

ÍZEK

ÉS KULTÚRÁK

13

Thai konyha lépésről lépésre



Thai 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

haiföld, azaz az ízek paradicsoma – milyen találó név! Egzotikus és kifinomult konyhája válogatott örömeiket tartogat rajongóinak szerte a világon. Az ízek és illatok varázsa, a kifinomult tálalás a legkényesebb ízlést is kielégíti. Ez a sokszínű szakácsművészet részben a változatos éghajlatot, részben a gazdag történelmet tükrözi, amelynek során sok idegen hatást magába olvasztott. A portugálok a XVI. században érkeztek az ősi Sziámba, innen folytattak élénk kereskedelmet az indiaiakkal, az arabokkal, a hollandokkal, a franciákkal és a japánokkal. Minden nép hozta a saját ízeit, és e keveredésnek is köszönhető, hogy a thai gasztronómia ennyire különleges, egyedi és népszerű.





[Tartalom



B E V E Z E T É S

6 Éghajlat és gasztronómia

8 Ízföldrajz

Thai módra étkezni
Nyugodt szertartás
Grillezett denevérhús
Thaiföld ízei
Étkezés Bangkokban

10 Jellegzetes alapanyagok

Kókusz

12 A thai ízek története

Hagyománytisztelet
Az udvarhölgyek
emlékezete
Furcsa, de csábító
A Mekong elefántja

14 Színek és ízek ünnepei

Test és lélek
Díszítő zöltségek
Ünnep a hétköznapiakon
Virágok és tűzijáték

16 Jellegzetes konyhai eszközök

18 A partvidékek konyhája

Friss fehérje
Garnéla
Currypaszta
A thai ízek titka
Vidéken és városban

20 Életadó rizs

Történelem és táplálék
Energiabomba
Fehér, arany, bíbor
A rizs szerepe
Rizstermesztés

22 Jellegzetes thai zöltségek

24 A kókuszdió jelentősége

Különös dió
A kókusztej

26 A paradicsom gyümölcsei

28 Kultúra és konyhaművészet

Kína bűvöletében
Furcsa szokások
A konyhaművészet irodalma

30 Csodálatos fűszerek



THAI KONYHA



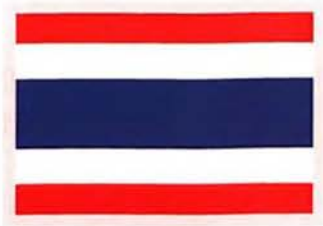
R E C E P T E K

- | | |
|--|--|
| <p>34 Tavaszi tekercs thai módra
Rizs, hús és földimogyoró</p> <p>40 Mogyorós batyu
Húsos batyu</p> <p>46 Satay vegyes nyárs
Csirke satay</p> <p>52 Csirkehúsleves galangagyökérrel
Csirkehúsleves másképp</p> <p>58 Csípős leves
Gazdag leves</p> <p>64 Hússaláta
Marhahússaláta</p> <p>70 Currys csirke
Pisztáciás csirke</p> <p>76 Pad gai horapa
Bazsalikomos csirke</p> <p>82 Fűszeres borjúcurry
Bélszín thai módra</p> <p>88 Rákfasírt
Halpogácsa</p> <p>94 Ráksaláta
Rákkosárka</p> | <p>100 Lazacfilé almasalátával
Csípős hal</p> <p>106 Csang maj tészta
Curryleves</p> <p>112 Mangós tejberizs
Krémés rizs</p> <p>118 A receptekben szereplő mennyiségek átszámítása</p> |
|--|--|



[Éghajlat és gasztronómia

haiföld egyediségét, különlegességét a területén található két éghajlati zóna találkozásának is köszönheti. Délen egyenlítői viszonyok uralkodnak, és sok a csapadék. A trópusi klímájú, monszunhatásoknak is kitett északi és középső részeken viszont meleg, nedves és hideg, száraz évszakok váltják egymást. A Mekong vidékét négy földrajzi régióra oszthatjuk. Ha az ország formáját egy elefánt fejéhez hasonlítjuk, az ormánya a délen fekvő Maláj-félsziget lehetne, a füle az északkeleti Isan-régió, a homloka az északi hegyeknek felel meg, az arca pedig a középső rész Bangkokkal. Mindegyik régiónak megvannak a maga sajátos természeti, mezőgazdasági, kulturális és kulináris jellegzetességei, ami rendkívül változatossá teszi az ország gasztronómiáját. Épp ezért sokan vélik úgy, hogy a thaiföldi gasztronómia nem csupán Ázsia, de az egész világ egyik legkiválóbb, legkreatívabb, legszínesebb konyhaművészete.

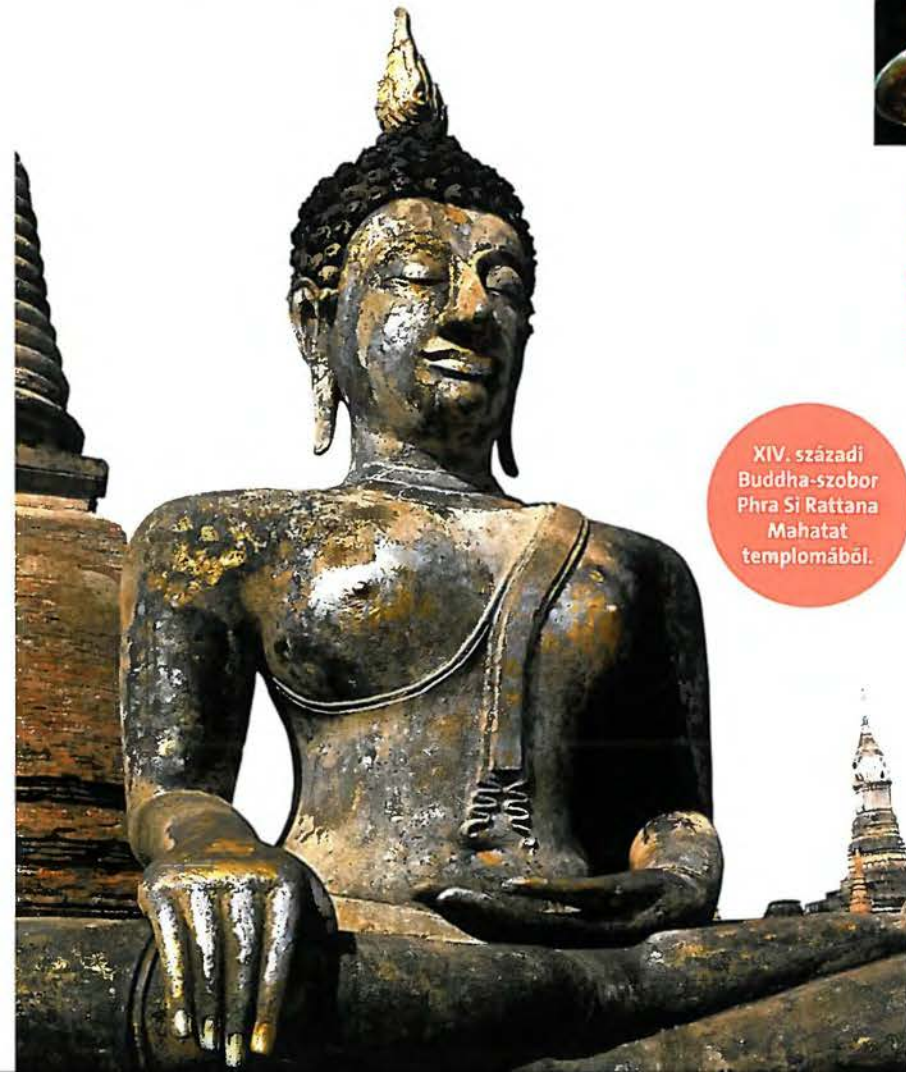


A legfinomabb rusztikus ételeket a Menan-völgy kisvendéglőiben kóstolhatjuk. A helybéliek is gyakran betérnek ezekbe az éttermekbe.

XIV. századi
Buddha-szobor
Phra Si Rattana
Mahatat
templomából.

Bangkok

Az óriási Bangkok az ízek paradicsomának szimbóluma. Ebben a hatalmas világvárosban bárók és vendéglők ezrei várják vendégeiket, nemcsak thaiföldi ételekkel, hazai különlegességekkel, hanem nemzetköziesekkel is.



A thaiföldiek fontosnak tartják a friss alapanyagokat. Ételeik készítése közben nagy súlyt fektetnek a tisztaságra is. Asztaluk mindig az ünnep érzetét kelti, a teríték és a tálalás szemet gyönyörködtető. A konyhaművészetben kiemelkedő értéknek tekintik a fantáziát, ezért alapvető elvárás, hogy senki ne kövesse szolgai módon a recepteket.



Észak-Thaiföld

Az ország északi részét alkotó magas hegységek káprázatos földrajzi változatosságot nyújtanak. Nagy, termékeny völgyeinek gazdag mezőgazdasági területein rizst, gyümölcsöt, burgonyát, gyapotot és dohányt termesztnek.



Északkelet

Thaiföld északkeleti részén sívár síkfoldak húzódnak. A terület kevés természeti erőforrással rendelkezik. A sovány földek és a szeszélyes esőzések leginkább a gyapottermesztést teszik lehetővé. Sok eperfa van a vidéken, így az itteniek selyemhernyótenyésztéssel is foglalkozhatnak.



Mekong-völgy

Megközelítőleg 100 000 km²-nyi termékeny árterület. Vízellátását a Mekong és mellékfolyói biztosítják. Termékeny, gazdag talaján főként rizstermesztéssel foglalkoznak.



Thai-öböl

A több mint 750 sziget és szigetekcske alkotta terület maga a paradicsom, ahol béke és nyugalom honol. Számos közkedvelt úti cél található itt. Különleges éghajlata egészséges életmódot és táplálkozást tesz lehetővé.



Maláj-félsziget

Indokína hegyektől övezett vidéke mintegy 1450 km hosszú. Ezen a hatalmas területen trópusi esőerdők találhatók; gumifát és kókuszpálmát termesztnek.

[Ízföldrajz

Thai módra étkezni

Sok vendéglátóhely gazdag dekorációval, tánccbemutatókkal vagy koncertekkel csalogatja a látogatókat. A vendég biztosan nem távozik éhesen: kedves felszolgálók fogadják, akik számtalan jó tanáccsal könnyítik meg az ételek közötti választást. A thaiföldiek alaptermészete nyugodt, kedves, rokonszenves, ám joggal várják el, hogy a turisták tiszteletben tartsák a helyi viselkedési szokásokat. A nagy asztalon számtalan fogás sorakozik. A tálalás lenyűgöző; egy-egy tál kész műalkotás. Az ehető dekoráció ízét, illatát a legapróbb részletekig megtervezik.



A gyümölcs- és zöldségfarcas a thai királyi udvartól terjedt el a hétköznapi konyhákba is. Ma már iskolákban tanítják. A leggyakoribb és legkedveltebb forma az orchidea és a lótuszvirág.



Ha helyi alkoholos italt kér a vendég az ételle mellé, valószínűleg megkong nevű, népszerű whiskyfélével kínálják. Thaiföldön régen csak férfiak fogyaszthattak szeszes italt, de napjaink vendéglőiben egyre gyakrabban látni nőket is pohárral a kezükben.

Nyugodt szertartás

Az asztali illem egy thaiföldi számára egyenlő a mértéktelenséggel. Helytelenítik a hangos beszédet és a feltűnő viselkedést. Lassan kell enni, minden falatot izelgetve, és vigyázva, hogy a rizs le ne essen a tányérról. Az evőeszközök hasz-

nálatára is ügyelni kell. A kanalat jobb kézben, a villát bal kézben tartják, és az ételt a villa hegyével segítik a kanálra. A fogások sorrendje azonban nincs meghatározva. Minden tálalt egyszerre tesznek az asztalra, s mindenki maga válogat.

Míg az élet Thaiföld vidéki településein lassú és nyugodt, addig Bangkokban felgyorsult a tempó. A főváros lakói csak a reggelit költik el otthon, a többi étkezésre házon kívül kerül sor. Akárcsak a többi világvárosban, itt is ezernyi kifőzde és vendéglő várja az éhes látogatót, aki a széles kínálatból minden bizonnyal talál ízlésének megfelelő harapnivalót. Autókról, kerékpárokról, motorhoz csatolt utánfutókról is árulnak ételt. Ebédre leginkább levest esznek, a piacokon például gyakran látni hatalmas fazekat körülülő embereket, amint levest kanalaznak. Bár minden tisztának és rendezettnek tűnik, az utazóknak nem tanácsos utcai árusoknál ebédelni, ajánlatosabb betérni valamegyik étkezdébe vagy vendéglőbe, ahol ki-ki maga állíthatja össze menüjét tészták, húsok, zöldségek közül válogatva. Vacsoraidőben érdemes kipróbálni Bangkok egyik elegánsabb éttermét, és felfedezni, élvezni, amit Thaiföld gasztronómiája kínál.



Bangkokra sokan úgy tekintenek, mint a világ egyik kulináris fővárosára, az ingyencek Mekkájára. Persze nem ez az egyetlen hely Thaiföldön, ahol jól lehet enni. A thaiföldiek tehetséges konyhamesterek, s az ország megannyi vendéglője között mindenki találhat kedvére valót.



Thaiföld tengerparti bárjai hangulatosak, remek kikapcsolódást ígérnek, és nem mindennapi gasztronómiai élményekben is részünk lehet.

Nemzetközi konyha

Ha valaki Bangkok nemzetközi konyhájára is kíváncsi, biztosan nem fog csalódní, amennyiben valamelyik luxushotel éttermét keresi fel, ahova a legjobb szakácsokat hívják meg, és ahol elsőrendű alapanyagokat használnak fel.



Grillezett denevérhús

Néhány thaiföldi étel meglepetést okozhat a kényesebb gyomrú embereknek, a bátrabbakban viszont kíváncsiságot ébreszthetnek. Idetartozik a denevérsült, a *kangkhaonoo*, amelynek húsa nemcsak ízletes, de a helyiek szerint a nemzőképességet is növeli.

tozik a denevérsült, a *kangkhaonoo*, amelynek húsa nemcsak ízletes, de a helyiek szerint a nemzőképességet is növeli.

A gazdag észak

Északon kedvelik a ragadós rizst, és sokkal több húst fogyasztanak, mint az ország többi részén. Étrendjük része a sertés, a borjú, a szárnyasok csakúgy, mint a vadhús.



Ünnep az utcán

Bangkokban lépten-nyomon találkozhatunk a nyílt utcán ételt készítő szakácsokkal, akik a városi forgatag kellős közepén előveszik wokjukat, faszénrel alágyújtanak, zöldségeket sütnék, illetve rizst készítenek vagy fűszeres tésztát, amelyet friss korianderrel ízesítenek.

Thaiföld ízei

A thai konyha jelen van az egész világon. Vonzerejét a különleges ízeknek és az étkezési szokásoknak köszönheti: a hatalmas asztalt körülülni és jó társaságban számtalan eredeti fogást végigkóstolni mindenkinek rendkívüli élmény. Egyetlen nagyvárosból sem hiányzik az igazi thai vendéglő, ahol a tulajdonos mindent elkövet, hogy a vendégek úgy érezzék magukat, mintha Bangkokban lennének.



Egy ismert thai vendéglő bejárata Moszkvában, ahol a thai ételek nagyon népszerűek.

[Jellegzetes alapanyagok]

Bambuszrügy →

A bambusz telített zsírsavakat, glükózt, vasat, C-vitamint és káliumot tartalmaz. A thai konyhában levesekhez adják, vagy húseletek mellé köretként.



Rizstészta ↓

Elkészítés közben jelentősen megdagad, puha szálai összegubancolódnak. Levesekhez, húsokhoz, salátákhoz használják, szójaszósszal ízesítik.



← Mogoróolaj

Hidegen sajtolják, így megőrzi a mogoró jellegzetes aromáját. Nagyon egészséges, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Ezzel helyettesítik a napraforgóolajat.



Hús ↓

Igen sokféleképpen készítik el. Igazi inycsücsnek számít a borjú vesepecsenye, amelyet csak a legfontosabb nemzeti és családi ünnepek alkalmával fogyasztanak.



Wontontészta ↑

A jó minőségű, könnyen emészthető wontontésztát nagyon egyszerű elkészíteni. Igen elterjedt étel. Magában és töltelékkel egyaránt fogyasztják.



Kókusztej ↑

Csirkeleves kókusztejjel? Miért is ne? A csirke, kókusztej, ázsiai citromfű, zöldcitromlé, kaffir, halszós és galangagyökér hozzáadásával készült fogás kész energiabomba!



← Szójaszós

A thai konyha egyik alapvető ízesítője. A szójababot megőrlik, pirított rizsszel főzik, penészgombát kevernek hozzá, és két éven át érlelik.

A thai szakácsok híven követik őseik rítusait. Fogásaikat a szokásos egyszerű alapanyagokból készítik, ugyanakkor fontosnak tartják a tálalás eleganciáját: az ételeket virágokkal, faragott zöldségekkel díszítik. Ezeket a szokásokat a királyi udvar hagyományaiból vették át. A nyugat nagy séfjei is sokat merítenek a thai gasztronómia látványvilágából.



← Hal

A thai konyha elképzelhetetlen hal nélkül. Nagyon népszerű a lazacfilé, amelyet könnyű elkészíteni, és ezerféle jobbnál jobb receptet ismernek hozzá.

Kaffir →

Zöldcitromlevél. A thai ételek fontos fűszere. Ha éppen nincs frissen, szárított vagy fagyasztott formában használják.



Garnéla ↑

A thai konyha egyik leghíresebb fogása a garnélával és gombával készített savanyú-csípős rákleves, amelyhez kókusztejet vegyítenek.



Halszós ↑

Ezt a népszerű fűszert ötféle halból készítik. A halat hordóba teszik, sózzák, és napon erjesztik, míg sűrű szószt lesz belőle.

Friss galanga ↓

A galanga a gyömbérre hasonlít. A thai emberek szerint frissen jobb íze van, de szárítva és porítva is árulják.



Shiitake gomba ↓

A természetgyógyászok szerint fogyasztása erősíti az immunrendszert, segít legyőzni a stresszt, és késlelteti az öregedést.



A kókuszdióból kieszedik a fehér húst, megiszáritják, és az így nyert koprát lereszelik. Így készül a kókuszreszelék. A koprából sajtolt olaj megfelelő hőmérsékleten megszilárdul: ez a fehér színű kókuszvaj, amelynek kb. 70%-a zsír. Mind főzésre, mind sütésre gyakran használják. Az olajkészítés során keletkezett cefre kiváló állati takarmány.



Tintahal ↑

Máshol izgalmas inyenység, Thaiföldön egyszerű ételnek számít. Száritott és füstölt változata – amely a bárkaboltnak is kapható – szintén nagyon népszerű.

[A thai ízek története

Hagyománytisztelet

Az északon élő hegyi törzsek a sós és erőteljes ízeket kedvelik, kevés édes fogást fogyasztanak. A hagyományokat tiszteletben tartják, és nagy fontosságot tu-

lajdonítanak a közös, családi étkezéseknek még a hétköznapiakban is. Ételeikben érződik a szomszédos Mianmar (régén Burma) hatása.



Megállt az idő

Thaiföld piacain mintha évszázadokkal ezelőtt megállt volna az idő. Néhány régióban a hagyományoknak megfelelően gyakoriak az éjszakai piacok. Napjainkban is népszerűek az igen látványos úszópiacok.

A Mekong elefántja

Thaiföld térképét vizsgálva már láttuk, hogy az ország alakja elefántfejhez hasonlít, s minden régió a fej egy-egy részének rajzolatát adja. Noha az egyes vidékek konyhája nagyban különbözik, van egy közös vonásuk: valamennyi erősen kötődik a tengeri kereskedelemhez. Már a régi, XVI. századi Sziámba is a világ minden részéről érkeztek kereskedők, akik letelepedtek itt, hogy üzleti érdekeltségeiket a helyszínen képviselhessék. Nem véletlen tehát, hogy Thaiföld konyhaművészete portugál, indiai, arab, holland, francia, japán és kínai hatásokat ötvöz. Az ország gasztronómiai sokszínűsége az alapanyagok találfékony megválasztásának is köszönhető. A szakácsok a kínai szokásokat követve öt alapízre (savanyú, keserű, édes, sós és csípős) komponálják a fogásokat.



Az udvarhölgyek emlékezete

Thaiföldön az ételek díszítése fontos szerepet játszik, önálló művészetté nőtte ki magát, amely az egész világon elismerést vívott ki. Régi hagyományokon nyugszik: a királyi udvarban alakult ki egykor, ahol az udvarhölgyek feladata volt mutatósá tenni a felálalt fogásokat. Ezt a mun-

kát nagy megbecsülés övezte, a műalkotásszámba menő ételköltemények tiszteletet és csodálatot vívtak ki. Napjainkban a gyerekek az iskolában tanulják a zöldség- és gyümölcsdíszítés hagyományos technikáit. Még külföldiek számára is biztosítanak lehetőséget ezek elsajátítására.



Az ételdíszítés Délkelet-Ázsiából származik, de az egész világon elterjedt. Thaiföldön a nemzeti hagyomány fontos része; az itteni fogások nemcsak izletesek és egészségesek, de látványosak is.



Régebben a thai konyhát csak az országba látogató turisták ismerték. Napjainkban azonban már minden világvárosban van olyan vendéglő, ahol a konyhafőnök eredeti thai ízekkel kápráztatja el vendégeit.



Megnyaljuk a tíz ujjunkat!

Mennyire igaz ez a szólás Thaiföldön, ahol az emberek sokszor kézzel esznek, hiszen egyszerűbb a kis falatkákat kézzel megfogni és a szőszokba belemártogatni.



Buddhisták és muzulmánok

A thaiföldi emberek között sok a buddhista és a vegetáriánus. A délvidék lakói többségükben muzulmánok, akiknek étrendjében fontos szerepet játszik a hús, természetesen a sertés kivételével.



E gyakorlat mögött az öt átalakulás filozófiája keresendő, mely szerint az ember a természet része, alá van vetve a természet törvényeinek, és teste a világegyetem leképezése. Az öt alapíz az öt alapelemnek, a földnek, fának, tűznek, víznek és fémnek, illetve az öt létfontosságú szervnek, a májnak, a szívnek, a gyomornak, a tüdőnek és a vesének felel meg. Az elemek között átjárhatóság van, egyik folytonosan átlép a másikba, ezért törekedni kell arra, hogy állandóan egyensúlyban maradjanak. Ezt az egyensúlyt igyekeznek megvalósítani konyhaművészetükben is. Az alapanyagok, a hagyományos módszerek és fűszerek az ételkészítést rituálévá, az étkezést pedig ünnepé avatják.



Sok thaiföldi otthona szellemeit is táplálja, mert hisznek abban, hogy a szellemek ott élnek velük a számukra épített kis faházakban.



■ Az egzotikus ételek sok kíváncsi turistát vonzanak Thaiföldre

Furcsa, de csábító

Isanban mind a mai napig léteznek csodálatos helyek és több ezer éves kulináris szokások, melyek a helybéliek találékonyságáról vallanak – így sikerült túlélniük az éhínség időszakait. Amikor nem volt sem hús, sem zöldség, az emberek megta-

nulták, hogyan kell elkészíteni a békát, gyíkot, kígyót, hangyát, sőt még a csótányt is. Azt mondják, hogy ezek között az ételek között akadnak egészen kiváló fogások is. Bár helyi specialitások, az útikönyvek nem tanácsolják fogyasztásukat.

[Színek és ízek ünnepei

Test és lélek

Júliusban, *Ubonratcsathani*, az az a gyertyák ünnepén a buddhisták felvonulást rendeznek. Kezükben nagy, díszesen faragott gyertyákat tartanak, amelyek egy-egy várost, templomot vagy intézményt jelképeznek. Az esemény része a nagy lakoma is, ahol több ezer éves receptek alapján készült finomnál finomabb ételeket szolgálnak fel tűzforrón.



Lojkrathong ünnepét ősszel, a tizenkettedik holdhónap telihold éjszakáján tartják. Feledhetetlen látványt nyújtanak a folyókon úszó kis levélkosárcák, amelyekbe gyertyákat, tömjént, virágokat és egy pénzürmét tesznek.

Díszítő zöldségek

Lojkrathong ünnepe a XIV. századra nyúlik vissza, amikor Phra Runga király egyik brahmanista vallású felesége gyümölcsökből és zöldségekből vízililiom alakú bárkákat faragott a víz istennőjének a tiszteletére. Így alakult ki az új művészeti ág, amelynek alapanyaga a gyümölcs, a zöldség, valamint a cukornád.

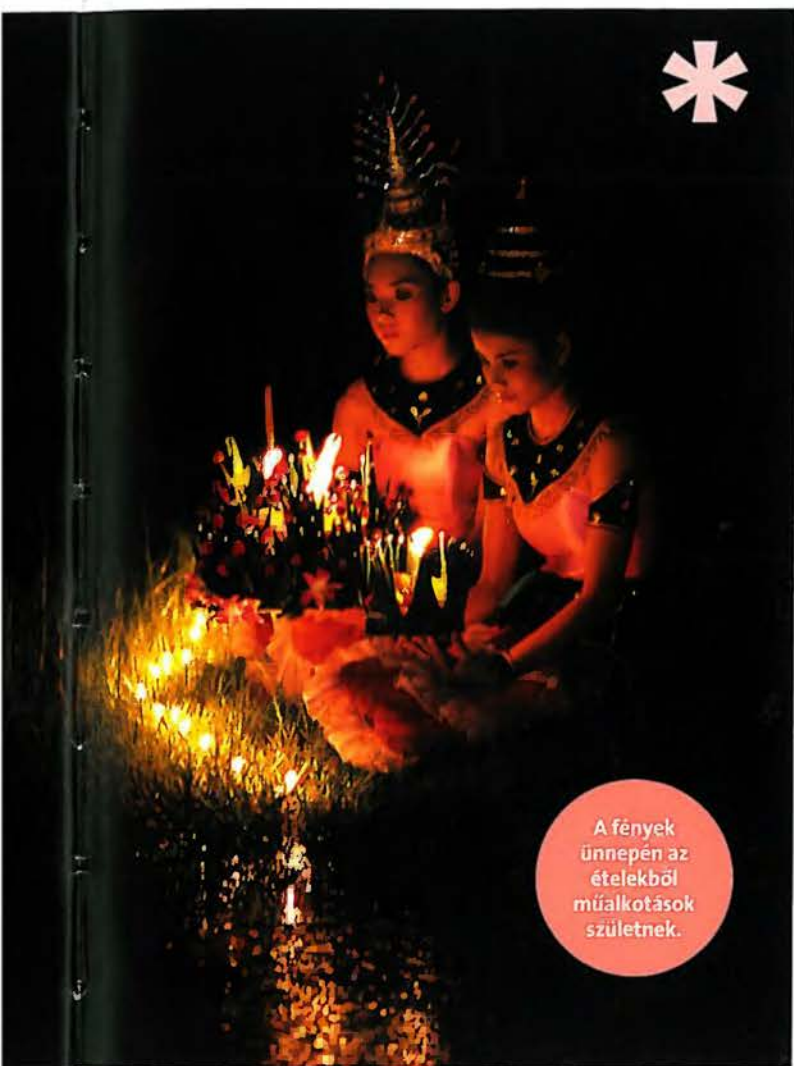
Virágok és tűzijáték

Thaiföld legfőbb vallása a buddhizmus, de muzulmánok, keresztények, hinduk és animisták is élnek az országban. Minden hitrendszernek megvannak a saját kiemelt napjai, így Thaiföld soha nem szűkölködik látványosságokban. A legtöbb ünnep időpontját a holdnaptár alapján számítják ki. Január végére, február elejére esik a kínai újév, amelyet valamivel később a látványos virágfesztivál követ, majd április közepén kerül sor a thaiföldi újévre, a *szongkranra*. Az aratás ünnepét (*kan pheutcsamongkhon*) májusban tartják a királyi palotával szemben, az uralkodó elnökletével. A parasztok rakétákat készítenek, hogy a mezők fölött az égből lőtt tűzijátékkal biztosítsák földjüknek az elegendő csapadékot a következő évben; a rizsnek szentelt fesztivált (*szatthai*) az év közepén ülik.

Áprilisi újév

Bár az esztendő a naptár szerint Thaiföldön is január elsejével kezdődik és a kínai holdújévet is megünneplik, nagyon erősen él tovább az áprilisi újévköszöntés hagyománya. Itt ebben a hónapban már akkora a hőség, hogy az emberek egyfolytában víz közelségére áhítoznak. Nem véletlenül alakult hát ki az a szokás, hogy vödörket, üvegeket, manapság pedig vízipisztolyokat töltenek tele, majd a családtagok és idegenek önfeladott vízi csatában, visongva kívánnak egymásnak bőséget és boldogságot. Ez a játék a megtisztulást szimbolizálja, és olyan kiadós családi lakoma követi, hogy ember legyen a talpán, aki egyharmar kiheverí.

Thaiföldön 16 hivatalos ünnepnap szerepel a naptárban, de sokkal több, részben vallási, részben regionális jeles napot tartanak számon. A helyiek örömeiket lelik ezekben a különleges alkalmakban, mivel ilyenkor remek lehetőségük nyílik konyhaművészetük megcsillantására.



A fények
ünnepén az
ételekből
műalkotások
születnek.



Időről időre nyugati szokások is megjelennek Thaiföldön, de ezek általában nem honosodnak meg.

Ünnep a hétköznapiakon

Az ünnepi menü alig-alig különbözik a hétköznapiétól, ám ilyenkor csirkét is fogyasztanak, és a gyümölcsöt desszert

helyettesíti. Néhány ételnek szimbolikus jelentése van: a bundázott falatkák például a boldogságot jelképezik.



Jóslatok

Az aratás ünnepén az ökröket rizzsel, kukoricával, zöldborsóval, szezám-maggal, friss fűvel, vízzel és whiskyvel kínálják. Abból, hogy az ökrök mindebből mit választanak, megjósolják, mennyire lesz bőséges a következő termés.

Karácsony

A nemzetközi áruházláncok hozták be ezt az ünnepet. Ma már senkit nem lep meg a télapó vagy a karácsonyfa látványa az üzletekben.



Tavaszfesztivál

Az újév és a tavaszfesztivál jó alkalom, hogy végigkóstolják a kínai receptek alapján készült ételeket. Soha nincsenek lelkes vállalkozók híján.

Lakodalmi csemegék

A hagyományok szerint az ünnepi lakomát a vőlegény és családja rendezi. A gondosan készített fogások mindegyike szimbolikus jelentést hordoz: kifejezi többek közt az örök szerelmet, a jó szerencsét, a pénzt, a termékenységet, a pár összetartozását, illetve a szerelmet, gyengédséget.



[Jellegzetes konyhai eszközök

Leveseskanál ↓

Gazdagon díszített porcelánkanál. Levesekhez, szószkokhoz használják.



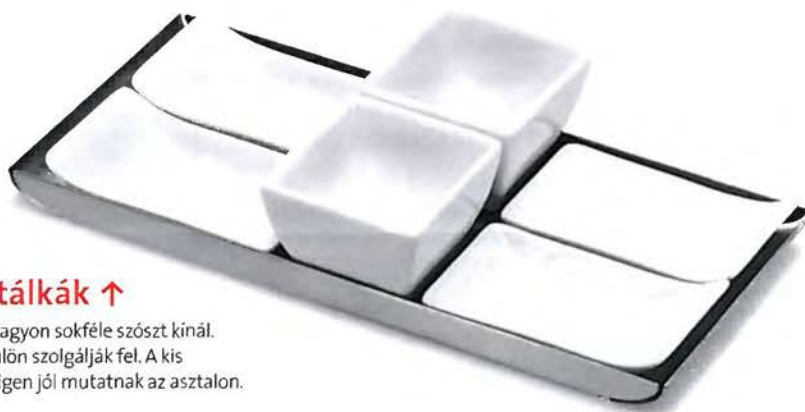
← Mozsár

A thai konyha egyik legfontosabb kelléke, ezerféle dologra használják. A gránitmozsár curry vagy csili készítésekor, szárított fűvek aprításakor nélkülözhetetlen. A fából vagy agyagból készült változatok a salátakészítés, például a híres, papayából készült *szontam* fontos eszközei.



Bambuszszerszözök ↑

Thaiföldön gyakran használnak bambuszból készült eszközöket, ami nemcsak annak köszönhető, hogy ez az alapanyag bőven rendelkezésre áll, hanem annak is, hogy állaga szilárd, keményebb, mint a fa, könnyen tisztítható, és a magas hőfokot is bírja. Jól beválnak például az olyan ételeknél, amelyeknek nem tesz jót, ha fémmel érintkeznek. Ilyen például a nagy szemű thaiföldi főtt rizs, amelyet nem szabad fémkanállal kevergetni, mert a szemek összetörhetnek, és az étel íze is megváltozhat.



Szószos tálkák ↑

A thai konyha nagyon sokféle szószot kínál. Ezeket külön-külön szolgálják fel. A kis porcelántálcák igen jól mutatnak az asztalon.



A thai konyha jellegzetes eszközeit nálunk is egyre többen ismerik és használják. Nemcsak az egzotikus ínyencségek elkészítésénél tesznek jó szolgálatot, de az európai fogások is egészségesebbé és izgalmasabbá válnak, ha a thai konyhatechnikai eljárásokat és eszközöket alkalmazzuk.



← Wok

Ez a hagyományos serpenyő lehetővé teszi, hogy sütéskor kevesebb olajat kelljen használni, így az ételek egészségesebbek. A klasszikus wok fémből készül, gömbölyű aljú. Tálaláskor az asztalra teszik.

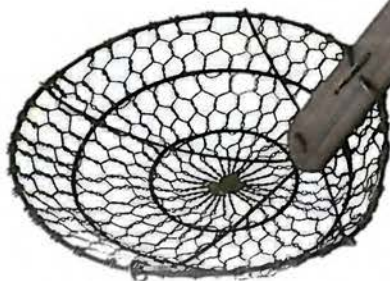
Pálcikák →

Sok távol keleti országban pálcika helyettesíti az evőeszközt. Thaiföldön főként tésztákhöz használják, más ételeket kanállal vagy villával, illetve kézzel esznek.



Szűrő ↘

A törékenyebb ételeket, panírozott fogásokat, zöldséget, halat, tenger gyümölcseit szűrővel emelik ki a forró vízből vagy olajból.



↖ Bambusz párolóedény

Tökéletes választás különféle ételek, legfőképp a rizs párolásához. Ez a kosárka lehetővé teszi, hogy az enivaló teljes egészében megőrizze aromáját és frissességét. Az elkészült étel nagyon egészséges, ráadásul szépen tálalható.

Teatojás ↑

Ez a kis fémeszköz gyakori a háztartásokban, hiszen a tea az egyik legnépszerűbb ital.

[A partvidékek konyhája]

Friss fehérje

A tenger olyan alapanyagokat kínál, amelyekből ingyencfogások és a szegények számára is elérhető, mindennapi ételek egyaránt előállíthatók. A thaiföldiek fő fehérjeforrását a halak és a tenger gyümölcsei jelentik, amelyek ízletesek, és

könnyen elkészíthetők. Halászat után, frissen sütik-főzik meg őket, így egészségesebbek és zamatosabbak. Mindezt olyan fűszerekkel és zöldségekkel egészítik ki, amelyek a vizek mentén megteremnek. Fontos táplálékuk a rizs is.

Garnéla



A népszerű szárított garnélarák valójában fűszer, amelyet leginkább szószokba szórnak – az átlagos adagba egy maréknyi kell, hogy jellegzetes, édes-kés aromája érvényesüljön. Legfinomabb a narancs- és a rózsaszínű fajta. Igen kedvelt a

garnélakrém is, amely csípős, de egyébként a szardellapaszta ízére emlékeztet. Porrá tört, erjesztett garnélából készül. A rákot a napon szárítják, megdarálják, és a masszát hosszan érlelik. Bizonyos curryk készítéséhez gyakran használják.



A rák húsa finom és édeskés, érdemes megküzdeni kemény páncéljával. A szakácsok felszolgálás előtt általában feldarabolják a rákot, ám ha egészben tálalják, diótörőhöz hasonló eszközt adnak mellé.

Vidéken és városban

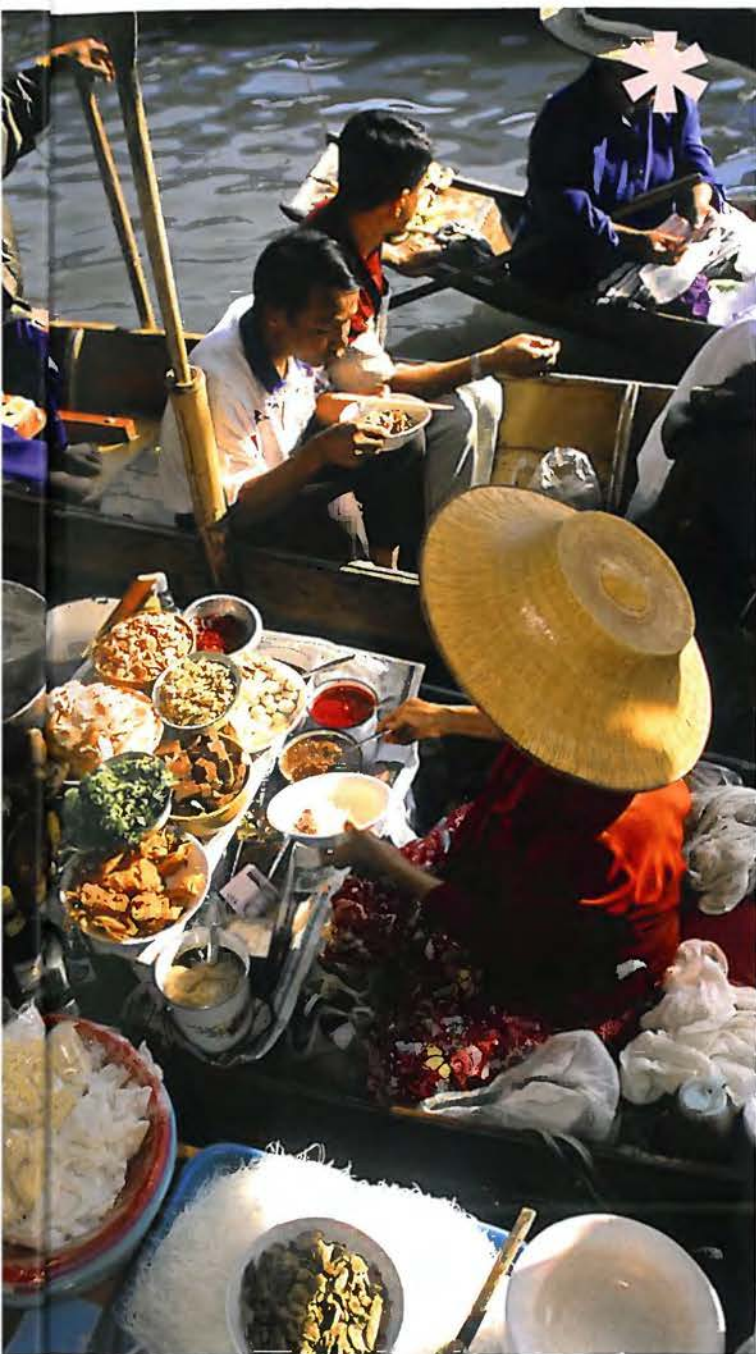
Thaiföld zsúfolt piacain csak friss termékeket és aznap kifogott halakat árulnak, amelyeket a szakácsok ott helyben el is készítenek. A levegőt belengi a friss hal, zöldség és a szezámolaj illata, ami oly jellegzetes hangulatot teremt keleten. Az öblökben és a folyók úszópiacain egymást érik a hajók; friss halat, élő szárnyast, zöldséget, gyümölcsöt kínálnak. Gyakoriak az úszó vendéglők is, a roston sült ételek illata hívogató. Thaiföld déli részén, Bangkok alatt, a keskeny parti sávon fekszik Szamutszongkham éttermeiről híres tartománya, ahol mindenütt frissen készítik a tenger gyümölcseit, halat, osztrigát, és a finomabbnál finomabb kísérő mártásokat. Bangkokban szinte kötelező program a modern városrész Pratunam nevű piaca. Minden igényes, jó hírűvére adó vendéglő és üzlet Szamutszakhon piacain vagy Bangkok környékén vásárol, mivel itt lehet beszerezni a legjobb minőségű friss tenger gyümölcseit és a legtöbb szárított halfajtát.

Az ázsiaiaknak nagyon sokfajta csillialapú szószuk és fűszerük van.

■ A bárkaplancok Thaiföld jellegzetességei



Az ország élete az Adaman-tenger és a Thai-öböl között zajlik, így óhatatlanul vizekhez kötődik. A tenger és az országot átszelő folyók mindennap friss halat és tenger gyümölcseit biztosítanak.



Currypaszta

A zöld, piros vagy sárga currypasztát tintahalhoz, rákhoz, kagylóhoz és garnélarákhoz egyaránt kínálják. Hagyományosan rizst szolgálnak fel hozzá köretként, mert a rizs nem nyomja el a hal ízét.



A thai ízek titka

Ha a halakhoz és a tenger gyümölcseihez thaiföldi zöldségeket, fűszereket, gyümölcsöt és kókusztejet teszünk, tulajdonképpen minden együtt van a hamisíthatlan thai ízvilág megidézéséhez. Akár sült vagy párolt, szeletelt vagy

egész halat készítünk, a lényeg, hogy legyen mellette egy aromás szósz. Nagyon ízletes az egyben párolt hal pirított szezámínnal megszórva, amelyet kókusztejből és ázsiai citromfűből kevert mártás kísér.

A leghíresebb szószok

Csilis szója

Tömény, gyakran krém állagú szósz, amely szójababból és csiliből készül. Nagyon csípős. Húsok mellé kínálják.



Rákszósz

Száritott, porított, erjesztett garnélából készítik. Sós és csípős. Halhoz és zöldséghez kínálják.



Szójaszósz

A világos szójaszószt salátákhoz használják. A sötét szósz sűrűbb, és erőteljesebb íze van, ezt adják főtt ételekhez és mártásokhoz.



Halszósz

A kelet legjellegzetesebb fűszere, halból készül speciális erjesztéssel. Híg, erősen sós ízesítő. Érdekes módon ezt a szószot már az ókori Rómában is ismerték; hasonló eljárással és fűszerezéssel állították elő.



Osztrogaszósz

Szójaszószban főtt osztrigából készülő sűrű, fényes, barna ízesítő. Használat előtt egy kanál ecetet öntenek bele, így aromája jobban összeér a többi hozzávalóval.



[Életadó rizs

Történelem és táplálék

Thaiföld történelmi központjában a turisták felfedezhetik a Szukothai és Ajutthai Királyságok régészeti emlékeit. Az itteni meleg éghajlat és a bőséges monszuneső kedvez a rizstermesztésnek. Fent, északon kisebb a népsűrűség, több a szabad terület, és óriási smaragdzöld rizstáblákat lát az utazó. A thaiföldiek energiaszükségletük 60%-át rizsből nyerik, pedig a rizstültvények az ország területének mindössze 20%-át foglalják el. A földművelés módja mit sem változott a régmúlt idők óta.



Észak-Thaiföldön a rövid szemű, ragadós rizs, délen és az ország középső részén pedig a nem ragadós fajták jellemzőbbek.

A thaiföldiek egy sor szertartást végeznek, amelyektől azt remélik, hogy elegendő eső fog hullani, és bőséges rizstermést takaríthatnak be. Az egyik ilyen rituálé keretében a király rizsszemeket dob az ég felé, hogy eső formájában hulljanak majd alá.



Energiabomba

A rizs igazi energiabomba, ám magas kalóriaértéke ellenére sem hizlal, ezenfelül táplálja az izmokat, javítja az erőnlétet, fehérjében gazdag, és jól kiegészíti a hús-, illetve halételeket. Az étrend állandó szereplőjeként segít egyensúlyban tartani a szervezetet. B-vitaminban és ásványi anyagokban, foszforban, kalciumban, magnéziumban, cinkben és fluorban igen gazdag.



Rizstermesztés

A thai nép élete régen minden szempontból a rizstől függött: a cserekereskedelemben ez volt a fizetőeszköz; a termés mennyisége és minősége meghatározta a gazda vagyoni helyzetét, sőt ezen múltott, hogy kerül-e meleg étel a család asztalára; a társadalmi státust pedig azon mérték, meddig terjednek valakinek a rizsföldjei. A fehér gabonaszemeket jelölő szó thai nyelven azt jelenti, rizsanya vagy rizs istenasszony (*mar poszop*). A népi legendák rizsanyáról szólnak, akitől az emberek jóléte függ, de aki néha rosszkedvű, és ekkor inséges időszak köszönt be. A termesztés minden fázisában felajánlásokat tesznek az istennőknek, hogy mindenki számára biztosítsa a szükséges táplálékot. A rizs egynyári növény, amely több 60–150 cm-es hajtást hoz. Termesztése több mint 5000 éves múltra tekint vissza. Az egyes rizsfajták más-más körülményeket igényelnek. Az árterületeken például vízigényes fajtákat vetnek, míg más



Fehér, arany, bíbor

Thaiföldön három alapvető rizsfajtát ismernek: a jázmin, az aranyszínűt, valamint a sötét bíborszínűt. Az első fehér kerek szemű és enyhén virágillatú. Jól át kell mosni, és ügyelni kell arra, hogy ne főjön szét. Kellemes és finom aromája akkor érvényesül, ha főzés közben

nem ragad össze. A második fajta édes, rövid szemű; főételnek és desszertnek egyaránt kiváló. A bíbor nyers állapotban olyan, mintha megégett volna, de főzés után elnyeri egyedülálló színárnyalatát. Tömött felépítése révén különböző desszertek ideális alapanyaga. A legnépszerűbb édességek kókuszos rizsből készülnek valamilyen gyümölccsel.

Thaiföldön a rizsnek ugyanolyan szimbolikus jelentése van, mint nyugaton a kenyérnek. Az ország hagyományos ünnepei a rizs ültetéséhez és növekedési szakaszaihoz kapcsolódnak.

A vízzel borított
rizsföldek
a végtelenbe
nyúlnak.

fajták ezen az éghajlaton nem igényelnek öntözést. A növénynek szinte minden részét hasznosítják. A magokat cséplik, hántolják, s barna héját eltávolítva nyerik a fényes, fehér szemeket. Készítenek belőle lisztet, alkoholos italt és korpát az állatoknak, sőt a rizsszalmából kelmét is szőnek. Hogy erre felé mennyire egyet jelent a rizs magával az étellel, bizonyítja a „megyek rizst enni” (*paj kin káo*) kifejezés, amely jelentheti bármely napszakban az étkezést, az ebédet, vacsorát.



A rizs szerepe



Rizslisztből, sóból és vízből Délkelet-Ázsia-szerte nélkülözhetetlen tészta készül. Sodrófával hajszálvékonyra nyújtják, és bambuszgyékényen szárítják. Ezt használják fel többek között a híres tavaszi tekercshez is. A feldolgozás előtt megnedvesítik, hogy puha legyen, megtöltik, feltekerik, széleit vízzel összetapasztják és bő olajban megsütik.



Semmi sem ér fel a rizsszel

Lehetetlen túlbecsülni a rizs jelentőségét. Thaiföldön csak úgy, mint a világ több más országában alapvető táplálék. Az élet és a termékenység szimbóluma, ezért szórnak rizsszemeket a friss házásokra is. A világ több mint száz országában termelnek rizst, és Thaiföld a legnagyobb exportálók közé tartozik, a megtermelt rizs 96%-át azonban ezzel együtt is országon belül fogyasztják el.



[Jellegzetes thai zöldségek



1

1. Zeller

A thaiföldi zeller íze jellegzetesebb, levelei pedig rövidebbek, vékonyabbak, de élénkebb színűek, mint az európai fajtáké. Mindazt magában hordozza, amit az egészség szóval jelölünk. Levesekhez, szószokhoz és salátákhoz használják. A zsenge leveleket gyakran kínálják köretként.



4



2

2. Thai padlizsán

Thaiföldön többfajta padlizsánt termelnek, a leggyakoribb a világoszöld színű, amely golfabdára hasonlít. Általában feldarabolják, és csípős csilisószba mártogatva fogyasztják. A nagy, kerek fehér és lila padlizsánt héjastul készítik el. Ázsiában a zöld padlizsánt szeretik, mert krémes és édes.



3

3. Kínai kel

A kínai kel feje nagyon tömör, sárga vagy világoszöld levelei szélesek, végük lekerekített. Levesekbe vagy wokban készült ételekbe teszik. Nagyon sokfajta szósszal kombinálható, így rengeteg zöldségmenühöz használható.

4. Fokhagyma

A thai szakácsok is előszeretettel használnak fokhagymát. Ételtől függően vagy egészben teszik bele a gerezdet, vagy felaprítják, esetleg összeüzzák. A zsenge fokhagymát ecetes lében konzerválják. Csilivel keverve gyakori ételízesítő.

A zöldségek mindig a thai konyha fő alapanyagai voltak. Elkészítési módjukban a kínai hagyományokat követik: általában erősen fűszerezik, és mártást adnak mellé, amely kiemeli az ízüket.



5. Mogoróhagyma

Rengeteg fajtája közül azt kedvelik leginkább, amely fokhagymafej méretű, mivel lágy, kellemes, enyhén édeskes az íze. A Thaiföldön honos hagymafajtákból kevés terem, ezért drága, így gyakran helyettesítik mogoróhagymával.

6. Fodroskel

Ez a gyakori növény a vad káposztából származik. Ma már csak a nemesített változata létezik, szabadon nem terem. Zöldecs vagy lilás levelei kén-tartalmúak, aminek sokan gyógyhatást tulajdonítanak.

7. Sárgarépa

A sárgarépa nyugatról ered, de az utóbbi években Thaiföldön is elterjedt, előbb a fővárosban, majd szerte az egész országban. Ez nem meglepő, mivel nemcsak egészséges, de remekül faragható is, így kitűnő alapanyag a díszítéshez.

8. Lótusz

A lótsz felhasználás előtt kimaгоzzák. Gyakran helyettesítik szárított vagy konzerv változattal is. Fogyasztják zöldségként, de desszertek alapanyaga éppúgy lehet. A nagy ünnepeket kísérő lakomák elengedhetetlen díszítőeleme.

[A kókuszdió jelentősége

Különös dió

A kókusz már évszázadok óta fontos szerepet játszik a thai-földi konyhában. A héját feltörik, a levét kicsorgatják és alkoholt készítenek belőle, leggyakrabban arak pálinkát. A kókusz leve fehér, áttetsző, opálos; sok italhoz és koktélishoz használják. Frissítő, aromás, és remek szomjoltó. Húsából nyerik ki a kókusztejet (az érett dióban jóval kevesebb van, mint a fiatalabb termésben). Ez a jellegzetes ízű tej a thai konyha különlegessége, és a szószok elengedhetetlen kelléke: levesekhez, húsokhoz, zöldségekhez, halakhoz, tenger gyümölcseire egyaránt felhasználják.



A kókuszolaj a hideg kókusztejből csapódik ki. A kókusztejszín is sok ételben bukkan fel ízesítőként.



A kókusz húsa zsíros, 100 g friss termésben 370 kalória van. A kopra energiatartalma 630, ebből 70% zsír, 14% cukor és 7% fehérje. A kókuszlének izotonikus hatása van, pótolja a kiizzadt víz- és ásványi anyag-vesztést, ami meleg éghajlatú vidékeken nagyon fontos.

A pálmafa virága

A kókuszpálma megmetszésekor nyert folyadékból kiváló bort, sőt égetett szeszt készítenek. A fiatal pálmaleveleket és a csúcson növekvő bimbókat különleges ínyencségekhez használják fel.



Kókuszkrém

A friss kókuszdióból víz hozzáadása nélkül nyerik a kókuszkrémet. A kókusztejet úgy készítik, hogy megreszelik a dió húsát, esetleg vízzel keverik, és rostán átnyomkodják. Egy közepes méretű érett termésemből kétszáz gramm mennyiség állítható elő.



Az ország középső és déli részén minden étel úgy nyeri el jellegzetes ízét, hogy kókusztejet kevernek bele, amely egyben a legtöbb currys fogás alapeleme. A jó currysósz úgy készül, hogy a kókusztejet felmelegítik (a dobozos változatot le kell főlni), majd hozzáadják az előzőleg mozsárban vagy turmixban összevagdalt gyógynövényekből és zöldségfűszerekből elkészített currysószot. A keveréket addig főzik, míg az összetevők íze felszabadul, és összeérik a felhasznált gyógynövényekkel és fűszerekkel. Ezután vékony kókuszolajréteggel borítják. A kókusztej édes íze lágyítja a csípős fűszereket, például a bors ízét. A szósz látványos külsőt, valamint egyedülálló zamatot és illatot kölcsönöz az ételeknek, amelyeket mindig rizs kíséretében tálalnak. Kókusztejjel csirkéből, halból, tenger gyümölcseiből kiváló leveseket főznek (ezek jellegzetes fűszere az ázsiai citromfű), de ugyanígy elengedhetetlen a vegetáriánus fogásokhoz (például a *khao mun*hoz), amelyekhez rizst és csípős papayasalátát adnak. Emellett sok desszert és édes fogás (meleg puding, hideg gyümölcskocsonya, fagyalt, krém, palacsinta, hideg gyümölcsrizs, sütemény, keksz) elképzelhetetlen lenne nélküle. Természetesen alkoholtartalmú italok és koktélok is készülnek belőle. A kókusz mindig jól kiemeli az ízeket. Ezt bárki könnyen meg tapasztalhatja, ha az ételhez egy kevés kókuszreszeléket kever: nyomban megidéződnek a thai konyha egzotikus

A kókuszpálma gyümölcse magas fehérje- és zsírtartalma miatt a thai konyha központi szereplője. Húsát rizszel, gyümölccsel, hússal és zöldséggel kombinálják, hogy különleges aromája megmutatkozzon. A kókusztejet is sok ételben felhasználják, amelyeknek egyedülálló ízt kölcsönöz.

Thaiföld
minden hónapban
több mint
kétfélmillió
kókuszdiót
exportál.

aromái. A kókuszdiót nemcsak a konyhában használják fel. A kókuszolaj és a kókuszvaj sokféle kozmetikai készítmény összetevője is. Az üres kókuszdiókból dísz tárgyakat faragnak. A kókuszpálma leveleiből kosarat és gyékényt fonnak, lehántott kérgét pedig szigetelőanyagként hasznosítják, de lábbelit is készítenek belőle.



A kókuszpálmát sokan ezerhasznú növénynek nevezik. Értékes gyümölcsének súlya elérheti az 1,5 kg-ot.



Pálmaültetvények

A régi Sziámban a kókuszültetvények képezték a mezőgazdaság legfontosabb ágazatát. A pálmák a part mentén és a szigeteken nőnek. Szamuiban található a világ egyik leghatalmasabb ültetvénye, amely 300 km² nagyságú területet foglal el. Egy kókuszpálmán akár évi 75 kókuszdió is teremhet.



Kalapáccsal vagy sütőben

A kókuszdiót általában kalapáccsal törik fel, vagy két oldalán megrepesztik (ahogy a tojásból kikelő madár teszi), hogy kinyerjék a levét. Az igazi profik képesek keskeny pengéjű késsel felszúrni a diót, de a legjobb, ha magától reped meg úgy, hogy előmelegített sütőbe tesszük.



[A paradicsom gyümölcsei



①



②



③



④

1. Rambután

A rambutánfa a licsihez hasonlatos tojásdad gyümölcsöket terem. Lágy, tüskés héja és kásás, ízletes húsa van. Némelyik fajtája édes, nyersen is fogyasztható. Mindegyik fajtája sajtolható és konzerválható. Habzóbort is készítenek belőle.

2. Guayaba

A gyümölcsnek puha, viaszos héja van, éppúgy fogyasztható, mint krémes állagú húsa. Készítenek belőle lekvárt, gyümölcslét, gyümölcskocsonyát. Nyersen nagyon finom, de desszertek alapanyagaként is kedvelik.

3. Longan

Zselés húsa rengeteg C-vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. E finomság neve kínai eredetű, azt jelenti, hogy a „sárkány szeme”, valószínűleg a fehér gyümölcshúsban rejtő fekete mag miatt.

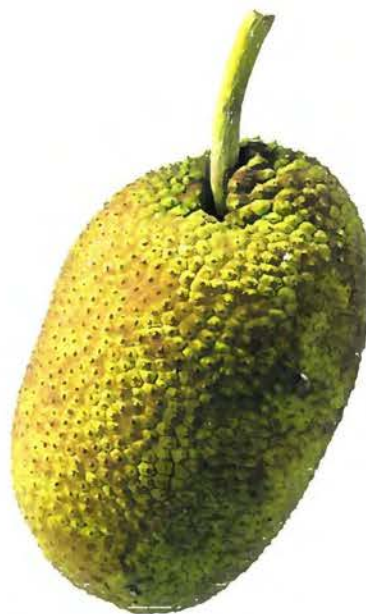
4. Mangosztán

Gyakori desszert. Fogyasztás előtt a szár felőli végét lefelé tartva a héját közepén lehámozzák, és levágják a felső részét. A maradék héjba villát szúrnak, így eszik meg a gyümölcst. Nagyon finom lekvár is készül belőle.

Thaiföldön sokféle gyümölcs, köztük számos különleges, Délkelet-Ázsián kívül kevésbé ismert fajta is megterem. Szerencsére az országnak jelentős a gyümölcsexportja.



6



7



5



8

5. Pomelo

A legnagyobb citrusféle, egyes gyümölcsök súlya a 2 kg-ot is meghaladja. Finom lekvárt készítenek belőle. Vastag héja van, húsa sárgás vagy rózsaszínű, édesebb, mint a grépfrút, de kevésbé illatos és lédús.

6. Durián

A thaiföldiek meg vannak győződve arról, hogy a durián a világ legjobb gyümölcse, de nagyon erős, fojtós szaga van, ezért autóbuszon és szállodákban nem is szabad fogyasztani, repülőre is tilos fölvenni. Íze karamellás, állaga krémes, remek sütemény és fagyalt készül belőle. Állítólag vágyfokozó hatása van.

7. Jackfruit

A jackfruitfa termése a világ legnagyobb gyümölcse: súlya akár a 40 kg-ot is elérheti. Lédús, és bódító illata van. Hallal és rizssel melegen felszolgálva nagyon izletes. A magja is fogyasztható, általában megpirítják.

8. Zapote

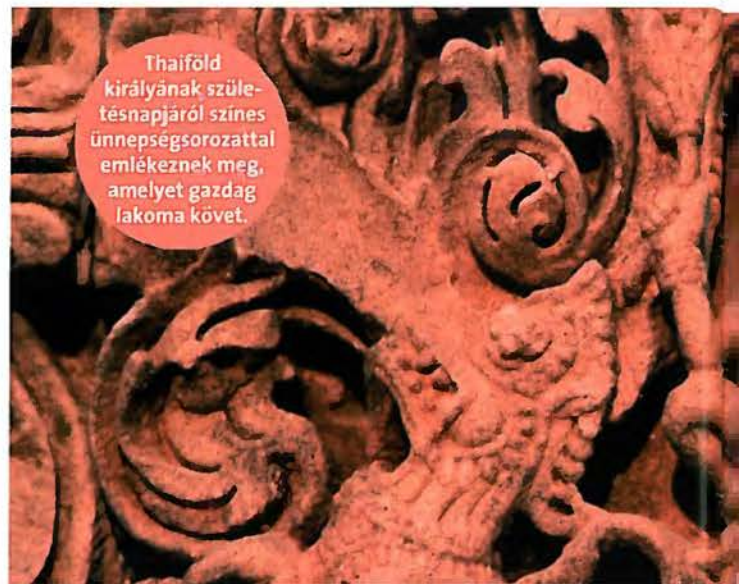
Ez a növény Dél-Amerika trópusi vidékeiről származik. Húsa édes és lágy, nyersen is fogyasztható. Több desszertben is felhasználják. Sokáig a fa tejszerű, ragacsos leve volt a rágógumi egyetlen alapanyaga.

Kultúra és konyhaművészet

Kína bűvöletében

A thaiföldiek sok konyhai titkot eltanultak a kínaiaktól. Az sem hagyható figyelmen kívül, hogy a Sziám Királyság hosszú századai alatt rengeteg kínai települt át az országba, magukkal hozva számtalan eszközt és technikát, amelyek meghonosodtak, s ma már helyi eredetűnek tűnnek. Ugyanez vonatkozik a legnépsze-

rűbb élelmiszerek és ételek elnevezésére is. Például a thai *kaeng* (curry) szó is valószínűleg az északi szomszédtól származik. A wok szintén kínai edény volt hajdanán, és a két konyha alapanyagai között ugyancsak nagyon sok a közös, gondoljunk például a halra, rizsre, gyömbérre vagy a tésztafélékre.



Thaiföld királyának születésnapjáról színes ünnepségsorozattal emlékeznek meg, amelyet gazdag lakoma követ.

A thai ételek művészi díszítése sok száz éve foglalkoztatja a művészek képzeletét. Jó példa erre ez az életteli, élénk színekkel festett csendélet.



Furcsa szokások

Az egyik legkülönösebb thai szokás az élő kígyó vérének fogyasztása. Néhány étteremben a pincér a vendég jelenlétében csorgatja ki a mérges kígyó véré, és a bátrabbak magában vagy alkohollal keverve megisszák.



Konyha és orvoslás

A thaiföldi Kasetsart Egyetem kutatói más kutatóintézetek tudósaival összefogva bebizonyították, hogy a népszerű *tom jum kung* leves százszor hatékonyabb a rák megelőzésében, mint bármely más táplálék. A Délkelet-Ázsiában élő emberek között valóban ritkább a daganatos megbetegedés, mint Európában vagy Észak-Amerikában.

Ahogy a kínaiak, úgy a thaiok is igen jól ismerik a különböző fűszerek, zöldségek és gyümölcsök gyógyhatásait. Az akadémikus orvoslás helyett előnyben részesítik a természetes gyógymódokat. Az alapanyagokat és a fűszereket úgy válogatják össze az egyes ételekhez, hogy biztosítsák az emberi szervezet működésének egyensúlyát.

A thai kulináris szokások szoros kapcsolatban állnak a helyi kultúrával, sokkal inkább, mint más országokban – egymás nélkül tulajdonképpen elképzelhetetlenek. A gasztronómiai fesztiválokon jelen van a zene, a tánc és a költészet is.



A zöltségek és gyümölcsök faragása már régen túlnőtt az asztal díszítésének egyszerű funkcióján. Sokszor az európai festészet mintáit követve készítik alkotásaikat sárgadinnyéből és dinnyehéjből, illetve más ehető alapanyagokból. Gyakran vallási témákból merítik az alkotások tárgyát.



A konyhaművészet irodalma



A XVIII. században Isarasundhorn herceg, IV. Ráma király Apja versekkel udvarolt jövőbelijének, Bunreod hercegnőnek, akinek szakáccstehetsége és ételei legendásak voltak. A szerelmes herceg verseiben éppen ezért a konyhaművészet iránti szenvedély is megjelenik, és az ételt már nem csak mint életszükségletet ábrázolja. Költeményei egyben gasztrotörténeti érdekességek: 14 csípős és 16 édes ételt ír le, felsorolja a hozzávalókat és a konyhai műveleteket, megemlékezik továbbá a külföldi szakácsok és alapanyagok inspiráló hatásáról is.

Thaiföldön a családban készült ételeknek is megvan a maguk szertartása. Néhány szokás eredetére már senki sem emlékszik – a feledés homályába vész például, hogyan terjedt el az a hiedelem, hogy tilos az ételmardokokat eldobni, mert felkelthetik a rizs isteneinek haragját.



A turizmusnak és az internetnek köszönhetően évről évre változnak a thaiföldiek szokásai. A fiatalok semmi kivétlét nem találnak abban, ha megünneplik Valentin ünnepét, szeretik a Coca-Colát és a számukra egzotikumot jelentő hamburgert kínáló gyorséttermeket is.

Szerzetesi áldás



Fontos eseményekre, például egy új étterem megnyitójára szerzeteseket hívnak, hogy a megfelelő szertartásokkal biztosítsák a helyiség és a vele kapcsolatba kerülő emberek szerencsésjét. A ceremónia alatt a szerzetesek mantráznak, imádkoznak, megérintik és egy tál szenteltvízzel meglocsolják a Buddha-szobor szent szalagját. Ezután lakoma veszi kezdetét.

[Csodálatos fűszerek



①



②



③



④



⑤



1. Pálmacukor

A szószok ízt századok óta egy csipetnyi *nam taan peep*, azaz pálmacukor gazdagítja. Sötét színű, kis tömböcskékkben árulják, felhasználás előtt lereszelik belőle a kívánt mennyiséget.

2. Mogoró

Sok fűszert mogoróval dörzsölnek el, mert az illóolajok remekül oldódnak a mogoróolajban, amely kiemeli az aromákat. Salátákhoz, édes és sós ételekhez egyaránt illik.

3. Gyömbér

A gyömbér és galanga nevű változata mindig jelen van a thai ételekben. Intenzív íze miatt nem érdemes más ízesítőkkel vegyíteni.

4. Ázsiai citromfű

A legjellegzetesebb thai fűszer a *kaffir* mellett. Kellemes íze miatt szívesen fogyasztják. A kemény szárat feldarabolják és megfőzik, illetve nyersen dekorációnak használják.

5. Koriander

A thai konyha nem nélkülözheti a koriandert, amely páratlan aromát kölcsönöz az ételeknek. Friss leveleit levesekbe, salátákba és halételekbe teszik; ezekhez a fogásokhoz gyakran a magját is felhasználják. Örlmény formában ugyancsak élnek vele, ám még finomabb, ha megpörkölik. Otthon gyakran cserépben nevelik, hogy élvezhessék a növény frissítő illatát.

6. Tamarind

A tamarindfa kelet-afrikai eredetű. Gyümölcse hosszú és szürkésbarna, kissé karamellszerű keserűdes pép található benne. A pépet forró vízzel elkeverik, amitől világosbarna és sűrű lesz. Curry és levesek remek kiegészítője.

Különleges ízesítők és fűszerek nélkül a legegyszerűbb thai étel is elképzelhetetlen. A thai konyha titkai az ízek és illatok kombinációiban rejlenek. A minden érzékre ható fűszerkeverékek és a belőlük készült mártások soha nem hiányozhatnak az asztalról.



7. Kurkuma

Csipős ízt és sárga színt ad az ételeknek. A curry elengedhetetlen összetevője.

8. Curry

A fűszerkeveréknek sok változata van, mindegyik más-más ízű. A valódi curryt friss hozzávalókból készítik mozsárban.

9. Csili

A legszebbek azok a fajták, amelyek magot tartalmaznak. A piros színűeket többre értékelik, mint a zöldeket, ez utóbbiak viszont csipősebbek. A friss csili héja síma, nincs rajta folt. A szárított paprikát üvegben tárolják. Mielőtt a szószokba és krémekbe teszik, mozsárban összetörik a többi fűszerrel, hagymával és fokhagymával együtt (napjainkban gyakrabban turmixolják).

10. Cayenne-bors

Nagyon erős fűszer. Megszáritják, megdarálják, és por alakban árulják.

11. Horapa bazsalikom

A horapa edesebb és illatosabb bazsalikom, mint amely nálunk terem. Egyik fajtája ánizsillatú.





RECEPTEK

RECEPTEK



Tavaszi tekercs thai módra

HOZZÁVALÓK (8 személyre)

2 dkg rizstészta

2 evőkanál mogyoróolaj

10 dkg darált sertéshús

1 gerezd fokhagyma

1 friss csilipaprika

metélőhagyma

1 sárgarépa

1 kiskanál koriandermag

1 kiskanál halszós

5 dkg előfőzött apró garnéla

1 kiskanál kukoricaliszt

2 kiskanál víz

12 tésztalap (12 x 12 cm)

olaj a sütéshez

A MÁRTÁSHOZ

1 uborka

10 dkg cukor

2,5 dl víz

1 csésze fehér ecet

1 evőkanál friss reszelt gyömbér

1 kiskanál só

2 kis csilipaprika

3 újhagyma

1 evőkanál friss aprított korianderlevél

ESZKÖZÖK

hőálló edény

vágódieszka

kés

wok

tál

szűrő

konyhai papírtörő

serpenyő

GYÖMBÉR

A gyömbér frissességét az bizonyítja, hogy nem ráncos a héja és nem száraz. Fogyasztás előtt meg kell hámozni, de lehetőleg minél vékonyabban, mert az illóolajok koncentrációja a héj alatt a legmagasabb. A friss gyömbér héját kézzel is lehet dörzsölni. A gyömbér gumójának nagyon szabálytalan formája van, de ez nem jelent problémát. Egyszerűen csak meghámozzuk, a kívánt mennyiséget lereszeljük, a többit pedig eltehetjük a hűtőben. A gyömbér reszeléséhez Thaiföldön speciális kerámia- vagy bambuszreszelőt használnak.



A világhírű fogást tálalhatjuk hidegen és melegen, nyersen vagy sütvé, sokféle köret kíséretében. A thai tekercs tölteléke általában igen aromadús, mivel sok friss fűszernövényvel készül.

]



[Tavaszi tekercs thai módra

»1 A TÉSZTA



A tésztát hőálló edénybe tesszük, és leöntjük forrásban levő **vízzel**. Amikor megpuhult, leöntjük róla a vizet.

»2



Késsel feldaraboljuk a tésztát.



Amikor a hús aranszínű, hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, sárgarépat, a koriandert, a halszószt és a garnélát, majd folyamatos kevergetés mellett addig sütjük, míg a zöldségek kissé elszíntelenednek.



A töltelékét tálba szedjük.

»9



A tésztaalapok széleit víz és liszt keverékével bekenjük, hogy jól ragadjanak.

»10



A széleket kétoldalt behajtogatjuk, majd szorosan feltekerjük a tésztaalapokat, hogy ne folyjon ki a töltelék.

A TÖLTELEK



Wokban egy kevés olajat hevítünk, és megsütjük benne a darált húst.



Hozzáadjuk a fokhagymát és a csilipaprikát.

Hozzáadjuk a feldarabolt tésztát, megkeverjük, és kihűtjük.



»8 TÖLTÉS

Minden tésztalap tetejére egy evőkanálnyi töltelékkel halmozunk.



SÜTÉS



Wokban vagy serpenyőben bőséges mennyiségű olajat hevítünk.



A tekercseket több adagban aranyszínre sütjük.

» Tavaszi tekercs thai módra



Habszedő kanállal kivesszük az olajból a tekerceket.

Konyhai papírtör-
lővel felitatjuk
róluk a fölös
zsiradékot.



»17



Serpenyőben összekeverjük a vizet, a **cukrot**, a meghámozott és lereszelt **gyömbért**, valamint a **sót**, és addig melegítjük, míg a cukor feloldódik. Nem forraljuk fel.

»18



A szirupot az uborkára öntjük. Megszórjuk a felaprított **csilipaprikával**, **hagymával** és **korianderlevéllel**.

VARIÁCIÓK

A tengerből és a hegyekről

Létezik egy másik klasszikus töltelék, amelyet szintén rizstésztaival, sertéshússal és garnélával készítenek, de gombát is tesznek bele, a mártást pedig földimogyoróval és aromadús fűszernövényekkel gazdagítják. **Hozzávalók** 8 személyre: a töltelékhez 30 dkg közepes **garnéla** megtisztítva, 30 dkg darált **sertéshús**, 1/4 csésze felszeletelt **shiitake gomba**, 3 gerezd fok-

hagyma, 1 evőkanál friss **koriandergyökér**, 1/4 kiskanál fekete **bors**, 2 kiskanál **cukor**, 1 **sárgarépa** meghámozva és lereszelve, 2 evőkanál felaprított **újhagyma**, 3 kiskanál **halszószt**, 12 fagyaszott **tésztalap**, **olaj** a sütéshez; a mártáshoz 1/4 csésze **cukor**, 1/4 csésze **víz**, 1/2 csésze **ecet**, 2 evőkanál **halszószt**, 1/4 kiskanál aprított **csilipaprika**, 2 evőkanál aprított **korianderlevél**, 2 evőkanál **földimogyoró**.

Elkészítés: Összekeverjük a megpárolt garnélát borssal, fokhagymával, és koriandergyökérrel. Hozzáadjuk a húst, a sárgarépát, a gombát, a felaprított hagymát és a halszószt, majd jól összekeverjük. Megtöltjük a tekerceket. Vízet forralunk a szószhoz. Beletesszük a cukrot és az ecetet. Levesszük a tűzről, hozzáadjuk a halszószt és a csilipaprikát. Tálba szedjük, és hozzáadjuk a korianderlevelet meg a földimogyo-

rót, majd összekeverjük. Wokban bőséges mennyiségű olajat hevítünk, és arany színűre sütjük benne a tekerceket. Konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk róluk a felesleges zsiradékot. Forrón tálaljuk, a mártást pedig kis tálkában kínáljuk mellé.



A tekercseket tányérra tesszük.



A MÁRTÁS

A meghámozott és felszeletelt uborkát hóálló tálba tesszük.



TÁLALÁS

A mártást letakarva kihűtjük, majd külön tálkában a tekercsek mellé helyezzük, és együtt tálaljuk.



[Mogyorós batyu

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 evőkanál mogyoróolaj
1 kis csokor újhagyma
1 gerezd fokhagyma
1 evőkanál friss reszelt gyömbér
10 dkg darált csirkehús
1 evőkanál pálmacukor
1 evőkanál natúr földimogyoró
2 evőkanál friss aprított korianderlevél
3 újhagyma
24 lap wontontészta (8 x 8 cm)

olaj a sütéshez

A MÁRTÁSHOZ

1 evőkanál mogyoróolaj
2 gerezd fokhagyma
1 vöröshagyma
2 friss csilipaprika
1 kiskanál friss aprított ázsiai citromfű
2 dl kókusztej
2 evőkanál halszós
2 evőkanál barna cukor
15 dkg mogyoróvaj
1/2 kiskanál currypor
1 evőkanál zöldcitromlé

ESZKÖZÖK

wok
vágódeszka
kés
kiskanál
fogpiszkáló
csésze
konyhai papírtörő
serpenyő

FÖLDIMOGYORÓ

A földimogyoró hüvelyes növény, és bár termései a földben érlelődnek, mégis inkább a diófélékhez sorolják. Virágjának kocsánya virágzás után megnyúlik, és a földbe fúródik, így a hüvelytermés 5–8 cm mélységben növekszik. Ha a földimogyorót turmixoljuk, fontos, hogy hideg legyen, különben túl sok olaj sajtolódik ki belőle. Az aprítás során hozzáadhatunk egy evőkanál cukrot vagy lisztet, ami felszívja az olajat. A földimogyorót légmentesen záródó edényben kell tárolni a fagyasztóban vagy a hűtőben.



Ez a batyu a thai konyha egyik klasszikus előétele, melynek ropogós tésztáját csirkehússal töltik. Egzotikus ízét a földimogyoró adja, amely a tölteléknek és a mártásnak egyaránt összetevője.



[Mogyorós batyu

»1 TÖLTELÉK



Wokban olajat hevítünk, és megsütjük benne a megtisztított és felaprított újhagymát, fokhagymát és a meghámozott, lereszelt gyömbért.

»2



Beletesszük a csirkehúst, és aranyszínűre pirítjuk.

»5



Hosszában 4 csíkra vágjuk az újhagyma szárát.

»6



A hagymaszárcsíkokat néhány percre meleg vízbe tesszük, hogy megpuhuljanak. Kivesszük, majd félretesszük.

Minden csillag közepére 1-1 kanálnyi tölteléket halmozunk.



A csillagok sarkait összefogjuk, és batyukat formázunk.

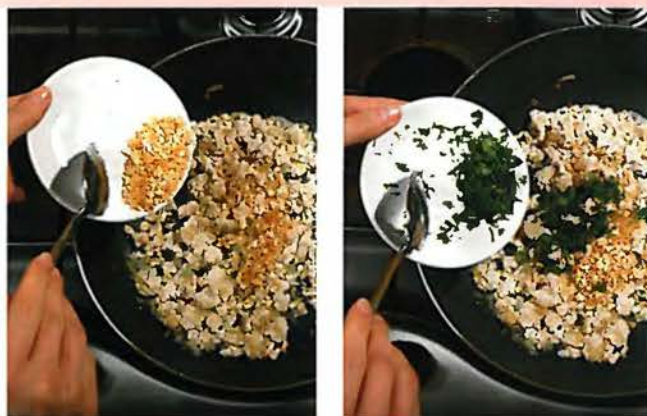


>>3



Hozzáadjuk a cukrot, és hagyjuk, hogy feloldódjon.

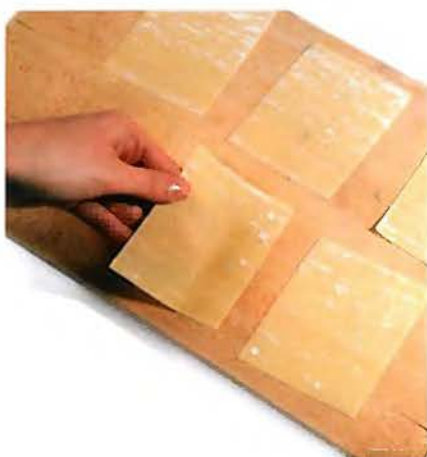
>>4



Beletesszük a földimogyorót és a koriandert.

ÖSSZEÁLLÍTÁS

Az asztalra
helyezünk 12
tésztalapot.

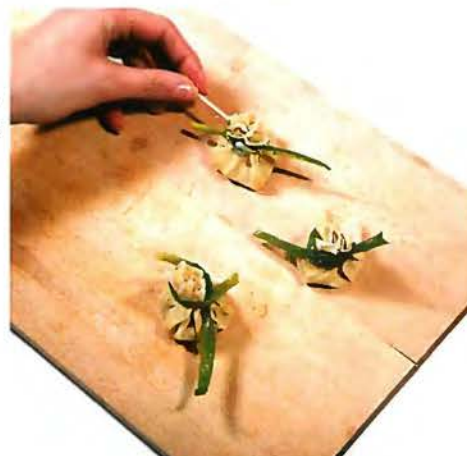


Ezekre a lapokra
90°-ban elfordítva
újabb 1-1 tészta-
lapot teszünk, így
csillagot formáznak.



A batyuk sarkait
kicsit összenyomkod-
juk, hogy a felső
részük is szép legyen.

A batyukat a
hagymaszárak-
kal összekötjük,
és fogpiszkálóval
rögzítjük.



»» Mogyorós batyu

»»13 SÜTÉS



Wokban bőséges mennyiségű olajat hevítünk.

»»14

A batyukat több adagban arany-színűre sütjük.



Hozzáadjuk a kókusztejet, a csilit, a citromfűvet, a cukrot, a curryport, a mogoróvaját, a halszószt és a zöldcitromlét.



Összekeverjük és felforraljuk. Alacsonyabbra vesszük a lángot, és még kb. 2 percig főzzük, közben folyamatosan kevergetjük.

VARIÁCIÓK

A tenger gyümölcseivel

A wontontésztaalapokból készített batyut sokféle töltelékkel tölthetjük. Az egyik legnépszerűbb töltelék tengeri herkentyűkből és darált húsból készül.

Hozzávalók 4 személyre:
a töltelékhez 10 dkg megtisztított és felaprított **garnéla**, 10 dkg darált **sertéshús**, 1 evőkanál felaprított **sulyom** (*Trapa natans*), 1 evőkanál **shiitake**

gomba, 1/2 evőkanál **cukor**, 1 kiskanál **koríandergyökér**, 1 kiskanál **fokhagymalé**, 1 evőkanál **halszószt**, 1 evőkanál **szójaszósz**, **olaj** a sütéshez, édes **szilvaszósz** vagy édes **paprikaszósz** a mártogatáshoz.

Elkészítés: A töltelék ugyanúgy készül, mint a főreceptben. A wontonbatyukat aranyszínűre sütjük, de meg is főzhetjük őket vízben, és a levéllel együtt tálalhatjuk. Úgy is nagyon

finom, ha megfőzzük, majd ezt követően megsütjük a batyukat, de akár gőzölthetjük is. Mivel a tészta elég lágy, óvatosan kell tálni, hogy ne nyiljanak ki.

A szilva- vagy paprikaszószos tálat középre helyezzük, hogy mindenki kedvére mártogathasson.



»» Húsos batyu

»15



Konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk a fölösleges zsíradékot.

A MÁRTÁS

Serpenyőben olajat hevítünk, és puhára sütjük benne a megtisztított, felaprított vöröshagymát és fokhagymát.



TÁLALÁS

A batyukat tányérra helyezzük, és melléjük tesszük a mártást 1-1 kis tálkában.



[Satay vegyes nyárs

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

25 dkg csirkemellfilé
25 dkg kicsontozott sertéskaraj
25 dkg kicsontozott sertéscomb
2 gerezd fokhagyma
2 kiskanál barna cukor
1/4 kiskanál csípős csiliszós (pl. <i>sambal oelek</i>)
1 kiskanál őrölt kurkuma
1/4 kiskanál currypor
1/2 kiskanál őrölt kömény
1/2 kiskanál őrölt koriandermag
2 evőkanál mogyoróolaj

A MÁRTÁSHOZ

10 dkg piritott földimogyoró
2 evőkanál piros currypaszt
2 dl kókusztej
1/2 dl csirkehúsleves
1 evőkanál zöldcitromlé
1 evőkanál barna cukor

ESZKÖZÖK

nyárs
vágódeszka
kés
tepsi
tányér
kenőecset
mozsár vagy turmixgép
kancsó
lábas

SAMBAL OELEK

A *sambal oelek* élénkpiros színű csiliszós, talán a legcsípősebb szósz a világon. Kezdetben főleg az indonéz szakácsok használták, majd megjelent a kínai asztalokon, ahonnan végül elterjedt az egész világon. Jelenleg számos konyhában alkalmazzák csilipaprika helyett mártásként vagy mártások fűszereként. A csípős ízt enyhíthetjük, ha meleg vizet vagy kókusztejet adunk hozzá.



Az Indonéziából származó tipikus utcai ételt az ázsiai konyhák nagy része átvette. A thai verzióban a húst egész éjszakán át pácolják, hogy omlós és zamatos legyen. Tálalhatjuk melegen és hidegen is.



[Satay vegyes nyárs

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A nyársakat az étel elkészítése előtt legalább 1 órát áztatjuk vízben, így elkerülhetjük, hogy eltörjenek vagy megégjenek.

»2

A háromféle húst 1,5 cm vastag csíkokra vágjuk.



»4



A nyársakat tepsibe rakjuk egy rétegben.

A húst legalább 3 órát a hűtőben hagyjuk. Az ideális az, ha egy éjszakán át pihentetjük.



»8 SÜTÉS



A tepsit kikenjük olívaolajjal, és grillezőbe tesszük. Ha sütőben készítjük, állítsuk be grillfokozatra.

>>3



A csikokra vágott húst nyársra tűzzük.

A PÁC



Egy tálban összekeverjük az olajat, a cukrot, a fokhagymát, a csiliszőszt és a többi fűszert.

A nyársra tűzött húst alaposan bekenjük a páccal.



>>9



Aranyszínűre sütjük a húst.
Ügyeljünk arra, hogy a nyársak ne égjenek meg.

» Satay vegyes nyárs

A MÁRTÁS



Botmixerrel felaprítjuk a földimogyorót. Még praktikusabb, ha mozsárban törjük meg.

Hozzáadjuk a **currypasztát**, és addig turmixoljuk, míg homogén pasztát kapunk.



Lassú tűzön főzzük, majd hozzáadjuk a **levest**, és folyamatos kevergetés mellett 3 percig forraljuk.

»15 BEFEJEZÉS



Hozzáadjuk a **zöldcitromlét** és a **cukrot**, majd addig keverjük, míg a cukor feloldódik.

VARIÁCIÓK

» Csirke satay

Még csípősebben

Mindig a pácolás határozza meg a hús ízét. A megpirított és mozsárban összetört fűszerek fokozzák az ízek intenzitását.

Hozzávalók 4 személyre:
1/2 kg **csirkemellfilé**, 1/2 kg **csirkecombfilé**, 1 kiskanál **koriander**mag, 1 kiskanál **köménymag**, 1 kiskanál **kurkuma**, 3-4 meghámozott és vékonyra szeletelt **mogyoróhagyma**,

1 szál friss **ázsiai citromfű**, 1/4 kiskanál reszelt friss **gyömbér** vagy **galangagyökér**, 1 gerezd **fokhagyma**, 1/2 kiskanál tengeri **só**, 2 kiskanál **cukor**.

Elkészítés: A koriandermagot közepes lángon wokban 2-3 perc alatt megpirítjuk, közben gyakran megkeverjük. Mozsárban megtörjük az összes fűszernövényt, majd tálban összekeverjük a felaprított mogyoróhagymával, a citrom-

fűvel, a reszelt gyömbérrel és a kinyomott fokhagymával. A nagyobb darabokra vágott húst a pácba forgatjuk, és műanyag háztartási fóliával letakarjuk. Legalább 1 órát pihentetjük, de a legjobb, ha egy éjszakára a hűtőbe tesszük.

A húst nyársra szúrjuk, és roston megsütjük.



Kislábasban
megmelegítjük
a kókusztejet.



Hozzáadjuk a
mogyorós curry-
pasztát, és alapo-
san összekeverjük.



TÁLALÁS

A nyársakat tálalhatjuk
hidegen vagy melegen.
Ha hidegen tálaljuk,
akkor a mártást
melegen kínáljuk
hozzá.



Csirkehúsleves galangagyökérrel

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1/2 kg csirkecomb
3/4 l csésze csirkehúsleves
20 dkg konzervgomba
2 dkg friss galangagyökér
3 szál friss ázsiai citromfű
6 kaffir
2 kiskanál friss aprított korianderszár és -gyökér
1/4 csésze friss korianderlevél
2,5 dl kókusztej
1 evőkanál zöldcitromlé
1 evőkanál halszós
1 kiskanál pálmacukor
2 csilipaprika + egy kevés a díszítéshez

ESZKÖZÖK

wok vagy mély serpenyő
vágódeszka
kés
szűrő
hőálló edény

SZALMAGOMBA

Rizsgombaként is ismerik. Ehető fűszer, amelyet egész Kelet- és Délkelet-Ázsiában termesztnek. Az ázsiai konyhák széles körben használják. Thaiföldön *hed fang* a neve. Ez az egyik legjobb gomba, amely trópusi éghajlaton megterem. Thaiföld termeszti a legtöbbet, évente 600 ezer tonnát. Konzervben vagy szárítva a világon mindenhol kapható.



Friss galangagyökérből és csirkehúsból készül az egyik legnépszerűbb thai leves. Ha kókusztejet is teszünk bele, nemcsak az íze válik lágyabbá és édesebbé, hanem az állaga is krémesebb lesz.



[Csirkeleves galangagyökérrel

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Megtisztítjuk és kisebb darabokra vágjuk a galangagyökeret vagy a gyömbért.

»2

Feldaraboljuk az ázsiai citromfűvet, és két adagra osztjuk.



»5

A levest wokba vagy mély serpenyőbe öntjük.



»6

Beletesszük a galangagyökeret, a citromfűvet, 4 kaffirt és a koriandert.



»8

A levest tüllel bélelt szűrőn át hőálló edénybe öntjük. Megtisztítjuk a serpenyőt.



»9

A levest visszaöntjük a tiszta serpenyőbe.



>>3



Feldaraboljuk a korianderszárat és -gyökereket.

>>4



Felkockázzuk a csirkét.

>>7

Felforraljuk, majd kisebbre vesszük a lángot, és lassú tűzön kb. 5 percig főzzük. Levesszük a tűzről, és 10 percig pihentetjük.



FŐZÉS



Beletesszük a csirkét és a gombát, majd felforraljuk.

>> Csirkehúsleves galangagyökérrel

Kisebbre vesszük a lángot, és fedő nélkül kb. 5 percig főzzük.



>>12 A KÓKUSZTEJ



Hozzáadjuk a kókusztejet, és a zöldcitromlé mellett a halszószt és a cukrot is.

BEFEJEZÉS



Hozzáadjuk a korianderlevelet és a csilipaprikát.



Beletesszük a citromfűvet, és a beáztatott, majd felaprított 2 félretett kaffirt.

VARIÁCIÓK

Még több kókusztejjel

A kókusztejjel készített leveseknek más változataik is vannak, például tenger gyümölcseivel (*tom kha thale*), gombával (*tom kha het*), tofuuval (*tom taohu kha*) is nagyon finomak. Elkészítésük hasonló, de természetesen más ízük van. **Hozzávalók** 4 személyre: 1 l húsleves, 6 felaprított **mogyoróhagyma**, **koriander**, **zöld currysaszt**, 2 csirkemell,

3 kaffir, 2 **ázsiai citromfű**, 4 dkg lereszelt **galangagyökér**, 1 **csilipaprika** mag nélkül, 1/2 l **kókusztej**, 2 evőkanál **halszószt**, **zöldcitromlé**, 1 csokor felaprított friss **koriander**, 2 kiskanál **barna cukor**, **só** és **bors**.

Elkészítés: A kaffirt, a citromfűvet, a csilipaprikát, a galangagyökeret vagy a gyömbért, a mogyoróhagymát, a halszószt és a zöldcitromlé felét hozzáadjuk a forrásban levő

leveshez. Újból felforraljuk (kb. 2 perc). Jól összekeverjük, és beleöntjük a kókusztejet. Hozzáadjuk a megmaradt citromlevet, kisebbre vesszük, a lángot és megkeverjük. Hozzáadjuk a barna cukrot, újból megkeverjük, és felforraljuk. Hozzáadjuk a currysaszt, és újból megkeverjük. Ezt követően beletesszük a csirkét. Gyakran megkeverjük, hogy a hús ne ragadjon az edény

falához. Hozzáadjuk a felaprított koriandert. Sózzuk és borsozzuk, majd forrón tálaljuk.



»13



Folyamatosan kevergetve felmelegítjük, de nem forraljuk fel.

»14

Levesszük a tűzről, és
5 percig pihentetjük.
Lefedni nem kell.



TÁLALÁS

Rövid pihentetés után
csilivel díszítve, me-
legen tálaljuk.



[Csípős leves

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 közepes rövidfarkú kék rák (kb. 1/2 kg)

15 dkg halfilé

8 közepes kékagyló (kb. 20 dkg)

15 dkg tintahal

5 csésze csirkehúsleves

8 nagy garnéla

2 ázsiai citromfű

2 dkg friss galangagyökér

4 kaffir

10 csilipaprika

1 kiskanál pálmacukor

2 evőkanál halszós

1 evőkanál zöldcitromszós

1/4 csésze thai bazsalikomlevél

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

wok vagy mély serpenyő

kancsó

tál

TINTAHAL

A tintahal a polipfélék családjába tartozik: nyolc karja és két hosszú csápja van tapadókorongokkal a végén. Teste hosszú, nincs váza. Húsa tomor, édeskés, egyáltalán nem halizű.

A tintahalat főzve vagy sütvé fogyasztjuk. Elkészítése odafigyelést igényel, hogy ne váljon gumyszerűvé, illetve ízletlenné.



Ez a leves az egyik leghíresebb thai étel. Ízvilágában tökéletesen elegyedik a csilipaprika csípőssége a zöldcitrom és a tamarind savanykás aromájával.



[Csípős leves

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A citromfűvet
apróra vágjuk.

»2



A galanga-
gyökeret vagy
gyömbért
feldaraboljuk.

»5



A megtisztított rákot hideg vízzel leöblítjük, majd szárazra
töröljük.

»6

A rákot 4 darabba
vágjuk, de az
ollókat egészben
hagyjuk.



»8



A tintahalat 2 cm
vastagon fölkari-
kázuk.

»9

A tintahalkarikák
felét apróra
vágjuk.



»3



A rákot folyó vízben megmossuk.

»4



Eltávolítjuk a páncél hátsó részét és a kopolytűt.

»7



A halat csíkokra vágjuk.

FŐZÉS

Mély serpenyőben felmelegítjük a levest.



Beletesszük a kaffírt.



>> Csípős leves

Hozzáadjuk a tintahalat.



Belekeverjük a halat és a kékagylót.

>>16 BEFEJEZÉS



Hozzáadjuk a citromfűvet és a galangagyökeret.

>>17



Csilipaprikával, pálcukorral, halszósszal, zöldcitromszósszal és thai bazsalikkal fűszerezzük.

VARIÁCIÓK

Melegít és táplál

Hozzávalók 4 személyre:

1 csirke, 1/2 kg tintahal, 1/2 kg garnéla, 10 dkg szárított gomba, 2 közepes paradicsom, 5 mogorórhagyma, 1 kis csokor újhagyma, 3 koriandergyökér, 2 ázsiai citromfű, 10 thai bazsalikom, 1 khagyökér (kb. 15 dkg), 4 csilipaprika, 2 dkg édes csilikivonat, 1/2 dl hallé, 1 dl zöldcitromlé, 2 evőkanál sűrített tej, 2 evőkanál cukor,

2 evőkanál korianderlevél (elhagyható).

Elkészítés: 1 l vízben kb. 20 percig főzzük a feldarabolt csirkét. Ezalatt megtisztítjuk és feldaraboljuk a többi hozzávalót. Amikor a csirke kész, hozzáadjuk a leveshez a khagyökeret, a citromfűvet, a thai bazsalikom felét, a mogorórhagymát és a koriandergyökeret, majd 2 percig forraljuk. Ezután hozzáadjuk

a garnélát, a tintahalat, a gombát, a paradicsomot és a csilipaprikát. 5 percig főzzük. Levesszük a tűzről, és hozzáadjuk a zöldcitromlét, a cukrot, a sűrített tejet, az újhagymát, a félretett thai bazsalikomot, valamint a csilikivonatot. Alaposan összekeverjük, tálakba öntjük, és korianderlevelekkel díszítve forrón tálaljuk.

>> Gazdag leves





Hozzáadjuk a rákot és a garnélát.



Fedő nélkül 5 percig főzzük, majd levesszük a tűzről.

»18

TÁLALÁS

Néhány percig pihentetjük. Tányérokba szedjük, és melegen tálaljuk.



[Hússaláta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1/2 kg borjúbélszín

0,6 dl halszós

1/4 csésze zöldcitromlé

40 dkg uborka

4 friss csilipaprika

8 mogoróhagyma

25 dkg datolyaparadicsom

1 csésze friss mentalevél

1 csésze friss korianderlevél

1 evőkanál pálmacukor

2 evőkanál szójaszós

1 gerezd fokhagyma

só

bors

ESZKÖZÖK

tányér

kanál

grillserpenyő

vágódeszka

kés

tányér

lábás

CSILIPAPRIKA

A csilipaprika sokféle lehet. Csípősségének meghatározására létezik egy arany szabály: minél kisebb a paprika, annál csípősebb. A legkisebb, madárszemnek nevezett fajta a legerősebb. Nagyon kell vigyáznunk, ha csilipaprikával dolgozunk. Hogy elkerüljük a bőrirritációt, legjobb, ha gumikesztyűben mossuk és aprítjuk a paprikát. Ha nem húzunk kesztyűt, akkor kézmosás előtt ne nyúljunk a szemünkhöz és az arcunkhoz.



A thai salátákat sokféle hozzávalóból elkészíthetjük. Legfőbb erényük, hogy változatosan kombinálhatók, és nagyon ízletesek. A különböző hozzávalók textúrája remekül kiegészíti egymást, az öntet és a fűszerek pedig különlegesen egzotikussá varázsolják a legegyszerűbb változatokat is.



[Hússaláta

»1 PÁCOLÁS

Összekeverjük a halszószt 2 evőkanál zöldcitromlével.

»2

Nagy tálba tesszük a bélszínt, és ráöntjük a páclét.



Kivesszük a húst a serpenyőből, lefedjük, és 5 percig pihentetjük.

»8

Kanállal kikaparjuk a magját.

»9

Vékonyan felszeleteljük.



»3

Letakarjuk, és legalább 3 órára hűtőbe tesszük, de ha lehet, inkább egy egész éjszakára.



SÜTÉS



Lecsöpögtetjük a húst, a pácot kiöntjük. Grillserpenyőt hevítünk, és a húst mindkét oldalán aranyszínűre sütjük.

»7

ZÖLDSÉGEK



Pihentetés után a húst vékony szeletekre vágjuk, és félretesszük.



Az uborkát hámozatlanul megmossuk, szárazra töröljük, majd hosszában félbevágjuk.

»10

Félbevágjuk a csilipaprikát és kiszedjük a magjait, majd apróra vágjuk.



»11

Félbevágjuk a mogoróhagymát, majd vékonyan felszeleteljük.



» Hússaláta

» 12



A paradicsomot negyedekbe vágjuk.

» 13



Megmossuk, lecsöpögtetjük, majd felaprítjuk a fűszernövényeket.

AZ ÖNTET



Tálkába tesszük a szójaszószt, a zöldcitromlét, a cukrot és a kinyomott fokhagymát.

A hozzávalókat alaposan összekeverjük.



VARIÁCIÓK

Savanyú öntettel

A salátában a pácolt borjúhús helyett használhatunk klasszikus marhaszeletet, amelyet *Sirloin steak* vagy *New York-szelet* néven ismernek. Nagyon finom csirkemellel vagy sertés-karajjal is.

Hozzávalók 4 személyre: hús (szabadon megválaszthatjuk a típust és a mennyiséget), 1/4 csésze **mogyoróhagyma** vékonyra szeletelve, 3 evő-

kanál aprított **korianderszár** és **-levél**, 1/4 csésze aprított **mentalevél**, 1 **uborka** fölszeletelve, 4–6 levél római **saláta**, 2 **ázsiai citromfű**, 2 gerezd **fokhagyma**, 1 evőkanál **halszószt**, 1 kiskanál **csilikeverék**, 1 kiskanál **cukor**, 1 evőkanál **zöldcitromlé**. **Elkészítés:** Mozsárban eldörzsöljük a felaprított fokhagymát a csilikeverékkel. Tálba szedjük, és hozzáadjuk a felaprított citromfűvet, a halszószt, a zöldcitrom-

lét, valamint a cukrot. Összekeverjük, és a felével bepácoljuk a húst, a másik felét félretesszük. A bepácolt húst meggrillezzük, kihűtjük, majd felszeleteljük. Nagy tálba tesszük a húst és a szeletelese során kifolyt levet, majd hozzáadjuk a mentát, a mogyoróhagymát, a koriandert, a salátát és az uborkát. Meglocsoljuk a félretett öntettel és finoman összeforgatjuk. Tálalás előtt érdemes szobahőmérsékle-

ten pihentetni, hogy az ízek jól összeérjenek.



» Marhahússaláta



Nagy tálban összekeverjük a csilipaprikát, a mogoróhagymát és a fűszernövényeket.

Hozzáadjuk a paradicsomot.



TÁLALÁS

A húst a zöldségekre halmozzuk, és meglocsoljuk az öntettel.

Sózzuk és borsozzuk, néhány perc pihentetés után tálaljuk.

[Curry csirke

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 kg csirkecombfilé
1/4 csésze zöld currypaszta
2 doboz kókusztej
2 kaffir
2 evőkanál mogoróolaj
2 evőkanál halszós
2 evőkanál zöldcitromlé
1 evőkanál pálcacukor
15 dkg thai padlizsán
1 cukkini
1/3 csésze friss bazsalikomlevél
1/4 csésze friss korianderlevél
1 zöld csilipaprika
2 újhagyma
4 datolyaparadicsom

ESZKÖZÖK

wok vagy mély serpenyő
vágódeszka
kés
kanál
tál
grillcsipesz
konyhai papírtörő

CURRYPASZTA

Összetett és gazdag ízesítő, amelynek segítségével gyorsan és könnyedén különleges ételt varázsolhatunk a legegyszerűbb hozzávalókból is. Három változatban készítik: a piros alapja friss és szárított piros paprika, a csípősebb zöldben a zöld csili és a korianderlevél dominál, a sárgához pedig kurkumát adnak.



A *gai jan* roston sült csirke az egyik legnépszerűbb étel Thaiföldön. Bár állítólag az ország északkeleti részéből ered, gyakorlatilag Thaiföld minden éttermében és utcai ételárúsánál kapható, mert nagyon egyszerű elkészíteni.



[Currys csirke

»1 A MÁRTÁS



A curryasztát serpenyőbe tesszük, felmelegítjük, és addig keverjük, míg intenzív aromája lesz.

»2



Felöntjük a kókusztejjel.

A HÚS



A csirkecombokat négy darabba vágjuk.



Kivesszük a megsült darabokat.

>>3

Beletesszük a beáztatott, majd felaprított kaffírt, összekeverjük, és felforraljuk.



>>4

Kisebbre vesszük a lángot, és folyamatosan kevergetve 5 percig főzzük.



Wokban vagy mély serpenyőben olajat hevítünk.



Kisebb adagokban aranszínűre sütjük a húst.



Konyhai papírtörővel felitatjuk rólu a fölös zsíradékat.

» Currys csirke

»10 ÖSSZEÁLLÍTÁS

A sült csirkét a currymártásba tesszük.



» 11



Hozzáadjuk a halszószt és a zöldcitromlét.

BEFEJEZÉS

Hozzáadjuk a kockára vágott cukkinit, a bazsalikomot és a koriandert.



Kevergetve tovább főzzük, míg a cukkini megpuhul.

VARIÁCIÓK

Az illatok intenzitása

Hozzávalók 4 személyre: 6 újhagyma, 4–6 zöld csilipaprika magok nélkül, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál friss reszelt gyömbér, 1 evőkanál koriandermag, 1 kiskanál frissen őrölt fekete bors, tengeri só, 1/2 csésze beáztatott és felaprított kaffir, 2 ázsiai citromfű, 3 csésze friss bazsalikom (szárral), 3 csésze friss koriander (szárral),

3 evőkanál extra szűz olívaolaj, 4 zöldcitrom lereszelt héja és leve, 4 csirkemellfilé 5-5 darabba vágva, 4 dl kókusztej, 1 csésze felaprított pisztácia. **Elkészítés:** Mozsárban összekeverjük az összes fűszernövényt. Felaprítjuk a többi hozzávalót, kivéve a csirkét, a pisztáciát és a korianderleveleket. Addig keverjük a hozzávalókat, míg lágy, homogén krémet kapunk,

majd beletesszük a fűszereket. A krém egy részével bepácoljuk a húst 1/2 órára. Meleg olajban kb. 4 perccig sütjük a csirkét wokban vagy serpenyőben, majd hozzáadjuk a maradék krémet, és megkeverjük. Hozzáadjuk a kókusztejet, felforraljuk, és kb. 8 perccig főzzük, míg a csirke puha nem lesz. Ízlés szerint sózzuk és borsozzuk. Tálalás előtt megszórjuk pisztáciával

» Pisztáciás csirke

és friss korianderrel. Fehér rizsszel vagy metélttel tálaljuk.



»12



Feldaraboljuk és beletesszük a padlizsánt.

»13

Lassú tűzön, fedő nélkül főzzük 5 percig.



TÁLALÁS

Összeforgatjuk az apróra vágott **hagymával** és **csilivel**, majd félbevágott **datolya-paradicsommal** díszítve tálaljuk.



[Pad gai horapa

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1/2 dl mogyoróolaj
1 vöröshagyma vagy lila hagyma
3 gerezd fokhagyma
2 friss zöld csilipaprika
1 kiskanál barna cukor
1/2 kg csirkemell
2 piros kaliforniai paprika
20 dkg zöldbab
2 csésze főtt jázminrizs
2 evőkanál halszós
2 evőkanál szójaszós
1/2 csésze thai bazsalikomlevél

ESZKÖZÖK

vágódeszka
kés
wok vagy mély serpenyő
kanál
tányér

ZÖLDBAB

Több tucatnyi zöldbabbajta létezik. Érdemes frisset választani, mert sokkal zamatosabb, mint a fagyasztott vagy a konzerv. A zöldbab tisztítása akkor igazán könnyű és gyors, ha a hüvelye még zsenge, ilyenkor elég a végeket lecsipkedni. A zöldbab később már „szálkás” lehet.



A thai bazsalikom az egyik legnépszerűbb aromás zöldfűszer. Íze hasonlít az ánizséhoz, savanykás és kicsit édeskés, ettől válik ennyire különlegessé a zöldséges rizses hús.



[Pad gai horapa

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A hagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk.

»2

A fokhagymát gerezdekre szedjük, lehúzzuk a hártáját, és késpengével szétnyomkodjuk.



»5



A zöldbabot nagyobb darabokra vágjuk.

»6



A csirkemellet felkockázzuk.

Hozzáadjuk a cukrot.



>>3

A csilipaprikát félbevágjuk, kimagozzuk, majd felaprítjuk.



>>4



Vékony csíkokra vágjuk a kaliforniai paprikát.

SÜTÉS



Wokban vagy mély serpenyőben olajat hevítünk.

Addig pirítjuk benne a hagymát, a fokhagymát és a csilipaprikát, míg a hagyma megpuhul.



Folyamatosan kevergetjük, míg a cukor feloldódik.

Hozzáadjuk a csirkemellet, és aranyszínűre sütjük.



» Pad gai horapa

Hozzáadjuk a kaliforniai paprikát.



Beletesszük a zöldbabot is, és addig kevergetjük, míg egy kicsit megpuhul.



»16 BEFEJEZÉS

Levesszük a tűzről, és bazsalikkal ízesítjük.



»17

A serpenyőt finoman rázogattuk, hogy a hozzávalók jól elvegyüljenek.



VARIÁCIÓK

Rizsdarával

Ennek a fogásnak a thai bazsalikom és a rizsdara ad tökéletes ízt. A rizsdara úgy készül, hogy a hosszú szemű rizst gríz méretűre darálják, és felhevített wokban, zsiradék nélkül, folyamatos kevergetés mellett aranyszínűre pirítják. Általában alapszószokat dúsítanak vele, de olajjal is keverik. **Hozzávalók** 4 személyre: 1/2 kg csirkemell vagy csirkecomb vékony csíkokra vágva, 1 **mogyoró-**

hagyma vagy 1/4 csésze **lila hagyma** felaprítva, 4 gerezd **fokhagyma** felaprítva, 2 piros **csilipaprika** felaprítva vagy 1/2 kiskanál szárított csilipaprika, 1 piros **kaliforniai paprika** darabokra vagy csíkokra vágva, 3 evőkanál **fehérbor** vagy **sherry**, 1 csésze **friss thai bazsalikom**, 1/4 csésze **csirkehúsleves**, 1 evőkanál **zöldcitromlé**; a mártáshoz 2 evőkanál

osztrigaszósz, 3 evőkanál **rizsdarával** elkevert sötét **szójaszósz**, 1 evőkanál **halszósz**, 1 evőkanál **barna cukor**, 2 evőkanál **zöldcitromlé**, **olaj** a sütéshez. **Elkészítés:** Wokban 2-3 evőkanál olajat hevítünk, és 1-2 perc alatt megpirítjuk benne a mogyoróhagymát, a fokhagymát és a csilipaprikát. Hozzáadjuk a csirkét, megszórkjuk a cu-



» Bazsalikomos csirke

korral, és további 3-4 percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a sherryt vagy bort, valamint a paprikát. További 1 percig pirítjuk. Kisebbre vesszük a lángot, és az ételhez adjuk a szószokat a levessel, valamint a citromlével együtt. Megkeverjük, és addig főzzük, míg felaprítjuk a bazsalikomot (néhány levelet egészben félretesszünk a díszítéshez). A bazsalikomot az ételbe szórjuk, megkeverjük, majd azonnal tálaljuk főtt rizzsel.



Hozzáadjuk a főtt rizst.



Tovább kevergetjük, majd beleöntjük a szójaszószt és a halszószt.

»18

TÁLALÁS

Bár Thaiföldön ez az étel önmagában is igen népszerű, sokszor készítenek hozzá tükörtojást is.



[Fűszeres borjúcurry

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 kg borjúoldalas
2 doboz kókusztej
1/2 l borjúhúsleves
1 kiskanál őrölt kardamom
1/4 kiskanál őrölt szegfűszeg
2 csillagánizs
1 evőkanál pálmacukor
2 evőkanál halszós
3 evőkanál tamarindsűrítmény
2 evőkanál sárga currypaszta
30 dkg lila hagyma
40 dkg édesburgonya
5 dkg piritott natúr földimogyoró
2 újhagyma
1 csilipaprika

ESZKÖZÖK

vágódeszka
kés
lábas
kancsó
serpenyő
grillcsipesz
kanál

KARDAMOM

A sáfrány és a vanília mellett ez az egyik legdrágább fűszer. India, Sri Lanka, Szumátra és Kína trópusi erdeiből ered. A kardamom év elején virágzik, de csak november–december táján szüretelik a még zöld gyümölcsöt, amelyet a napon szárítanak. Ha van rá lehetőségünk, a fűszert még hüvelyes formában szerezzük be, mert íze így sokkal intenzívebb, mint őrölve, ugyanis gyorsan veszít az aromájából. A magjait egészben, őrölve vagy mozsárban megtörve is felhasználhatjuk.



Thaiföld déli részének muzulmán lakossága körében nagyon népszerű ez a mohamedán étel. A hús ízvilága izgalmasan ötvözi a Közel-Kelet és India konyhaművészeti hatásait.



[Fűszeres borjúcurry

»1 A HÚS



A borjúhúst 3 cm-es darabokra vágjuk.

»2

Lábasba tesszük, és ráöntjük a kókusztej felét.



»5



A pecsenyelét tüllön át tálba szűrjük. A leszűrt mártást félretesszük.

»6

A kardamomot és a csillagánizst kidobjuk.



Hozzáadunk 2 evőkanál tamarindsűrítményt és a félretett levest.



Összekeverjük, és gyöngyözve forraljuk.

>>3



Hozzáadjuk a húsleves felét, a kardamomot, a szegfűszeget, a csillagánizst és a cukrot.



>>4

Feloldunk benne 1 evőkanál tamarindsűrítményt, és felforraljuk, majd lassú tűzön kb. 1,5 óráig főzzük. Lefedni nem kell.



A CURRY



A lábast kitöröljük, és felmelegítjük benne a currypasztát.



Felöntjük a félretett kókusztejjel.



A megtisztított lila hagymát cikkekre vágjuk.

>> Fűszeres borjúcurry



Az édesburgonyát meghámozzuk, és felaprítjuk.

A mogorót darabosra vágjuk, és serpenyőben, szárazon megpirítjuk.



Felöntjük egy pohárrnyival a korábban félretett mártásból, és kb. 1/2 órát főzzük. Lefedni nem kell.

>>17 BEFEJEZÉS



Elzárjuk a lángot, és pihentetjük a húst. Megkóstoljuk, és ha szükséges, utánsózzuk.

VARIÁCIÓK

Téli ízek

A *massaman* lágy currypasztta, amelyben a fő összetevők a kardamom, fahéj, szegfűszeg, koriander, köménymag, hagyma, fokhagyma, ázsiai citromfű és garnélakrém. Ha kókusztejet öntünk hozzá, igazi thai mártást kapunk, amely remekül illik bármilyen húsfételhez.

Hozzávalók 4 személyre: 30 dkg borjubélszín, 2 felaprított mogorórhagyma, 2 evőkanál felaprított

ázsiai citromfű, 1 gerezd fokhagyma kinyomva, 1 evőkanál friss reszelt gyömbér, 1,5 kiskanál só, 1 kiskanál piros currypasztta, cukor, 12 dkg rizstészta, 2 evőkanál olaj, 20 dkg zöldborsó, 1 csésze cukrozatlan kókusztej, 2 evőkanál felaprított koriander.

Elkészítés: A húst csikokra vágjuk. Felaprítjuk a megtisztított



mogorórhagymát, a citromfűvet, a lehártyázott fokhagymát, a meghámozott gyömbért, és hozzáadjuk a sót, a currypasztát és a cukrot. Sós vízben 3-4 perc alatt megfőzzük a tésztát, lecsöpögtetjük és félretesszük. Wokban vagy mély serpenyőben olajat hevítünk, és megsütjük benne

a húst. Hozzáadjuk a borsót, és 1 percig főzzük, majd tálba szedjük és félretesszük. A forró wokba tesszük a fűszerekből és mogorórhagymából készült keveréket, és 2 percig pirítjuk. Felöntjük a kókusztejjel, és addig főzzük, míg besűrűsödik. Beletesszük a borsós húst és a koriandert. Alaposan összekeverjük, hogy az ízek egyenletesen keveredjenek. A kifőzött tésztára szedjük, és forrón tálaljuk.

>> Bélszín thai módra



Beletesszük
a lila hagymát.



A húst és az édesburgonyát a curryhez adjuk.

»18

TÁLALÁS

Mogyoróval, csili-
paprikával és újhagy-
mával díszítve melegen
tálaljuk.



[Rákfasírt

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 kg előfőzött garnéla

5 újhagyma

2 gerezd fokhagyma

4 friss csilipaprika

1 kiskanál friss reszelt gyömbér

1 evőkanál kukoricaliszt

2 kiskanál halszós

1/4 csésze friss aprított korianderzöld

1/2 csésze zsemlemorzsa

olaj a sütéshez

1 dl édes csiliszósz

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

tál

tányér

tálca

alufólia

botmixer

wok vagy mély serpenyő

konyhai papírtörő

KUKORICALISZT

A kukoricalisztben nincs glutén, ezért különösen ajánlott a lisztérzékenységgel szenvedők számára. A thai konyhában is gyakran találkozhatunk kukoricaliszttel, elsősorban a szósztok, a raguk és krémek sűrítéséhez használják.



Az egyik legnépszerűbb előétel Thaiföldön. Maga a fasírtgolyó is pikáns, de a csípős, fűszeres mártogatósokkal együtt igazi étvágycsináló!



[Rákfasírt lepesből lepesre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A garnélát megtisztítjuk, az emésztőcsatornát kihúzzuk.



»2



Minden garnélát félbevágunk, majd feldarabolunk.

»5



A hagymát megtisztítjuk, és finomra vágjuk.

»6



Félbevágjuk a csilipaprikát, kimagozzuk, majd felaprítjuk.

»8



A hagymát a garnélához adjuk.

»9



Beletesszük a fokhagymát, a csilipaprikát, a lereszelt gyömbért, a kukoricalisztet, a halzsózt és a koriandert.

>>3



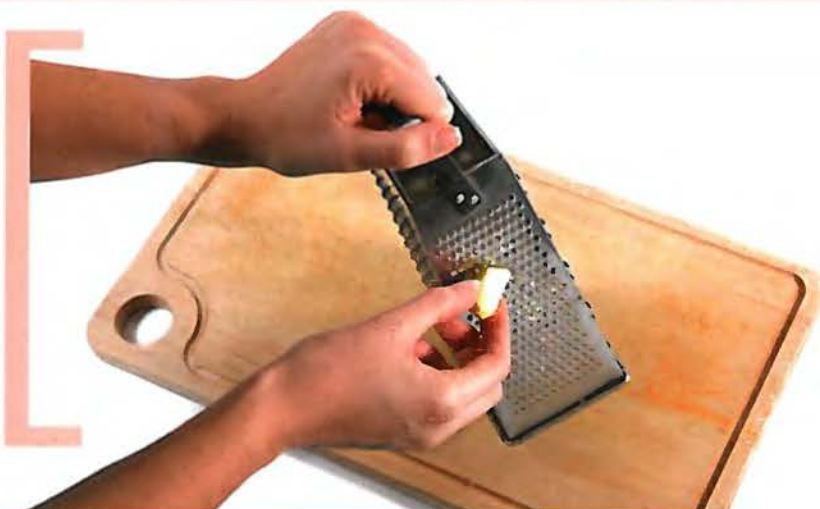
Botmixerrel darabosra turmixoljuk.

>>4

A koriandert megmossuk, lecsöpögtetjük, és felaprítjuk.



>>7



A fokhagymát megtisztítjuk, és lereszeljük.

>>10

A hozzávalókat alaposan összedolgozzuk.



FORMÁZÁS

A masszából dió nagyságú golyókat formálunk.



>>12 PANÍROZÁS



A húsgolyókat **zsemlemorzsába** forgatjuk. A bepanírozott fasírtot alufóliával bélelt tálcára tesszük, és letakarjuk. Legalább 1/2 órát a hűtőben pihentetjük, így sütés közben sem esik szét.



Akkor jó, ha az olaj ellepi a fasírtot, így egyenletesen sül, és forgatni sem kell. Amikor aranszínű, konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk a fölös zsiradékot.

VARIÁCIÓK

Lágy és csípős

Nagyon népszerű étel, és könnyű elkészíteni. Leginkább előételként szokták fogyasztani, de – mint a legtöbb thai előétel esetében – ha köretként rizst adunk hozzá, főételként is kínálhatjuk. Gyerekek számára készíthetjük enyhébb változatban: a currypasztát helyettesítjük egy kevés fehér borssal.

Hozzávalók 4 személyre: 35 dkg halfilé, 1,5 evőkanál halszós,

1/2 csésze olaj, 1 evőkanál cukor, 1/2 evőkanál só, 3 kaffir, 10 dkg zöldbab, 1 tojás, 1 evőkanál piros currypasztá vagy 1 csipet őrölt fehérbors.

Elkészítés: A kaffirt vízbe áztatjuk, majd szorosan összetekerjük, és vékony csíkokra vágjuk. A zöldbabot 1/2 cm-es darabokra vágjuk. A többi hozzávalót homogén krémmé turmi-



xoljuk. Ezt követően hozzáadjuk a kaffirt és a zöldbabot, majd újból átturmixoljuk. Lábasban olajat hevítünk. Kanállal beleszaggatjuk a masszát, és a pogácsákat mindkét oldalukon néhány percre sütjük. Konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk a fölösleges zsiradékot. Melegen tálaljuk. Kínálhatunk mellé mártogatóst vagy főtt rizst.

>> Halpogácsa

SÜTÉS



Wokban vagy mély serpenyőben bőséges mennyiségű olajat hevítünk.



Több adagban kisütjük a fasírtot a forró olajban.

TÁLALÁS

A rákfásírtot melegen vagy kihűtve tálaljuk. Édes csilimártást kínálunk hozzá, de majonézszel vagy tartármártással is nagyon finom.



[Ráksaláta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

20 dkg üvegtészta
víz a tészta áztatásához
1 kg előfőzött nagy garnéla
1 gerezd fokhagyma
2 evőkanál halszós
1 evőkanál zöldcitromlé
2 evőkanál mogyoróolaj
5 dkg pirított natúr földimogyoró
1 vöröshagyma
1/4 csésze friss aprított korianderzöld
2 friss piros csilipaprika

ESZKÖZÖK

vágódeszka
kés
szűrő
serpenyő
hőálló tál
tál

ÜVEGTÉSZTA

Az üvegtészta mungóbabból készül. Hosszú, vékony és átlátszó. Könnyű elkészíteni, mivel nem kell főzni. Elég néhány percre forró vízbe áztatni, ettől megduzzad és megpuhul. Ugyanez történik vele, ha megsütjük.



A thai konyha sokféle hagyományos ráksalátát ismer. A legtöbbjüket nagyon könnyű elkészíteni, és amilyen egyszerűek, olyan ízletesek. Az itt bemutatott ráksalátát egzotikus textúrája kiváló előétellé vagy pompás köretté varázsolja.



[Ráksaláta *lepesről lepesre*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Nagy hőálló tálba tesszük a tésztát.

»2



Ráöntjük a forrásban levő vizet, és addig áztatjuk, míg a tészta megpuhul.

»5

A földimogyorót felaprítjuk.



»6

A vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk.



AZ ÖNTET

A halszószt tálba kanalazzuk.



Belefacsarjuk a zöldcitrom levét.

>>3



Leszűrjük, és lecsöpögtetjük.

>>4



A tésztát fölvágjuk.

>>7

A koriandert megmossuk, lecsöpögtetjük, és finomra aprítjuk.



>>8



Kimagozzuk a csilipaprikát, majd feldaraboljuk.



Hozzáadjuk az **olajat**, és alaposan összekeverjük.

» Ráksaláta

»12 ÖSSZEÁLLÍTÁS



A tésztát az öntetbe forgatjuk.

»13

Jól összekeverjük.



»16



Hozzáadjuk a koriandert és a csilit.

»17



Végül beletesszük az előfőzött garnélát.

VARIÁCIÓK

Curryvel

A curryvel készített ráksalátát tálalhatjuk koktélpoharakban, de izgalmas és dekoratív változat, ha wontontésztából sült kosárcákákban kínáljuk.

Hozzávalók: 12 wontontészta-lap (minden lapot 4 darabba vágunk), **olaj**, 1/2 pohár **majonéz**, 2 evőkanál friss aprított **korianderzöld** + néhány egész levél a díszítéshez,

5 kiskanál **zöldcitromlé**, 2 kiskanál **mangócsatni**, 3/4 kiskanál zöld **currypaszta**, 40 dkg nagy **garnéla** (megtisztítva, megfőzve és felaprítva), **só**, **bors**.

Elkészítés: A sütot előmelegítjük 160 °C-ra. A felvágott tésztalapokat bekenjük olajjal, és kikent muffinsütő formákba simítjuk. A kosárcákákat 10 perc alatt aranyszínűre sütjük, majd kihűtjük. A majonézt

összekeverjük a felaprított korianderrel, a zöldcitromlével, a currypasztával és a csatnival. Beleforgatjuk a felaprított garnélát, és megfűszerezzük. A tésztakosárcákákat megtöltjük a ráksalátával, és korianderlevéllel díszítve tálaljuk.



» Rákkosárka

Hozzáadjuk a
földimogyorót.



Beletesszük
a hagymát.



TÁLALÁS

Jól összeforgatjuk, és
azonnal tálaljuk, mert
frissen a legfinomabb.



[Lazacfilé almasalátával]

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

4 szelet lazacfilé
2 evőkanál mogoróolaj
2 alma
1 hagyma
1/2 csésze friss mentalevél
3/4 csésze korianderszár
1,5 dl citromlé
3/4 csésze natúr kesudió
1/2 kiskanál tengeri só

A MÁRTÁSHOZ

1/3 csésze pálmacukor
2 evőkanál halszós
2 kiskanál friss reszelt gyömbér

ESZKÖZÖK

reszelő
lábas
kancsó
rostély
vágódeszka
kés
tányér
kanál
serpenyő
grillcsipesz

KESUDIÓ

Bár a kesudió fája Braziliából származik, Ázsia és Afrika egyes vidékein is termesztik. Ugyanabba a családba tartozik, mint a mangó, és gyümölcse nagyon érdekes. A kesudió különös tulajdonsága, hogy egyidőben terem almaszerű húsos gyümölcse, és annak szárán a magja. Virágzása után alakul ki a dió, amelyből igen értékes olajat nyernek. További két hónap, míg az alma formájú gyümölcs beérik, amelyből kocsonyát, lekvárt, gyümölcslevet, sőt még bort is készítenek.



Ez a recept kitűnően illusztrálja a thai halételek egyik jellegzetes elkészítési módját. A lazac kedvelt halfajta, mert egyszerű vele dolgozni, és mert kitűnően illik a friss nyers zöldségekből készült mártásokhoz.



[Lazacfilé almasalátával

»1 A MÁRTÁS

A pálmacukrot
lereszelvejük.

»2



A halszószt lábasba öntjük.

A szeletek mindkét
oldalát megsózzuk.



Forró grillserpenyőben, nagyon kevés **olajon** oldalanként 2 perc alatt aranyszínűre sütjük a halat.

»9

A mentát és a koriandert megmossuk, lecsöpögtetjük, és finomra aprítjuk.



»10



A felvágott almát, a hagymát, a mentát és a koriandert tálba tesszük.

»3



Hozzáadjuk a reszelt gyömbért és a pálmacukrot, majd felforraljuk.

A HAL

A halat megmossuk, lecsöpögtetjük, és szárazra töröljük.



»7

SALÁTA



Az almát megmossuk, és héjastól csíkokra vágjuk.

»8

A hagymát megtisztítjuk, és szintén csíkokra vágjuk.



»11

Meglocsoljuk citromlével.



» Lazacfilé almasalátával

ÖSSZEÁLLÍTÁS



Finoman össze-
forgatjuk.



Rákanalazzuk a
halszószból, gyöm-
béből és a reszelt
pálmacukorból ké-
szült keverék felét.

»16

Ráhalmozzuk
az almasalátát.



»17



Megszórjuk kesudióval.

VARIÁCIÓK

Ízek kontrasztja

A kókusztejjel lazított csípős szósz remekül egészíti ki a hal lágy ízét.

Hozzávalók 4 személyre: 4 fehér halfilé, só, bors, 2 kiskanál mogyoróolaj, 1 nagy gerezd fokhagyma, 1 kiskanál friss reszelt gyömbér, 1 kiskanál őrölt kurkuma, 2,5 dl kókusztej, 1,5 kiskanál csilipaprika felaprítva, 1 ázsiai citromfű felaprítva, 2 kiskanál thai halszós.

Elkészítés: Megsózzuk és megborsozzuk, majd megpároljuk a halszeleteket. Közben wokban vagy mély serpenyőben olajat hevítünk, és folyamatosan kevergetve 1/2 perc alatt megpirítjuk benne a reszelt gyömbért és a felaprított fokhagymát. Hozzáadjuk a kurkumát, és egy kissé megpirítjuk, hogy felszívja az olajat. Felöntjük a kókusztejjel, és felforraljuk. Beletesszük

a csilipaprikát és a citromfűvet. Lassú tűzön 5 percig forraljuk, majd levesszük a tűzről. Hozzáadjuk a hal-

szósz, és megkeverjük. A hal bőrét lehúzzuk. A szeleteket tányérokra tesszük, és meglocsoljuk a meleg szósszal.



» Csípős hal

»14 BEFEJEZÉS

Serpenyőben szárazon megpirítjuk a kesudiót.



»15



A halszeleteket tányérokra tesszük.

»18

TÁLALÁS

Végül meglocsoljuk a megmaradt öntettel. Díszíthetjük citromkarikával és csilipaprikával.



[Csang maj tészta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1/2 kg csirkemellfilé
1/2 kg rizstészta
1 vörshagyma
2 újhagyma
1/2 csésze friss korianderlevél
1/4 csésze piros currypaszta
2 gerezd fokhagyma
1/4 kiskanál kurkuma
1/2 l víz
1 doboz kókusztej
1/4 csésze halszós
1 evőkanál szójaszós
2 evőkanál pálmacukor
2 kiskanál zöldcitromlé
1 friss csilipaprika
olaj a sütéshez

ESZKÖZÖK

wok vagy mély serpenyő
konyhai papírtörő
hőálló edény
szűrő
vágódeszka
kés
kanál
tányér
tál
grillcsipesz

SZÓJASZÓS

A szójaszós a világ egyik legrégebbi fűszeres szósa. Népszerűsége a kínai buddhizmussal párhuzamosan terjedt, így egész Délkelet-Ázsiában ismertté vált. Erjesztett szója, piritott búza vagy rizs, víz és a só alkotja. Nagyon sós íze van. Színe a világos arany színűtől az egészen sötétig, majdnem feketéig terjedhet.



A népszerű húsos tésztában a lágyágot csípős és friss ízek ellensúlyozzák.
Hagyományosan csirkéből vagy borjúból készül, de sertéshúst is használhatunk.



[Csang maj tészta

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Wokban vagy mély serpenyőben **olajat** hevítünk, és megsütünk benne 10 dkg tésztát.

»2



A ropogósra sült tésztát kivesszük az edényből, és konyhai papírtörőn megszárazítjuk.

»5



Felaprítjuk a megtisztított **újhagymát** és a megmosott **koriandert**. A koriander felét félretesszük. A többi koriandert és az újhagymát egy tálban összekeverjük a tésztával és a pirított hagymával.

»6



Az olajat kihütjük, és későbbre félretesszük.

A MÁRTÁS

Wokban vagy mély serpenyőben felmelegítjük a **curryasztát** a **fokhagymával** és a **kurkumával**.



»3

Ugyanabban az olajban aranyszínűre pirítjuk a megtisztított és apróra vágott vöröshagymát.



»4



A pirított hagymát szűrőkanállal szedjük ki az edényből, hogy az olajat lecsepegtessük róla.

»7



A többi tésztát hőálló edénybe tesszük, forrásban levő vizet öntünk rá, és villával szétválasztjuk a szálakat.

»8

A megpuhult tésztát leszűrjük és lecsepegtetjük.



Felöntjük vízzel és kókusztejjel, majd felforraljuk.



Kisebbre vesszük a lángot, és további 2 percig főzzük, közben folyamatosan kevergetjük.

>> Csang maj tészta

>>12 A HÚS



Feldaraboljuk a csirkemellet.

>>13



A húst a curryhez adjuk, és kevergetve 5 percig főzzük.

BEFEJEZÉS



A lecsöpögtetett tésztát tálalba szedjük.



Minden adagra currys csirkét szedünk.

VARIÁCIÓK

Lágy és ropogós

Hozzávalók 4 személyre:
2 evőkanál **olaj**, 30 dkg **csirkemell**, 4 dl **kókusztej**, 3,5 dl **csirkehúsleves**, 2 gerezd felapritott **fokhagyma**, 1,5 evőkanál házilag elkészített vagy készen vett thai piros **curry-paszta**, 1,5 kiskanál **currypor**, 1/2 kiskanál **kurkuma**, 1/2 kiskanál **pálmacukor**, **halszós**, 20 dkg **tojásos tészta**, 1 felapritott **újhagyma**, 2 felszeletelt

mogyoróhagyma, friss **koriander**, 1 **zöldcitrom**.

Elkészítés: Wokban 1 evőkanál olajat hevítünk, és aranyszínűre sütjük benne a fokhagymát. Hozzáadjuk a currypasztát, a curryport és a kurkumát, 1 percig piritjuk és folyamatosan kevergetjük,



míg erős aromája lesz, de nem ég meg. Felöntjük a kókusztejjel és a citromlével, felfelmelegítjük, de nem forraljuk fel. Beletesszük a kockára vágott húst és a csirkehúslevest, majd összekeverjük. Lassú tűzön 2 percig főzzük. Hozzáadjuk a halszószt és a pálmacukrot. További 10–15

percig főzzük. Eközben elkészítjük a tésztát: a kétharmadát leöntjük forrásban levő vízzel, hogy megpuhuljon, a többit olajban megsütjük, és konyhai papírtörlővel leitatjuk. A megpuhult tésztát leszűrjük és lecsepegtetjük, a curryhez adjuk, majd összeforgatjuk a darabokra vágott sült tésztával is. Megszórjuk apróra vágott hagymával és korianderrel, majd forrón tálaljuk.

>> Curryleves

»14



Hozzáadjuk a szószokat, a citromlét és a cukrot. Addig keverjük, míg a cukor feloldódik.

»15



Beletesszük a félretett koriandert.

TÁLALÁS

Megszórjuk a sült tésztából, hagymából, újhagymából és korianderből készült keverékkel. Finomra aprított csilipaprikával díszítve azonnal tálaljuk.



[Mangós tejberizs

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

4 nagy érett mangó

20 dkg ragadós rizs

2/3 csésze kókusztej

1 evőkanál cukor

1 evőkanál mogyoróolaj

1 kiskanál só

2/3 csésze kókuszkrém

2 evőkanál mungóbab

ESZKÖZÖK

szűrő

lábas

kanál

fakanál

kistányér

vágódieszka

kés

MANGÓ

A mangó változatos formákban és színekben terem, léteznek kicsi zöld fajták, de van, amelyek akkora, mint egy nagy körte. Íze finom, húsa lágy, és fajtájától függően lehet rostos vagy tömör, mint az őszibarack. Onmagában is kiváló desszert, reszelve vagy darabolva pedig remek ízt ad a fagylaltoknak és tortáknak.



Thaiföldön több mint tízféle különböző méretű és ízű mangó létezik, nagyon sok étel összetevője. A receptben bemutatott finomság az egyik legnépszerűbb desszert, amelyet általában cukorral és csilivel vagy pirított mungóbabbal szórnak meg. Az országban szinte mindenütt kapható.

]



[Mangós tejberizs

»1 A RIZS



A rizst többször átöblítjük, míg a lecsöpögő víz áttetsző nem lesz.

»2

A megmosott és lecsepegtetett rizst lábasba tesszük, és felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Lefedjük, és 15 percig pihentetjük.



»5



Levesszük a tűzről, bebugyoláljuk, és 15 percig pihentetjük.

»6



Lábasban összekeverjük a kókusztejet, a cukrot és a sót. Lassú tűzön felmelegítjük. Addig kevergetjük, míg a cukor feloldódik.

A MANGÓ



A mangót megmossuk.



>>3

Leszűrjük, majd újból a lábasba tesszük, és 1,5 csésze vizet adunk hozzá.



>>4

Lefedjük, és nagy lángon felforraljuk, majd lefedve kis lángon 10 percig főzzük.



>>7

Levesszük a tűzről, és a rizsre öntjük.



>>8

Óvatosan összeforgatjuk, és további 15 percig pihentetjük.



Meghámozzuk, félbevágjuk, a magját kivesszük.



A mangóhúst felkockázzuk vagy szeletekre vágjuk.

>> Mangós tejberizs

>>12 A MUNGÓBAB

Wokban vagy serpenyőben olajat hevítünk, és megpirítjuk benne a mungóbabot.



BEFEJEZÉS

A kókuszkrémet gyengén megsózzuk.



A rizshalmot körberakjuk mangóval.



Bőségesen meglocsoljuk a mártással.



VARIÁCIÓK

Mangóval, fahéjjal és vaníliával

A tejberizst dúsíthatjuk tojással, kókuszkrémmel és cukorral, valamint kínálhatjuk egy gombóc fagyalattal is. Ha fahéjat, vaníliát vagy jázminrizst használunk, még intenzívebb lesz az íze.

Hozzávalók 4 személyre:
2,5 evőkanál vaj, 1 rúd fahéj,
3 evőkanál cukor, 1 érett mangó
felkockázva, 1 kiskanál olaj,

1 csésze jázminrizs, 1 csésze tej,
1 csésze sűrített tej, 2 csésze
víz, 1 zöldcitrom héja lereszelve,
1 csipet szerecsendió.



Elkészítés: Közepes lángon megolvasztjuk a vajat, és hozzáadjuk a fahéjat 1 evőkanál cukorral. Beletesszük a meghámozott és feldarabolt mangót. Addig keverjük, míg halvány arany színű lesz. Kivesszük a fahéjat, és a keveréket tálba tesszük. Lábasban olajat hevítünk, és üvegesre pirítjuk benne a jázminrizst. Hozzáadjuk a tejet, a sűrített tejet, a vizet,

reszelt citromhéjat és a félretett cukrot. Alaposan összekeverjük. Amikor a rizs elkészült (kb. 20 perc), szerecsendióval fűszerezzük, összekeverjük, majd leveszünk a tűzről. A mangós keverék felét a rizsbe forgatjuk. A mangós tejberizst tálba szedjük, ráhalmozzuk a félretett mangókeveréket, és tálalásig a hűtőben pihentetjük.

>> Krémes rizs

A rizst csészékbe nyomkodjuk,
majd tányérokra borítjuk.



TÁLALÁS

Megszórjuk pirított
mungóbabbal. Nagyon
finom kókuszreszelék-
kel és friss, felapított
mentával is.



A receptekben szereplő mennyiségek átszámítása



Ürmérték			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 csészében, 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 vizespohár	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) CSÉSZÉ 	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 csészében mérjük ki. Azonban az alapanyagtól függ, hogy egy-csészényi 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
Felfújt	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, sülték
135 °C	Alacsony	1-2 Sülték, 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 fordítás alapja:
Sabores del Mundo:
Cocina Tailandesa paso a paso

© Editorial Sol 90. Barcelona. 2009

Fordította:
© Frindik Anita, 2012

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 978-963-304-041-6

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:
Reálsisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

A sorozat köteteinek megjelenési időpontjai:



2011. 08. 31.



2011. 09. 14.



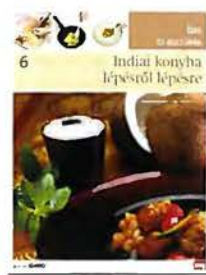
2011. 09. 28.



2011. 10. 12.



2011. 10. 26.



2011. 11. 09.



2011. 11. 23.



2011. 12. 07.



2011. 12. 21.



2012. 01. 04.



2012. 01. 18.



2012. 02. 01.

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 **IDdesign** étkezőt.

Bővebb információ: www.izek.hvg.hu





Thai 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 978-963-304-041-6



9 789633 040416 >

www.izek.hvg.hu