaj, 1 dl napraforgóolaj, 1/2 citrom és 1/2 narancs reszelt héja.
Elkészítés: A tojást habosra keverjük a porcukorral. Hozzáadjuk a puha vajat, az olajat és a hámozott darált mandulát. Alaposan összekeverjük. A lisztet tálba szitáljuk, és összekeverjük a reszelt narancs-

illetve citromhéjjal. Összegyúrjuk a mandulás masszával, és jól kidolgozzuk. A tésztából 15–20 cm hosszú és 3–4 cm széles téglalapokat formázunk, és kivajazott sütőlemez-



» Mandulás keksz

re helyezzük őket. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük, míg világos aranszínűek lesznek. Kivesszük a sütőből, és azonnal letakarjuk egy tiszta kendővel. Néhány órát pihentetjük a tésztát, majd 5 × 1,5 cm-es darabokra vágjuk. Visszatesszük a sütőlemezre, és 5–10 percig sütjük, míg szépen megpirulnak. Amikor kész, kivesszük a sütőből, kihűtjük, és tálaljuk.

»14

Rombuszmintát rajzolunk rá a kés fokával, de óvatosan, nehogy átvágjuk a tésztát.



SÜTÉS



180 °C-ra előmelegített sütőben 25 percig sütjük.

TÁLALÁS

Langyosra hűtjük, és a tésztába karcolt mintát követve felszeleteljük, majd tálaljuk.



A receptekben szereplő mennyiségek átszámítása



Űrmérték			Csésze 
6 cm³	0,6 dl	60 ml	1/4
12,5 cm³	1,25 dl	125 ml	1/2
20 cm³	2 dl	200 ml	3/4
25 cm³	2,5 dl	250 ml	1
50 cm³	5 dl	500 ml	2
75 cm³	7,5 dl	750 ml	3
100 cm³	1 l	1000 ml	4

Mérőedények

A receptek folyékony hozzávalóit nemcsak csészeben, hanem pohárban, kupicában vagy evő-, illetve mokkáskanálban is megadhatják. A konyhai mérőedényeken többnyire megtaláljuk a milliliteres és deciliteres beosztást, és nemritkán van rajtuk köbcen-tis jelölés is.



Mennyiség		cm³
	1 vízespohár	25
	1 borospohár	15
	1 pálinkáspohár	8
	1 evőkanál	1,5
	1 mokkáskanál	0,25

Átváltás



1 liter = 1000 ml 1/2 liter = 500 ml 1/4 liter = 250 ml

Alapanyag		EGY (KÖZEPES) CSÉSZE 	EGY EVŐKANÁL 
	rizs	20 dkg	2 dkg
	cukor	25 dkg	2,5 dkg
	barna cukor	15 dkg	1,5 dkg
	búzaliszt	10 dkg	1 dkg
	só	25 dkg	2,5 dkg

Súlymérték

A főzést nagyon kényelmessé teszi, ha a hozzávalókat csészeben mérjük ki. Azonban az alapanyagtól függ, hogy egy-csészenyi vagy evőkanálnyi milyen súlyú. Így például a barna cukor másfélszer olyan nehéz, mint a búzaliszt, ugyanakkor a kristálycukor és a só közel azonos súlyúak.

Ahány szakács, annyi szokás: előbb-utóbb mindenkinek kialakulnak a kedvenc mérési módszerei. Van, aki a csészére esküszik, más súlyban szeret mérni. A receptek azonban sokszor más mértékben adják meg a hozzávalókat, mint az otthoni mérőpohár beosztása, és konyhai mérleg sincs mindig kéznél. Ezért fontos, hogy tisztában legyünk az átváltás módjával, hiszen nemegyszer a hozzávalók pontos kimérésén múlhat a siker.

Főzési idő és hőmérséklet

A sütő hőmérséklete

A sütőben készülő ételek receptjeiben pontos utasítást olvashatunk a sütési hőmérsékletre vonatkozóan. Szerencsés esetben a sütő hőmérsékletét pontosan lehet szabályozni (többnyire a villanytűzhelyek ilyenek), de sokszor csak alacsony, közepes, illetve magas hőfokot lehet beállítani.

Sütő

Alapanyag	Sütési idő	Hőmérséklet
1 kg hal	35 perc	220 °C
1 kg hús	60 perc	250 °C
1 kg csirke	45 perc	225 °C
Piskótatészta	25 perc	210 °C
Kevert tészta	30 perc	200 °C
Felfűjt	20 perc	220 °C

Mikrohullámú sütő

Alapanyag	Idő
Hal	9 perc/kg
Hús	10 perc/kg
Egész szárnyas	20 perc/kg
Darabolt szárnyas	14 perc/kg
Levélzöldség	12 perc/kg
Darabolt zöldség	20 perc/kg

Az elkészítési idő változhat attól függően, hogy milyen teljesítményű mikrohullámú sütőnk van. A táblázatban a standard, 1000 kW-os teljesítményt vettük figyelembe.

Hőmérséklet	Hőtartomány	Példák
100–120 °C	Nagyon alacsony	1 Raguk, sultek
135 °C	Alacsony	1-2 Sultek, tojásos ételek
160 °C	Közepesen alacsony	3 Hosszú főzési idejű fogások
175–180 °C	Közepes	4 Sütemények
190–200 °C	Közepesen magas	4-5 Kekszek és piskóták
210–220 °C	Magas	6-7 Karamella
220–250 °C	Maximum	8-9 Marhasült, leveles tészták

Kukta

Alapanyag	Főzési idő
 Hal	8 perc
 Hús	20-30 perc
 Ragu	40 perc
 Zöldség	25-30 perc
 Levélzöldség	15 perc
 Kemény zöldség	10 perc
 Rizs	10 perc
 Leves	15 perc
 Krumpli	10 perc

A sorozat köteteinek megjelenési időpontjai:

A fordítás alapja:
Sabores del Mundo:
Cocina Árabe paso a paso

© Editorial Sol 90. Barcelona, 2009

Fordította:
© Forgács Attila, 2011

Lektorálta:
Gyimesi Zsuzsa

Sorozatszerkesztő:
Campos Jiménez Mária

Borítóterv:
Adaptáció: HVG Press Kft.

Szerzők:
Teresa Mas
Inés Gandara
María José Gómez
Jorge Esteve
Pepe Cuesta

Fotó:
Cristina Reche

Fotóügynökség:
ACI Roca-Sastre
AGE Fotostock
Firo-Foto

HVG Könyvek
Kiadóvezető:
Budaházy Árpád

ISBN 978-963-304-033-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet
vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus,
fényképes úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2012
Felelős kiadó:
Szauer Péter

www.izek.hvg.hu

Nyomdai előkészítés:
HVG Press Kft.

Nyomda:
Infopress Group Hungary Zrt.

Kötészet:
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.



2011. 08. 31.



2011. 09. 14.



2011. 09. 28.



2011. 10. 12.



2011. 10. 26.



2011. 11. 09.



2011. 11. 23.



2011. 12. 07.



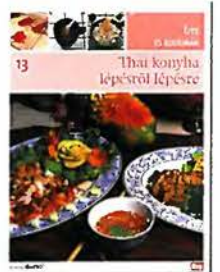
2011. 12. 21.



2012. 01. 04.



2012. 02. 01.



2012. 02. 15.

A teljes sorozatot rendelje meg kiadónktól!
www.izek.hvg.hu

ÍZEK ÉS KULTÚRÁK

13 kötetes nemzetközi gasztronómiai sorozat

Nyereményjáték

Vásárolja meg az egész sorozatot, gyűjtse össze
és küldje el a kivágott kuponokat 2012. március 1-jéig a HVG Kiadó címére,
és megnyerheti az Ön által választott **IDesign** étkezőt.

Bővebb információ: www.izek.hvg.hu





Arab konyha lépésről lépésre

Ízek és kultúrák

- [1] Mexikói konyha
- [2] Francia konyha
- [3] Orosz konyha
- [4] Török konyha
- [5] Olasz konyha
- [6] Indiai konyha
- [7] Kínai konyha
- [8] Spanyol konyha
- [9] Német-osztrák konyha
- [10] Görög konyha
- [11] Arab konyha
- [12] Japán konyha
- [13] Thai konyha



Ár: 1495 Ft

ISBN 978-963-304-033-1



9 789633 040331 >

www.izek.hvg.hu

editorial**Sol90**