

4

Török konyha lépésről lépésre



Török 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

A török konyhaművészet hatása az egykori Oszmán Birodalom határain belül mindeütt jól érzékelhető. A törökök imádnak a konyhában serénykedni, mi több, főztjükkel a hozzájuk betérő vendéget is szívesen elkápráztatják. Étélük vagy nagyon fűszeres, vagy nagyon édes, de egy biztos: sohasem unalmas. A hozzávalók közül nem hiányozhatnak a zöldségfélék, a friss gyümölcsök vagy a sült dió, amelyet illatos fűszerekkel vagy gyümölcsöntettel varázsolnak tökéletessé. Az országot körülölelő négy tenger vize bővelkedik az ízletes csemegékben. A hegyvidéken legelő juhok teje a világhírű török sajt és joghurt alapanyaga, a bárányhús elkészítésének pedig ezerféle módját ismerik.





[Tartalom



B E V E Z E T É S

- | | |
|---|--|
| <p>6 A világ összes finomsága egy kosárban</p> <p>8 Kultúrák találkozása
Az Égei-tenger gyümölcsei
Isztambul és környéke
A szardella birodalma
A kebab földje
Szomszédos népek
 konyhatudománya</p> <p>10 Jellegzetes török alapanyagok
Bulgur és rizs</p> <p>12 Vendégségben a szultánnál
Húsból és tejből
Az Úr kenyere
Csorba, avagy leves
Ne vesszen kárba!
Finomságok a szultán udvarában</p> <p>14 Az ünnepi asztal
Az áldozati ünnep
A török „szerencsesüti”
Noé emlékezetére
A böjt vége</p> <p>16 Konyhai eszközök
Tea minden alkalomra</p> <p>18 A föld ajándékai
A zöldségfélék királynője
Anatóliai füge</p> | <p>Az olajfák árnyékában
Sajtvariációk</p> <p>20 Kulináris élvezetek
Az ősi halava
Yufka
A legédesebb baklava
A török finomság</p> <p>22 Török csemegék</p> <p>24 Kávét, teát, esetleg valami erősebbet?
Egy korty étkezés után
Ánizspálinka
Világos és barna
Joghurt
A teázás szertartása
A szultán itala</p> <p>26 Húskülönlegességek</p> <p>28 Konyhaművészet
Holtak eledele
A szent kenyér
Nyugati hatások
A terített asztalnál</p> <p>30 A fűszerek útja
Fűszernövények</p> |
|---|--|



TÖRÖK KONYHA LÉPESRŐL LÉPESRE



RECEPTEK

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 32 | Receptek lépésről lépésre | 90 | Paradicsomos-paprikás omlett
Édes tojáslepény |
| 34 | Joghurtos uborkaleves | 96 | Biber dolmasi
Sajtos biber dolmasi |
| 38 | Színpompás bableves
Sűrű bableves | 102 | Lokum
Csokoládés praliné |
| 44 | Kenyérleves
Szalonnás kenyérleves | 108 | Lokma
Narancsos piskóta |
| 50 | Juhsajtos padlizsántekercs
Diós padlizsántekercs | 114 | Mandulakrém |
| 56 | Grillezett lazacfilé rukkolával
Zöldfűszeres halfilé | 118 | A receptekben szereplő
mennyiségek átszámítása |
| 60 | Adana-kebab
Kebab marhahúsból
és csirkehúsból | | |
| 66 | Húsos lepény
Húsos börek | | |
| 72 | Bundás kagyló
Csirke sörtésztában | | |
| 78 | Grillezett bányaborda
Bányypecsenye gazdag
mártással | | |
| 84 | Csirkés piláf
Klasszikus piláf | | |



A világ összes finomsága egy kosárban

Törökország földrajzi helyzete, lenyűgöző történelme és az élet minden területén máig is élő különleges szokásai garantálják, hogy az ideutazók felejthetetlen élményekkel térnek haza. Az egykori Oszmán Birodalom hamvaiból éledt újjá az ország, amelynek területén Európa és Ázsia osztozik, partjait pedig négy tenger mossa. Kultúrák olvasztótégelye, amelyben a helyiek ősi szokásai keverednek más népek hagyományaival és a Nyugat újdonságaival; ahol a keleti ízvilágot és a Selyemút tradícióit egyfajta európai és újvilági modernség hatja át. Az ősi szokások, a hagyományos viselet és a régi használati tárgyak jól megférnek a modern életforma és a legújabb divathullámok mellett. A vendégeket mindig lenyűgözi a rengeteg izgalmas látnivaló, a sok napfényes tengerpart, az ország gazdag történelmi múltját idéző műemlékek, a hajnalig nyitva tartó szórakozóhelyek sokasága, és nem utolsósorban az ételek változatos ízei.



Az Égei-tenger partján

A kis-ázsiai partvidék az északon fekvő Çanakkale városától a déli Marmarisig húzódik. Innen nyílik az út Törökország nagyobbik része, az ázsiai Anatólia felé. Mediterrán éghajlatának köszönhetően bőven találunk itt füge- és olajfát, valamint szőlőt.

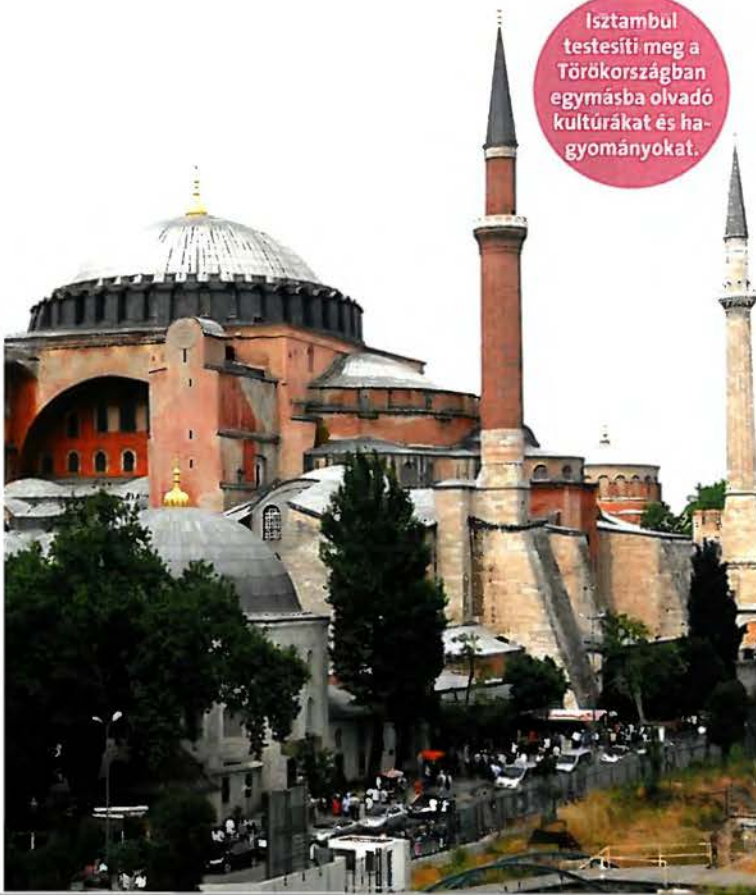


A Földközi-tenger

Törökül Fehér-tengernek (Akdeniz) nevezik, partja az ország déli határa is egyben. Törökországnak ez a vidéke – a líkiai partvidék, Pamfília és az örmény Kilikia napos tengerpartjaival, hegyi ösvényeivel és banánültetvényeivel – igazi turistaparadicsom.



Isztambul
teszteli meg a
Törökországban
egymásba olvadó
kultúrát és ha-
gyományokat.



Az izgalmas történelmű Törökország méltán kapta „a világ finomságainak kosara” megtisztelő címet. Éghajlata változatos: néhol mediterrán, máshol sivatagi vagy sztyepei. E változatosságnak köszönhető a kultúrnövények és a tenyésztett állatok sokfélesége.

Trákia

Rumélia a görög-bolgár határ mellett, a Márvány-tenger közelében fekszik, a mai Trákia keleti részét alkotja. Ez a peynir – a fetához hasonló fehér, sós ízű sajt – hazája.



A Fekete-tenger partja

Földrajzi helyzete és változékony időjárása nagymértékben meghatározza a vidék gasztronómiáját. Ez a halak szerelmeseinek Mekkája.



Középső-Anatólia

Ez a hatalmas terület Ankara, a főváros körül helyezkedik el. Nyugaton az Égei-tenger határolja, keleten pedig egészen Sivas városáig nyúlik. Középső része – Kappadókia varázslatos vidéke – egyedülálló szépségű tájairól, föld alatti városairól, sziklába vájt templomairól és gazdag, változatos konyhájáról híres, amelyben arab és távol-keleti elemek egyaránt tetten érhetők.



Kelet-Anatólia

A vidék egzotikus hangulata magával ragadó, különösképpen a terület déli része, amely a kelet megtestesült esszenciája. A mérhetetlen szegénység ellenére, amely ellen mind a mai napig küzdenek, erőteljes kulturális hagyományokkal, többek között változatos gasztronómiával rendelkezik.



Törökország fővárosát, Ankarát természetlen sztyepp veszi körül. A város olyan, mint egy kis ékszerdoboz – telis-tele különböző korokból és helyekről származó drágakövekkel. A látogató mindennap újabb és újabb régészeti és gazdag kulináris felfedezéseket tehet a városban.

[Kultúrák találkozása

Az Égei-tenger gyümölcsei



A kis-ázsiai és a görög konyha több ponton is találkozik: rengeteg olívaalapú ételt ismernek. Törökország nyugati részén – különösen Izmir környékén – sokszor kerülnek az asztalra a tenger gyümölcsei. Persze azért találunk itt hamisítatlan török ételeket is. Itt van mindjárt a száraz kenyérből és bányahúsból vöröshagymával és

petrezselyemmel készült izmiri köfte vagy Ayfon város híres tejterméke, a *kajmak*. Ez a török édességek és más ételek elengedhetetlen alapanyaga, de magában fogyasztva is nagyon finom, akárcsak a *kadayif*, a búzátöretből készült, mogoróval töltött, tejszínes rolád, amelyet narancsvirágvízzel ízesített sziruppal öntenek le.

Isztambul és környéke



Trákia keleti része nemcsak a napraforgótábláiról híres, hanem szőlőültetvényeiről is. A legjobb török bor a trákiai,

pontosabban a Rodostó és a Kirmizi környéki, de nagyon finom a fehér *trakya beyaz* és a vörös *trakya kirmizi* bor is. Rodostóban készül az ánizspálinka, a *raki*, Törökország nem hivatalos nemzeti itala. A szultán udvarának legjobb szakácsai szintén erről a vidékről, Bolu városából származtak, és mind a mai napig az itteni szakácmestereket tartják az ország legjobbainak.

Szomszédos népek konyhatudománya

Törökország az Ázsiát Európával összekötő fontos kereskedelmi útvonalak csomópontjában található, így lakosai szoros kapcsolatban álltak a Selyemúton elhaladó karavánokkal. Ennek volt köszönhető az a nagyszerű kölcsönhatás, amely a török és a kínai konyha fejlődését jellemezte: a törökök így ismerték meg a tésztabatyut, a kínaiak pedig a kolbásztöltés fortélyait. Az arabok hozták el Anatóliába a csípős fűszereket, de ők honosították meg a cukornádtermesztést, a cukor lepárlását, illetve az édességek elkészítésének fortélyait is. A Bizánci Birodalom lakói ismertették meg a törökökkel a zöldségféléket – a káposzta Itáliából, a karfiol pedig Ciprusról került az étrendjükbe. A zöldségekkel együtt párolt hús iráni elem a török konyhában. A *kebab* perzsa eredetű szó csakúgy, mint a *piláf*, a török rizses hús neve.

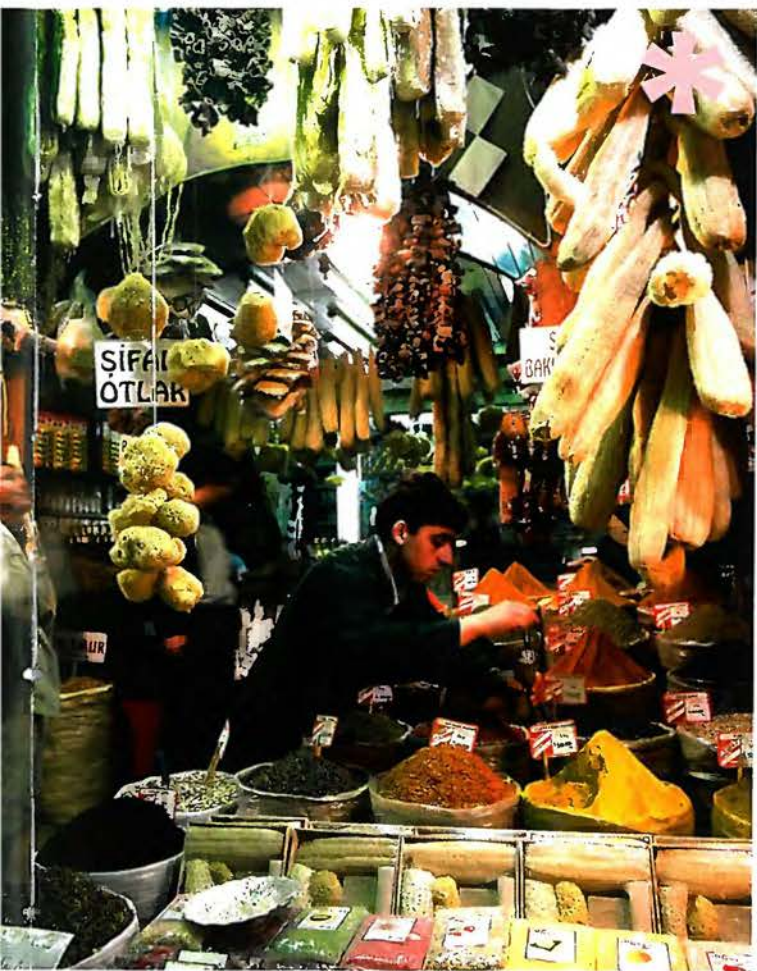


Egy török piacon vagy valamelyik nagyváros fűszerbazarjában tett látogatás felejthetetlen érzéki élmény az idelátogató számára.



Aki a Földközi-tenger partján fekvő Alanyi városában jár, feltétlenül kóstolja meg a *hülüklü çorbası* nevű csicseriborsós pacallevest. A szinte kikerülhetetlen gyorséttermek kínálatának kiváló alternatívája lehet még a *lava*, a *rizszel*, *dióval* és *zöldségekkel* töltött *borda*.

Egy egész élet is kevés volna ahhoz, hogy Törökország minden egyes vidékének legkülönfélébb helyi jellegzetességeit végigkóstoljuk. Mindenesetre érdemes eltávolodni a megszokott turistacélpontoktól különleges finomságok után kutatva, amelyeket gyakran még ma is hagyományos módon készítenek.



A kebab földje

Anatólia délkeleti része forró, szinte sivatagi éghajlatú vidék. Nem tartozik a turisták kedvelt úti céljai közé, ám aki mégis arra jár, annak nem lehet panasza az ott élők vendégszeretetére. A helyi különlegesség a csípős kebab, amelyről a helyiek azt tartják, hogy a gyomor olyan forró lesz tőle, mint a

levegő. Desszertként nagyon édes baklavát szolgálnak fel. Keleten, ahol a hegycsúcsokat egész évben hó borítja, a tél nagyon hosszú és kemény. A helyiek fő tevékenysége az állattenyésztés – főként birkát és marhát legeltetnek a hegyi legelőkön.

Arab hagyományok

A Földközi-tenger keleti partvidékén igazi keleti hangulatban érezhetjük magunkat. Az egyik legkedveltebb helyi csemege a humusz (csicseriborsókrém), amelyet rizs helyett búzatöréssel tálalnak.



Kebab, gözlem, okra

Anatólia középső részén nemcsak a kebabfélék különlegesek, nagyon népszerű a gözlem is, amely palacsintához hasonló sült tészta spenótos, húsos vagy burgonyás töltelékkel. Tipikus helyi zöldség az okra, amelyet nyersen, pácolva, sütve és ízesítőként is fogyasztanak.

A szardella birodalma

A Fekete-tenger partján minden egész más: a nyelv, a kultúra, az éghajlat, no és persze a konyha. A vidék ízletes halairól és a halételek elkészítésének mesteri tudományáról híres. A szardíniához hasonló apró szardella több mint

negyvenféle fogás alapanyaga, többek között egy desszerté is. A vidék különlegességei közé tartozik még a Rize tea és az egész országban ismert, kukoricalisztból készült, kosár formájú trabzoni kenyér.



Jellegzetes török alapanyagok

↓ Uborka

A joghurttal, olívaolajjal, fokhagymával és friss mentával készült saláta egyik legfontosabb összetevője. Ayrannal (török joghurtból és vízből készült ital) együtt is kínálják.



↘ Vöröshagyma

Erőtlen íze és illata a török konyha egyik védjegye, sok étel jellegzetes összetevője.



↓ Paprika

A török konyhában – fajtájától függően – sokféleképpen felhasználják. A csípős paprikát fűszerként, az édeset pedig felvágottak alapanyagaként is használják. Egészen a XVII. századig akkora becsben tartották, hogy a paprikaültetvényeket örök vigyázták.



Padlizsán →

A török konyhában felhasznált valamennyi zöldségféle közül a legfontosabb. Az étlapokon olvasható „patlican” jelző arra utal, hogy az étel padlizsánból készül. Salátákhoz is adják marinálva, olajban vagy krémnek kikeverve.



↑ Olívaolaj

Az olívaolaj az élet és az egészség záloga. Óriási hagyományai vannak. Az olíva-termelés a török gazdaság egyik fontos ágazata, végtére is az olíva őshazájában járunk.

← Paradicsom

Bár csak a XIX. században terjedt el, a friss, sütés előtt megtöltött paradicsom a kapocs a török, a balkáni és a mediterrán konyha között.



↓ Lencse

Ázsia keleti részéről származik, ahol ma is sokfelé termesztik. Emberi fogyasztásra a növény magjai alkalmasak, amelyeket megfőznek vagy lisztte őrölnék. A lencselevesek (a *mercimek çorbasi* – paprikás lencseleves – és az *ezo gelin çorbasi* – mentás lencseleves) nagyon népszerűek Törökországban.



A szomszédos görög konyhához hasonlóan a török gasztronómia is büszkén vonultatja fel az étlapon azokat az alapanyagokat, amelyeknek a mediterrán konyha a hírnevét köszönheti.



↑ Szardella

A szardellát a világ minden táján kedvelik, de Törökország az, ahol az elkészítésének legtöbb módját ismerik.



↑ Báránycsont

Muzulmánként a törökök nem fogyasztanak disznóhúst, még a McDonald's is száműzte helyi kínálatából. Háromféle juhot tartanak, de fajtától függetlenül leginkább a fiatal kosok húsát értékelik. Nyáron vagy roston sűtik, muszakát (rakott padlizsán) is készítenek belőle, illetve csak padlizsánnal, minden egyéb köret nélkül is kínálják.

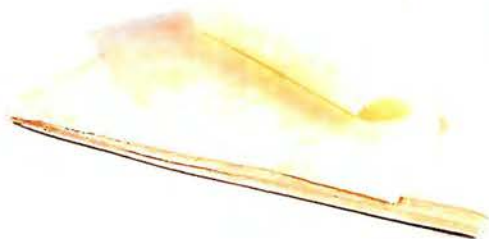
↓ Joghurt

A natúr joghurtot Trákiában már a Kr. e. IV. században is ismerték. Italok és ételek alapanyaga, de napon is szárítják, így készül a hurut, a joghurtos, fűszeres levesalap.



↓ Yufka

A vékony leveles tészta mindössze lisztből, vízből és sóból készül, elkészítése azonban nagy gyakorlatot igényel. Kezdők készen is megvásárolhatják.



← Peynir sajt

Ezt a fehér sajtot a törökök beyaz peynirnek (falusi sajtnak) nevezik. Nagyon hasonlít a görög fetához: sózott túró pasztörizálatlan juhtejből. Törökországban frissen és éretten is kedvelik. Sokféleképpen készülhet.



Bulgur
és rizs



A török konyha két jellegzetes alapanyaga a bulgur (búza-törlet) és a rizs, amelyek nélkül a legtöbb török étel elképzelhetetlen volna, nem beszélve arról, hogy különleges ízt kölcsönöznek az ételeknek. Nélkülük nincs török saláta, piláf vagy csorba (leves). A tört búza elkészítéséhez a szárított búzaszemeket aprítják, megfőzik, majd megdarálják. A népszerű török meze (előétel), a *çig köfte* (borjúhúsgombóc) vagy a *kibbe* (fűszeres bárányhúsgombóc) alapanyaga is bulgur. A rizs is számos sós és édes étel – leves, előétel és főétel – alapanyaga. Ezek közül az egyik legfontosabb a piláf.

↓ Tojás

A török konyha ugyancsak nélkülözhetetlen alapanyaga a tojás, amelyet különösen desszertekhez használnak előszeretettel.



Vendégségben a szultánnál

Húsból és tejből

A török konyhaművészet hagyományai évezredekkel ezelőtt, a nomád törzsek idejében kezdtek kialakulni. Az Altaj hegység nomád népei az Európát és Ázsiát hídszerűen összekötő Anatóliában kerestek kedvezőbb éghajlati viszonyokat, és sikeresen alkalmazkodtak az ottani körülményekhez. Fő tevékenységük az állattenyésztés volt, és a hús, illetve a tejtermékek elkészítésének technológiáját is magukkal hozták. Étrendjük alapját elsősorban a bárány- és marhahús ké-

pezte, amelyeket már akkor is a ma ismert módon készítették el. A húsfeldolgozás legkülönbözőbb módszereit dolgozták ki: szabadtéri agyagsütőben (tandır) parázson sütötték, vagy nyílt láng felett roston. A borjú húsát felkockázták, zsírban megsütötték, majd besózták, ily módon – speciálisan kialakított föld alatti kamrákban – hosszú időn át tárolhatták, s a zord telekre is biztosítottak maguknak ételmet. Napon is szikkasztottak fűszerezett hússzeleteket.



Az Úr kenyere

A legenda szerint a török pékek Ádámtól tanulták a kenyérsütést, aki pedig állítólag Gábiel arkangyaltól kapta a receptet. A pita-kenyér (pide) az anatóliai nomád törzsek alapvető tápláléka volt. A szeleukidák uralkodása idején (XI–XIII.

század) vallási társaságok működtek azzal a feladattal, hogy konyha- és fogadópótló hálózatot működtessenek ezen a vidéken. Az utazóknak a Korán előírásai szerint napi két tál ételt és – többek között – pitát is biztosítottak.

Finomságok a szultán udvarában

A XI. századi török konyha, az asztali etikett és a tálalás fortélyai olyan kiváló írók avatnak be bennünket, mint Júsuf Hász Hádzsib és Kasgárlí Mahmúd. A konyhaművészet az Oszmán Birodalom fénykorában érte el csúcspontját – miután II. Mehmed 1453-ban meghódította Konstantinápolyt. A konyhaművészet a XVI. században, I. Nagy Szulejmán szultán udvarában is fontos szerepet töltött be. Megszámlálhatatlanul sok szolgálja főzött és leste a sok ezer fős udvartartás minden kívánságát. Akkoriban jöttek létre a konyhaművészetrel kapcsolatos mesterségek, amelyeket addig sehol máshol nem ismertek. Külön felelőse volt a levesnek, míg mások a yufka tésztáját nyújtották, megint mások a húst sütötték. Voltak szolgálók, akik kifejezetten csak halételek, sütemények stb. elkészítésén serénykedtek. A legjobb udvari szakácsok hangzatos címetek kaptak, s a legizletesebb fogásokat híres költők is versbe foglalták.



A hihetetlenül kifinomult ízlésű oszmán törökök az étkeikkel szemben is nagyon magas igényeket támasztottak. Csak a piláfnak (rizs alapú, a legkülönbözőbb hozzávalókkal készített étel) legalább 27-féle változata ismert.



A török konyha sokféle kulináris hagyományt egyesít, még bizánci elemek is gazdagítják.
A végeredmény egy lenyűgözően gazdag, izgalmas és rabul ejtő ízvilág.



Az egyik jellegzetes török étel neve magyarra fordítva annyit tesz: „a szultán épp dalos kedvében van”.

Csorba, avagy leves

A több ezerféle étel között, amelyeket a szultánok palotáiban az idők során felszolgáltak, különleges hely illeti meg a zamatos – szilvával, sárgaréppával vagy citrommal ízesített – leveseket. Év- és napszaktól függően a leves felmelegít, hűsít vagy egyszerűen csak táplál. A törökök reggelire vagy ebédre fogyasztják. Leveseik nemcsak ízletesek, de rendkívül táplálóak is. A leves elkészítésekor a törökök reszelt sárgarépát, vöröshagymát, átpasszíro-

zott paradicsomot stb. tesznek a húslébe vagy a vízbe. Legfeljebb kevés liszttel sűrítene, és mentával fűszereznek.



A török konyhában leggyakrabban alkalmazott zsiradék egészen a XVI. századig a vaj és a faggyú volt, idővel azonban mindkettőt felváltotta az olívaolaj. Sajnálatos módon a szőlő- és mézszirupot mára a nádcukor helyettesíti.

Ne vesszen kárba!

Figyelembe véve, hogy a hús ritka és igen drága portéka volt, a törökök megszokták, hogy az állatoknak szinte valamennyi részét felhasználják. Törökország híres a belsőségekből, fejhúsból, sőt bárányheréből készült ételeiről. A húst sokféle zöldség kíséri.



[Az ünnepi asztal

Az áldozati ünnep

A *kurban bayramı* vallási ünnep, amelyet ősszel tartanak. A muszlimok négy napig Ábrahám emléke előtt tisztelegnek, aki képes lett volna feláldozni fiát, hogy bizonyítsa Isten iránti hűségét. Az ünnephez kapcsolódó legkedveltebb ételek a párolt kavurma, a báránybelsőség (Gaziantep tartomány hagyományos étele) és a bárányfaggyúval készült halava.



Ételkülönlegességek

A nyári napforduló alkalmával megtartott titokzatos *nevruz* ünnepén a törökök szinte az egész napot a határban, illetve a temetőben töltik, hogy imádkozzanak elhunyt szeretteikért. Sivas és Denizli tartományokban kizárólag olyan ételeket fogyasztanak, amelyek neve törökül s betűvel kezdődik.

A böjt vége

A ramadán 30 napos böjt, amelyet a Korán szigorúan betartani rendel. Előírásai szerint a böjt idején napkeltétől napnyugtáig tilos enni, inni, dohányozni és házasságot élni. Mivel a többi iszlám ünnephez hasonlóan a ramadán idejét is a holdnaptár alapján számítják ki, így minden évben más és más időszakra esik – rendszerint két héttel korábban kezdődik, mint az előző évben. A böjtölők sokkal közvetlenebbek, szívélyesebbek, segítőkészebbek embertársaikkal. Esténként mindannyian asztalhoz ülnek, hogy visszanyerjék erejüket. A ramadán a cukorünnep (Seker Bayramı) ér véget. Ezen a napon a családok hálát adnak Allahnak, amiért segített átvészelni a böjt időszakát. Imádkozni mennek



A török „szerencsesüti”

A Törökország északkeleti részén fekvő Kars tartomány távoli szegleteiben január 13-án tartják az újévi virrasztást. Erre az alkalomra rizspudingot készítenek, amelybe pénzérmét rejtjenek. A hagyomány szerint, aki megtalálja, azt a szerencse egy egész éven át megsegíti. Emellett a fiatalok sós kalácsot, csöreket is esz-

nek, a megmaradt morzsákat pedig a párnájuk alá rejtik. Minthogy a sós étel elfogyasztása után megszomjaznak, azt várják, hogy álmukban majd valaki hoz nekik egy pohár vizet. Hitük szerint ez az ember lesz az, akivel leélik az egész életüket. Ha nem jön az álom, a morzsákat a madarak elé szórják.



Isparta tartományban, Törökország délnyugati részén tartják a *kiraz bayramı*, vagyis a cseresznye ünnepét, amely május végétől június közepéig tart. Kerti vacsorákon piláfot, *çöMLEK kebapı* (agyagedényben főtt hús) és – természetesen – édes-séget fogyasztanak.

A törökök olyan hihetetlen lelkesedéssel élik meg valamennyi ünnepüket, mint amelyet csak kevés országban tapasztalhatunk. A török városok nemzeti színekbe (vörös és fehér) öltöznek, és bármerre nézünk, a nemzeti lobogót láthatjuk. Minthogy a népesség java része muzulmán, így az iszlám vallási ünnepek is jeles napok.



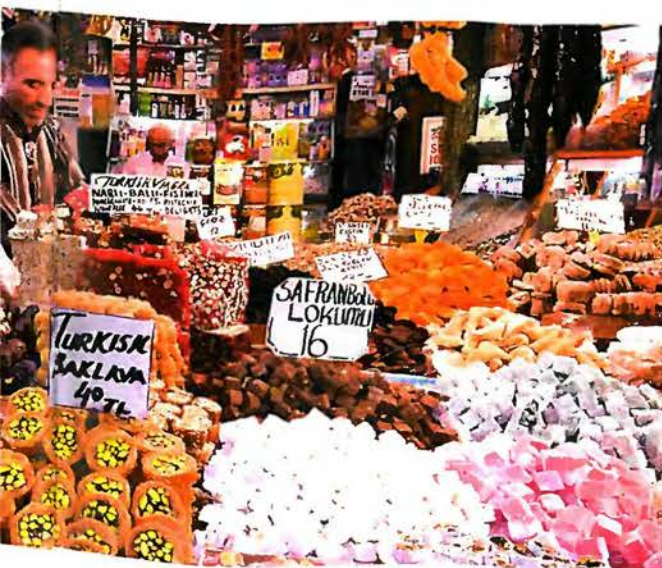
Májusünnap

A május 5-én és 6-án tartott *hidrellez* a tavasz ünnepe, hagyományos szerencsehozó rítusok vidám kavaládja. A törökök rendszerint a városban kívül, a határban ünneplik, ahová mindenféle salátát, főtt tojást, fügefalevélbe göngyölt húst, palacsintát – csupa piknikre való ételt – visznek magukkal.



A joghurtünnap

A joghurt *bayram*it aznap tartják, amikor a növendék jerkéket először megfejtik. A nyáj gazdája a családjával együtt kimegy a legelőre. Levágunk egy bárányt, csirkét vagy pulykát, azután pedig mindannyian tejet isznak és joghurtot esznek. Piláf is kerül az asztalra, valamint sáfrányos pudling és *hedik* (húsból és krumpliból készült püré).



a mecsetekbe, meglátogatják közeli rokonaikat, és finom édességeket majsolnak. Ez az időszak a megbocsátásé: igyekeznek megbékélni azokkal, akikkel eddig valamiért haragban voltak. Az asztalokon ilyenkor *keskek* (csíkokra vágott csirkehúsból és bulgurból készült hagyományos kása), és a híres *börek* (hússal, zöldséggel vagy túróval töltött tészta) kerül az asztalra. Ez a vidám nap kiváló alkalom az ajándékozáshoz is.

Csak a böjt idején

A pita (pide) jellegzetes török kenyér. A külföldi török éttermekben gyakran felszolgálják, ám Törökországban kizárólag a Ramadán idején fogyasztják. Az *iftár* (a böjtöt megtörő, napnyugtakor elköltött vacsora) nélkülözhetetlen része.



A törökök mindig szívesen esznek baklavát, de a cukorünnep alkalmával szinte kötelező.



A pita és a humusz egyaránt jól ismertek a Közel-Kelet és a Kaukázus egész területén.

Noé emlékeztére

Az *asure* ünnepet Allah havának (ez az iszlám év első hónapja) tizedik napján tartják, hogy megemlékezzenek Mohamed próféta unokájának, Husszein ibn Alinak haláláról, aki a karbalai csatában esett el 680. október 10-én. A törökök számára ez az egyik legfontosabb ünnep: erre a napra teszik annak az évfordulóját is, hogy Noé bárkája fennakadt az Ararát hegyén. Az ilyenkor szoká-

sos ünnepi étel, az *asure* – egyfajta édes felfújt, minimum 15, de akár 40 hozzávalóból készül. Úgy hiszik, hogy Noé készítette először, rögtön az özönvíz után, és így tudta megmenteni a családját az éhhaláltól. Bizonyos helyeken, például Zonguldak és Devrek tartományokban egy darabka húst rejtene az ételbe, míg máshol, így Denizliben *keskek* mellé tálalják.

[Konyhai eszközök

Tea minden alkalomra



A tea mindenütt jelen van. Elég csak körülnéznünk, és biztosan találunk valakit, aki megkínál bennünket ezzel a forró és édes, mahagóniszínű itallal. A törökök a nap minden órájában fogyasztják, vendégeiknek ebéd előtt és után is kínálják. Egy átlagos török évente úgy ezer csésze teát iszik meg. Ugyanakkor ez az ital nem volt mindig ennyire közkedvelt. Bár már a XVI. században is fogyasztották országszerte, és az egyik legértékesebb árucikknek tartották, amelyet Anatólián keresztül Európába szállítottak, az oszmán szultán udvarában sosem rajongtak érte úgy,



mint a kávéért. Csak a XIX. század második felében kezdtek igazán rákapni a fogyasztására. Ekkor nyíltak az első teaházak, ahol ezt a különleges aromájú italt felszolgálták. Ráadásul viszonylag olcsó is volt – négy csésze tea került annyiba, mint egy csésze kávé. A törökök szerint egy baráti beszélgetés tea nélkül olyan, mint az égbolt holdfény nélkül. A teaházakba (*achane*) eredetileg csak férfiak léphettek be. Miközben politikáról és üzletről beszélgettek, elimádkozták a török rózsafüzért (*tesbih*), és vízpipáztak. A XX. század '50-es éveiben jelentek meg a családi teaházak (*çay bahçesi*), ahol férfiak, nők és gyerekek már együtt múlathatták az időt.



Kerámia →

Az Avanos nevű kappadókiai településen évszázadok óta gyártanak vörösfagyag edényeket. Legismertebb ételük, amelyet ilyen edényben készítenek, a *güveç* (zöld-séges húsétel, amelyet joghurttal kínálnak), illetve a *kebap*. Elegánsabb éttermekben mi választhatjuk ki, hogy milyen edényben készítsék, amelyet tálalás után a szemünk láttára össze is törnek.



← Borsörlő

Erről az eszközről azonnal a török konyha, a Távol-Kelet ízei és illatai jutnak eszünkbe. Eredetileg rézből készült, de fából is faraghatják alul kis fiókkal, amelyben összegyűlik az örlött bors.



Húscsipesz ↗

Ezzel az eszközzel fogják meg és emelik le az átsült hússzeleteket a grillről. Sokkal hasznosabb, mint a villa, mert nem roncsolja a húst, amely ezáltal megőrzi értékes zamatát.

Összetett voltuk és a különböző népek kulináris hagyományainak befolyása ellenére a török ételeket nem nehéz elkészíteni. Különleges edényekre sincs szükségünk: elég egy kebab- vagy grillsütő és egy rézfazék. A hagyományos kenyérsütő azonban már fogas kérdés...

Szedőlapát →

Nélkülözhetetlen, ha valamit sok olajban akarunk kisütni. Természetesen minden konyhaeszközkereskedésben megvásárolható, de a hagyományosan díszes – viszont ugyanúgy használható – fajtákat a piacokon vagy bazároknál szerezhetjük be.



← Nyárs

Azt a kort idézi, amikor a katonák még szabályára, törre tűzve sütték a húst a tűz felett a hadjáratok idején. Sokkal praktikusabb, mint a bot, mert a lapos nyárson nem fordul meg a hús, ezáltal sokkal jobban át is sül.



↑ Serpenyő

Szintén nélkülözhetetlen a török konyhában. Főként sütéshez, de pirításhoz és pároláshoz is használják. A serpenyő általában kerek és lapos; acélból – eredetileg rézből – készül. A legjobb hagyományos díszítésű serpenyőket a bazároknál szerezhetjük be.



Kebabkés ↗

40–60 cm hosszú, lekerekített hegyű kés. Valószínűleg a cimitarra, a hagyományos oszmán tör mintájára készült.

↓ Grillsütő

Manapság az ételbárokban, éttermekben a népszerű elektromos vagy gázzal működő grillsütőket használják, amelyek valószínűleg gazdaságosabbak, mint az öntöttvas tűzterű eredeti változatuk, amelyet faszénrel kellett megtölteni. Nagyon praktikus a függőleges forgógrill is.



↑ Ibrik

A kávét ebben a nyeles edényben főzik. Örlött kávét és cukrot tesznek a forrásban levő vízbe. Az arányok nagyon fontosak: egy kanál kávé és egy kanál cukor csészénként.

[A föld ajándékai

A zöldségfélék királynője

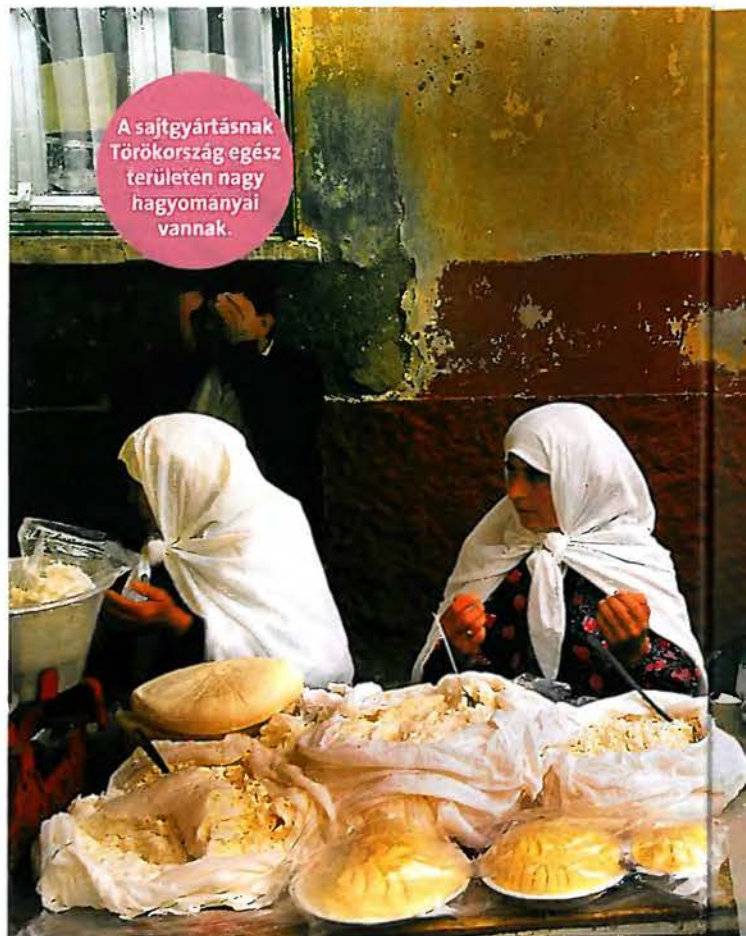
Az országban őshonos zöldségfélék között a padlizsán (patlican) foglalja el a legelőkelőbb helyet. Törökország a negyedik legnagyobb termelője a világon. Kiválóan harmonizál az olívaolajjal, ugyanakkor sütés közben sok olajat felszív – valójában a sült padlizsán ennek köszönheti magas kalóriatartalmát. Rengeteg A-, B- és C-vitamint, továbbá foszfort, káliumot, magnéziumot, kalciumot és vasat tartalmaz. Segít csökkenteni a vér koleszterinszintjét, erősíti a csontokat, és javítja az anyagcserét. Ha egy töröktől azt kérdez-



zük, hogyan szokta elkészíteni a padlizsánt, rövid, tömör válasz helyett szinte biztos, hogy hosszú előadást fogunk hallani, hiszen számtalan elkészítési mód létezik. Sok étel nélkülözhetetlen alapanyaga: például salátáké, párolt hússoké, kebabé, valamint krémeké és mártásoké egyaránt. A padlizsán mellé más zöldségféléket is kínálnak. Sok egyéb mellett jól kombinálható paradicsommal, krumplival, paprikával, cukkinivel, uborkával, káposztával, tökkel, karfiollal, articsókával, vöröshagymával és rukkolával.



Forró napokon a legjobb szomjoltó egy jókora lédús görögdinnyeszelet. Ez a gyümölcs a tökfélék családjába tartozik. A török riviérán található valamennyi étteremben minden egyes étkezéshez felszolgálják. Kisebb darabokra vágva, illetve nemritkán saláták hozzávalójaként fogyasztják.



Anatóliai füge

Írásos dokumentumok tanúskodnak arról, hogy Mezopotámiában már Kr. e. 2750 körül termesztettek fügét. Sokszor az isteneknek is bemutatták gyümölcsáldozatként. Manapság Törökország a világ első számú fügeexportőre.



Mediterrán éghajlatának és változatos földrajzi adottságainak köszönhetően Törökország igen jelentős gyümölcs-, zöldség-, olíva- és bortermelő ország. Piacain a standok roskadoznak az illatos dinnyétől, baracktól, fügétől, szilvától, szőlőtől, de több mint húszféle sajtot is készítenek.



Sajtvariációk



Törökország minden egyes vidékének saját sajta van, amelyre igen büszkék az ottaniak. A sajtgyártás kezdetei még a mezopotámiai pásztorok idejébe nyúlnak vissza, ők házasították az állatokat. A tejet bőrtömlőkbe öntötték, hogy megsavanyodjon, azután különválasztották a savót és a nyers túrót. Rájöttek, hogy ha besózzák, tovább eláll. Így készült az első juh-, kecske- és tehénsajt: a feta őse. A sajt-készítés első lépése a tej megaltatása. Ezt kétféleképpen lehet elérni: vagy állni hagyjuk, amíg erjedni kezd, és végül megsajzik, vagy pedig egy különleges enzimet, az ún. tejoltó szérumot alkalmazzuk, és várunk. Az eredmény a tejsavó, amelyet el kell választani a többi alkotórésztől. Ami marad, az a nyers túró (törökül *teleme*). Ezután érni hagyjuk. Az alkalmazott eljárástól függően többféle sajttípust kaphatunk. Törökországban legalább húszféle is ismernek. Állaga és a gyártás során alkalmazott technológiától függően a sajtokat öt csoportba sorolják, a legnépesebbe a fehér sajtok tartoznak.

A Márvány-tenger partja és Trákia híres sajtermelő vidék.

A szőlőművelés bölcsője



A Bibliában az áll, hogy az első szőlőlugast Noé telepítette az Ararát hegyének lejtőjén, vagyis a mai Anatólia területén. Bár Törökország világviszonylatban a negyedik legnagyobb szőlőtermelő ország, bortermelése igen szerénynek mondható, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy mekkora területet fordítanak szőlőművelésre. Az országban őshonos 1250-féle szőlőfajtaból csak 60 terem borszőlőt.



Az olajfák árnyékában

Törökországban több millió olajfa nő, csak az ország nyugati részén mintegy két és fél milliót tartanak számon. Olajfák díszítik az Égei-tenger partvidékét már több mint nyolcezer éve. Ma mintegy 1200 vállalat foglalkozik olívaolaj előállításával. Törökor-

szág – Spanyolország, Olaszország, Tunézia és Görögország után – a világon az ötödik legnagyobb olívaolaj-exportőr. Az Európai Unió is török importból fedezi olívaolaj-szükségletének 30%-át. A törökök – a görögökhöz hasonlóan – híresek arról, milyen magas kort érnek meg. Ez részben az olívaolajnak köszönhető.



Gyümölcsös ízű, friss borok

Az Anatóliai-magasföldön, ahol könnyen felszökik a hőmérő higanyszála, az oportóihoz hasonló édes bort termelnek, amely a híres öküzgözü szőlőfajtaból készül. Az ország nyugati részén főként a rizling-, chardonnay- vagy sauvignon-tökek jellemzők.

A törökök édességet nem csak desszertként fogyasztanak. Fogyasztják reggelire vagy a főétkezések között, de meg is ajándékozzák velük egymást. Bár nagyon édesek, sosem csömörlik meg tőlük az ember. Nem sok közülük van a klasszikus európai édességekhez: rendszerint gyümölcsből, dióból és mézből készülnek.



A lokum sokak szemében az egész Kelet édes csemegéje

A lokum hozzávalóinak tápanyagtartalma:

» **Dió** Lipideket, fehérjéket, cukrot, továbbá nagy mennyiségben káliumot, foszfort és magnéziumot tartalmaz.



» **Pisztácia** Lipideket, fehérjéket, vasat és B1-vitamint tartalmaz.



» **Mandula** E-, B1-, B2-, és PP-vitamint (nikotinsav), valamint káliumot, fehérjéket, cinket és magnéziumot tartalmaz.



» **Fahéj** A- és C-vitamint, tiamint, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort és vasat tartalmaz.



» **Narancshéj** Aromaolajat, C-vitamint, karotint és pektint tartalmaz.



» **Csokoládé** Kalciumot, magnéziumot, káliumot, vasat, foszfort, továbbá A-, D- és E-vitamint tartalmaz.



A legédesebb baklava

Az első baklavareceptek Damaszkuszból származnak, onnan Gaziantep városának lakóihoz jutottak el, amely a mai török-szír határ közelében fekszik. A pergamen vékonyságú tésztarétegekből, dióból vagyogyoróból készült tésztát már évszáz-



adok óta készítik Anatóliában. Szinte teljes bizonyossággal tudjuk, hogy már a XVII. században is ismerték



a szultán udvarában. Az első nyomtatásban megjelent török szakácskönyv – amelynek szerzője Mehmed Kámil



pasa – többek között sárgadinnyés, rizses vagy tejszínhabos baklavareceptet is tartalmazott.

[Török csemegék



①



②



③



④



⑤



⑥

1. Pistácia

A pistáciát frissen vagy pírítva fogyasztják. Az íze édes, az illata nagyon kellemes, 50–60%-ban tartalmaz zsírt. Sós és édes ételek hozzávalójaként egyaránt alkalmazzák. Törökországban húсок töltelékéhez is keverik.

2. Mandula

Ez az egyik legfinomabb diófélé, sok sütemény alapanyaga. A mandulaolaj segít csökkenteni a vér koleszterinszintjét, illetve fontos B₁ vitaminforrás.

3. Dió

Ha még nem érett, a törökök likörök és lekvárok készítésére használják. A dió és a belőle kinyerhető olaj sok élelmiszer-ipari termék értékes alapanyaga. 100 g dió közel 22 mg E-vitamint tartalmaz. Jótékony hatással van az agyműködésre, és tisztítja a vért.

4. Datolya

Az arab országok mellett a törököknek is egyik legfontosabb élelmiszere. A félig szárított és aszalt datolya nagyon tömény és édes, éppen ezért kitűnő kiegészítője a sütteknek, desszerteknek.

5. Kesudió

A kesudió a kesuálmának nevezett gyümölcs alján található csonthéjas mag. Olyan, mint egy vese formájú magyó, ízük azonban meglehetősen különböző.

6. Földimogyoró

A földimogyoró vagy másképpen amerikai mogyoró a pillangósvirágúak családjába tartozó dél-amerikai növény, az *Arachis hypogaea* föld alatt növekvő magja. A földimogyoró az egyik fontos zsiradék- és aminosav-, továbbá D-vitamin-, vas-, foszfor- és növényiolajforrásunk.

Törökország a dió egyik hazája. Fogyasztják frissen, sózva, szárítva vagy kandírozva rágsálnivalóként. Gyümölcs- és zöldségsalátákhoz is adják. A borjú- vagy bárányhúsból készült ételeket is dióval gazdagítják. Ledarálva sütemények, desszertek és fagyaltok alapanyaga.



7. Mogyoró

A világ mogyorótermelésének közel 75%-át Törökország adja. Ahogy már említettük, nemcsak frissen, sózva, szárítva vagy kandírozva fogyasztják, de sokféle gyümölcs- és zöldségsalátának bárány- és borjúhúsból készült fogásnak és édességnek is fontos összetevője. Bár egész évben terem, fő szezonja az őszi.

8. Mazsola

A mazsola neve törökül kuru uzum, ami magyarul annyit tesz: száraz szőlő. Legismertebb a szultánamazsola, amelyet a hasonló nevű szőlőből nyernek. A szultánamazsola a tobbinél kisebb, jellegzetes arany színe van, és nagyon édes. Minthogy az Oszmán Birodalom volt a mindenkor legnagyobb exportőre, nevét a birodalom uralkodójáról kapta.

9. Füge

Már az ókori Mezopotámiában – melynek egy része ma Törökországhoz tartozik – is termesztették, áldozatul mutatták be az isteneknek. A törökök frissen és szárítva is fogyasztják, húsokhoz és süteményekhez adják. Sok rostot tartalmaz, ezért segít megtisztítani a szervezetet a mérgeanyagoktól. Az egyik kalciumban leggazdagabb gyümölcs. Leve baktériumölő és szívvédő hatású.

10. Sárgabarack

Nyersen, de szárítva és lekvár formájában is fogyasztják. Sok C-vitamint és vasat tartalmaz. A magja – ha nem keserű – szintén ehető, és helyettesíthető vele a mandula.

[Kávét, teát, esetleg valami erősebbet?

Egy korty étkezés után

Mivel az alkohol sosem örvendhetett igazi népszerűségnek a szultán udvarában, az étkezéseket mindig komposto, vagyis kompót követte. Édesebb, koncentráltabb változata a *serbet* – főzött gyümölcsből készült szirup – nevet kapta. Egy fazékban

a gyümölcsöket – narancsot, őszibarackot, meggyet, szilvát – mézzel vagy cukorral főzték fel. E szirupot annyira megkedvelték a szultán udvarában, hogy mind a mai napig készítik. Minden édeségboltban kapható; gyakran kínálják a vendégeknek is.

Ánizspálinka



Törökországban megközelítőleg sem fogy annyi alkohol, mint amennyi tea vagy kávé, ugyanakkor családi körben – akár otthon, akár egy vendéglátóhelyen – emelheti a különleges alkalmak fényét. Az ánizsból készült *raki* íze némi-

képp gyógyfüvekre, különösen az édesgyökérre emlékeztet. Apró sárgadinnye-karikákkal, friss kenyérrel vagy fetával fogyasztják. Étkezések után is kínálják, mert segít az egyébként igen nehéz vacsorát megemésztetni.



A raki eredetileg a bor erjesztésekor keletkező melléktermékekből készült, de természetesen mandulából és fügéből is készítik. A must lepárlása után ánizst adnak hozzá. Alkoholtartalma 40–50%.

A szultán itala

A törököknek igazából nem kávéra és kávéházakra van szükségük, sokkal inkább egy jóízű beszélgetésre vágnak, amelyhez a kávé csak ürügy – tartja egy régi török mondás, amely rávilágít arra, milyen fontos szerepet töltött be a társasági életben – és tölt be még ma is – ez az ital. A kávé a XVI. században jutott el Isztambulba: két szíriai kereskedő hozta el a szultán udvarába. Akkoriban úgy hívták: „a sakkozók és a gondolkodók teje”. A kávéfogyasztás lassan az udvari ceremóniák szerves részévé vált. Negyven kávémeister készítette, akiknek a keze alatt negyven segéd szorgoskodott: ők szolgálták fel a szultánnak a sűrű, fekete italt. A háremhölgyeknek és az eladó sorban levő hajadonoknak is el kellett sajátítaniuk a kávékészítés fortélyait. A jövődöbéli férj így már a neki készített kávé ízéből is felmérhette, ügyes háziasszony válik-e szíve választottjából. A vendéglőkben és az éttermekben ma is a legnépszerűbb ital a kávé: egy török férfi naponta átlagosan 10 csészével is megiszik. Az ital az arab kávé (*Coffea arabica*) magjából készül,



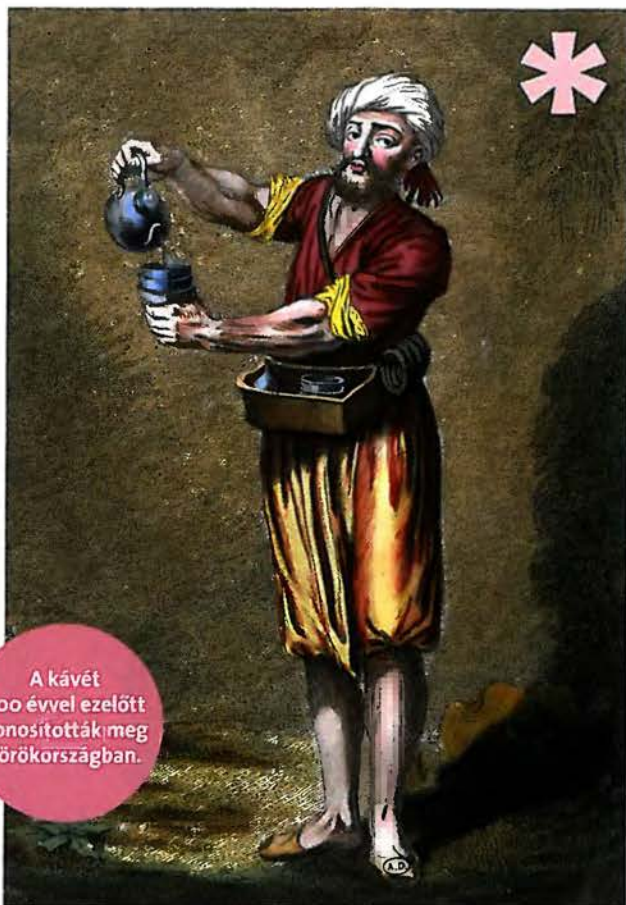
amelyet gondosan őrölnek, amíg finom por állagú nem lesz. Törökországban még ma is él a kávéjósítás hagyománya. Miután a vendég elfogyasztotta a kávéját, megforgatják a csészét, és az alján maradt zacból kirajzolódó „jeleket” értelmezve mondják meg a jövőt.

Világos és barna

Törökországban nem találunk nagy sörválasztékot. A helyi sörök közül a legkönnyebben beszerezhető és egyszersmind a legfinomabb a barna efes pilsen. Ugyanaz a termelő a világos változatát is gyártja, továbbá még egy – marmara márkájú – barna sört is készít. A világos beyaz és a barna siyah sörök dán típusúak.



A törökök kis tulipánformájú pohárkából forrón és nagyon édesen isszák a teát. A másik nagy szenvedélyük a kávé, de kedvelik a cseresznye- és almalét, illetve a belőlük készült gyógyteákat is. Nemzeti italuk a raki, az enyhén ánizsos pálinka.



A kávé
400 évvel ezelőtt
honosították meg
Törökországban.

A teázás szertartása



A törökök szűz teát isznak. A teaházakban és a vendéglőkben gyakran szamovárban készítik, amelyet a pincérek az asztalon is hagynak, hogy a vendégek újra tudják tölteni a poharukat. Magánházaknál azonban általában két külön kannát használnak e célra: a nagyobbikban van a forró víz, erre teszik a kisebbiket a teafűvel. A leglágyabb török tea az *açık çay*, a legerősebb pedig a *koyu çay*. Néha citrommal is

isszák, tejjel azonban sohasem. Két kockacukorral szolgálgatják fel. A törökök állítják, hogy csakis akkor értékelhetjük igazán az ital áttetsző magánízét, ha üvegpohárból fogyasztjuk. A törökök nagyon kedvelik az almaízestésű teákat is. A bazárokból vagy boltokba betérőket is gyakran almás teával kínálják. A filteres kiszerezésű, dobozos változat jellegzetes, keresett szüvenir.

Joghurt

A török joghurtoknak két nagy csoportja ismeretes: a *sıvı tas* joghurt, amely félig folyékony és a sűrűbb, szinte vágható *süzme* joghurt. A hagyományos török ital, az *ayran* szintén joghurtból készül: a hideg joghurtot jeges vízzel és sóval keverik össze. Ez a recept alapváltozata, de

adhatnak hozzá még uborkalevet, fokhagymát és borsot is. Frissítőként kínálják – a nyári melegben például sokkal jobban oltja a szomjat, mint a szénsavas üdítőitalok. Remek kiegészítője a fűszeres kebabnak is, vidéken pedig először szinte mindig ezzel kínálják a vendéget.



Alkohol tejből

Az erjesztett tej nemcsak a joghurtnak, hanem a nomádok által készített alkoholtartalmú italnak, a kumisznak is az alapanyaga. Kancatejből készül. Habos ital, amelynek gyógyító hatást is tulajdonítanak. Amíg valaki hozzá nem szokik, nyugtató hatású. A kumis az egyetlen alkoholtartalmú ital, amelyet a muszlimok is fogyaszthatnak anélkül, hogy megszegnék a Korán törvényeit.

[Húskülönlegességek

Döner kebab →

Apró szaftos húsdarabkák zöldséggel, pitakenyérben – a törökök kovászos kenyere – tálalva. A húst kebabsütőben sűtik. Egyfajta gyorsételnek számít, mert viszonylag olcsó, és hamar elkészül.



← Adana kebab

Nevét származási helyéről kapta. Csipős darált húsból készül, amelyből tekercset készítenek, és nyáron kisűtik. Zöldségfélékkel és pitával tálalják. Könnyebb változata a fekete csilipaprikával készült urfa kebab.



Iskender-kebab

Bursa városából származik csakúgy, mint az az Iskender nevű szakács, aki először készítette. Ő volt az első, aki kebabsütőn sűtött húst. Az Iskender-kebab apró húsfalatkáit joghurtos, paradicsomos vagy piritott zöldséges pitára helyezik. →



← Padlizsános kebab

A törökök két kedvence: a padlizsán és a köfte találkozik ebben a specialításban. A lapított húsgombócokat és a padlizsánkarikákat felváltva nyársra fűzik, és parázs fölött megsűtik.



Sis kebab →

Nyáron sűlt darált csirke- vagy bárányhús. Nagyon népszerű az egész Közel-Keleten és a Balkánon. Rengeteg változata ismert, gyakran csipősen készítik.



A törökök számára a hús igen különleges étel mind a hagyományok, mind pedig a mohamedán vallás szempontjából. A húsfogyasztás elsődlegesen szempontjai a következők: tilos a sertéshús és az állatok vérének fogyasztása, illetve az állatokat csak lenyakazással szabad levágni.



Halloumi kebab →

Ez a kebab ciprusi változata csirkehúsból és sózott sajtból. Ez utóbbit frissen fejt juh- vagy kecsketejből készítik. Humuszhoz szolgálgatják fel csirkehús-, sajt- és cukkinidarabakkal.



Köfte →

Bár magát a köfte szó mindenféle darált hús megjelölésére alkalmazzák, ebben az esetben húsrösladokat jelent. Sokféleképpen készíthetik: főként roston (izgara) sűtik. Kenyeret, rizst, krumplit vagy salátát fogyasztanak mellé. Legnépszerűbb változatai: az inegöl köftesi és az izmir köftesi.



← Bárányborda

Méz, bor, fokhagyma, édeskömény és szegfűszeg hozzáadásával készül; különleges a színe, illata és a zamata.



← Csirke török módra

A nyárson sült csirkehús a török konyha – és a szomszédos országok – másik húskülönlegessége. Az ily módon sült csirkemell omlós és zamatos marad.



← Manti

Piramis formájú, hússal töltött leveles tészta. A töltelékre egy réteg fokhagymával kevert joghurtot és paprikás vagy – a könnyedebb változatban – paradicsomszószot helyeznek. A darált és fűszerezett marha-, bárány- vagy vegyes hús yufkatöltelékként is szolgálhat. A tésztát víz, liszt és só felhasználásával készítik, vékonyra nyújtják, és kockára vágják.

[Konyhaművészet

Holtak eledele

A türk rovásírással vésett orkhon-völgyi feliratok az első ránk maradt források, amelyek említést tesznek a török konyháról. Valószínűleg Kr. u. 732 és 735 között keletkeztek. Egy temetkezési szertartás leírásában említik azt az ételt, amelyet manapság Törökországban csak így emlegetnek: *ölü ai* – a holtak eledele.



A XVII. századi török író, Evlija Cselebi pontos leírást ad a korabeli nyugat-európai édességeket árusító isztambuli üzletek kínálatáról. A kortársak között népszerűek voltak az itáliai édességek, de mindig a helyben készült finomságok vitték el a pálmát.

A szent kenyér

A törökök számára a kenyér szent étel, valamint a földi és égi bőség szakrális jelképe. Az édességeket leszámítva mindenféle étellel fogyasztják. Ajándéknak tekintik. Aki kenyeret eszik,

az Istennek ad hálát, s közben ügyel arra, hogy egy morzsa se hulljon a földre. A törökök nem szoktak szendvicset készíteni – a kenyeret inkább magában vagy levessel fogyasztják.



A terített asztalnál

Mielőtt útnak indulnánk, érdemes megismerkednünk a török asztali etikett szabályaival. Az egyik legfontosabb szokás – amely még a nomád népek kultúrájában gyökerezik – a közös étkezések szervezése. Nem nézik jó szemmel, ha valaki egyedül, sietve étkezik sem otthon, sem a munkában, sem pedig az utcán. A zofra étkezőhely: ez lehet egy asztal, de ha az nincs, akkor megteszi egy földre terített papírlap, esetleg egy újság is. Álva, villamoson vagy a számítógép előtt étkezni illetlenség. Az orrfújás mások jelenlétében – nemcsak az étkezések alkalmával – szintén neveltlenségről tesz tanúbizonyságot. Ugyanakkor a törökök semmi kivétlenialót nem találnak abban, ha valaki az asztalnál fogvájót használ. A külföldiek számára talán meglepő szokás a közös tányér használata, de van valami különleges hangulata, amikor az asztaltársaság tagjai egy tálból csipegetnek beszélgetés közben.



„Ínyencek paradicsoma” – így is nevezhetjük a török konyhát, s mindazt, amit kínál. A törökök az érzéki élvezetek igazi szerelmesei: imádják az ízeket és az illatokat, de nagy becsben tartják konyhaművészetük hagyományait is.



A török falusi lakodalom akár három napig is tarthat. Ilyenkor mindenkit meghívnak, még az odalátogató turistákat is, ha az adott település az idegenforgalomból él.

Nyugati hatások



Már a XVIII. századi török konyhán és az étkezési szokásokon is tetten érhető a Nyugat hatása. A nyugati méltóságok hivatalos látogatásai alkalmával a

törökök érzékelték, hogy a vendégek szemében az illemszabályok elleni súlyos véttségnek számít, ha valaki keresztbe tett lábbal ül az étkezőasztalnál. Ekkor jelentek meg a török étkezőben a székek (eleinte asztal nélkül). Az asztalnál, evőeszközökkel történő étkezés csak a XVIII. századtól kezdett meghonosodni az előkelő házaknál, de a társadalom alacsonyabb rétegei később vették át e szokást.

Kozmikus konyha

A gyönyörű kép, amelyen Allah halavát készít a derviseknek, a XVIII. századi költő és szúfi teológustól, Dzsálál ad-Din Rúmítól maradt ránk. Az ő szavaival élve a világmindenség egy hatalmas fazék, amelyben a csillagok a szakácsok.



Kávé török módra

A törökök a kávéfogyasztás szokását az araboktól vették át. Az ital hamarosan náluk is nagy népszerűsége tett szert, s az első isztambuli kávéház 1553-ban nyitotta meg a kapuit. A kávé porceláncsészében való felszolgálása a török kultúra szerves részévé vált.

Kizárólag nőknek

A török nők életének egyik legfontosabb eseménye a találkozás a barátnőikkel, nőismerősökkel. E találkozókra szinte minden héten sort kerítenek, s ilyenkor közösen teáznak, süteményt, kétszersültet és más finomságokat fogyasztanak.



[A fűszerek útja

Római kömény

Nagyon gyakran használják Törökországban ezt az ősi fűszert, amelyet már az egyiptomiak is annyira kedveltek. Íze csípős, illata keserűdes. Bár formája hasonlít a közönséges köményre, az íze és az illata is teljesen más.



Bors

A bors szárított, majd borsórlőben összetört magjai számtalan étel ízét teszik még tökéletesebbé. A bors neve törökül *karabiber*.



Kakukkfű

Húsok kedvelt fűszere, de uborka tartósítására, valamint olívaolaj és ecet ízesítésére is használják.



Sáfrány



Szegfűszeg

A szegfűszeg nem más, mint az anyanövény szárított rügye. Illata erősebb, ha egyenlítői éghajlaton terem. Markáns ízű, erős illatú univerzális fűszernövény, az édességek, a gyümölcscsel készülő fogások és a csípős ételek (vad- és marhahús, felvágottak) remek kiegészítője.



Ez a fűszernövény fajtájától függően sárgára, narancspirosra vagy pirosra színezi az ételt. Nagyon drága, mert egy kiló szárított sáfrány előállításához 150 ezer bibe szükséges, amelyeket mind kézzel szednek le. Évszázadokkal ezelőtt gyógyszer és parfüm és készült belőle. Törökországban elsősorban piláf készítésekor használják.

A középkorban a selyemmel és fűszerekkel megrakott karavánok Törökországon át jutottak el Kínából és Indiából Európába. A szultán nemcsak egyszerűen behajtotta a vámot, hanem kiváló szakácsainak köszönhetően hamar felismerte az áru igazi értékét, s kertészei meg is honosították az új növényeket.

Erős paprika



Számtalan étel fűszere. Sokféle módon – nyersen, szárítva, tartósítva, őrölve és apróra vágva – használják fel. Az előételként felszolgált kebab elképzelhetetlen nélküle.



Szumák



Cserszömörce terméséből készült sötétvörös színű, fanyar ízű, rendkívül jellegzetes fűszer, amelyet nálunk kevésbé ismernek. Salátákhoz és zsíros húshoz adják.



Fűszernövények

Aligha hihetjük, hogy évszázadokkal ezelőtt a nomád életmódot folytató ázsiai pásztoroknak éppen arra lett volna szükségük, hogy hétköznapi étkeik egyszerű ízeit a legkülönbözőbb módokon gazdagítsák. Ők elsősorban tartósítószerként alkalmazták a fűszereket. A napon szárított húst például vastagon bekenték csípős krémmel (*patirma*). Elkészítése során a marhahús ízének jelentős részét elvesztette, éppen ezért a fűszerekkel egyrészt magakadályozták, hogy a hús bomlásnak induljon, másrészt pedig feljavították kulináris értékeit. A fűszerek iránti hirtelen megnövekedett igény másik oka az volt, hogy hittek gyógyító erejükben. Patikusok és orvosok százai kezdtek keleti fűszerkeverékeket készíteni, az emberek pedig elhitték, hogy egészségesebb lesz tőlük az étel. Sok fűszernövénynek vágykeltő hatást is tulajdonítottak, ami csak tovább növelte piaci értéküket.

Menta

Nagyon népszerű fűszernövény. - Zoldségételek, levesek, bárányhús és saláták ízesítésére használják.



Bazsalikom

Erőteljes ízével a bulgurból és nyers marhahúsból készült csípős húsgombócok ízvilágát gazdagítja. Kebab ízesítésére is használják.



Petrezselyem

A török konyha népszerű fűszere. Egyaránt szolgál az ételek ízesítésére és díszítésére.







RECEPTEK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE >>

[Joghurtos uborkaleves]

HOZZÁVALÓK (2 személyre)

2 pohár natúr joghurt

1/2 pohár forralt víz

1 kígyóuborka

3 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olívaolaj

egy kis csokor kapor

só

dióbél a díszítéshez

ESZKÖZÖK

pohár

kiskanál

evőkanál

kés

vágódeszka

tál

NATÚR JOGHURT

A balkáni országokban kedvelt natúr joghurt a *Lactobacillus bulgaricus* nevű baktérium felhasználásával készül. Az állaga a könnyű friss sajtéra emlékeztet, íze jellegzetesen savanyú. Sokféle étel, leves és a zöldséges lepények mellé készített mártások hozzávalója. Adalékanyagot nem tartalmaz, rendkívül egészséges, nagyon ízletes, és nem utolsósorban kiváló étvágygerjesztő.



Ez a hidegen tálalt leves ideális étel a forró török nyárban. Tápláló, sok vitamint tartalmaz, és nagyon finom. Eperrel és szőlővel is fogyasztják, de mindig jéghidegen.



[Joghurtos uborkaleves

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Egy tálkában összekeverjük a joghurtot a forralt vízzel.

»2



Az uborkát meghámozzuk, és egészen kis kockákra vágjuk.

»5



A zúzott fokhagymához hozzáadjuk a sót és az olívaolajat, majd az egészet alaposan összekeverjük.

»6

A joghurtba belekeverjük a felkockázott uborkát és a finomra vágott kaporot.



»7

»8 ÖSSZEÁLLÍTÁS ÉS TÁLALÁS



A joghurthoz hozzáadjuk az olajos-sós fokhagymát.



Az egészet jól összeforgatjuk, majd tálkákba szedjük.

»3



A kaporot finomra aprítjuk.

»4



A fokhagymagerezdeket egy széles pengéjű késsel összetörjük.

» DÍSZÍTÉS

Tálalás előtt kisebb-nagyobb darabokra tördelt dióbéllel díszíthetjük.



[Színpompás bableves]

HOZZÁVALÓK (8 személyre)

2 pohár bab
1 evőkanál olívaolaj
2 hagyma
1 gerezd fokhagyma
2 sárgarépa feldarabolva
1,5 kg paradicsom
2 zellerszár apróra vágva
2 zöldségleveskocka
1 pohár sűrített paradicsom
2,5 l meleg víz
1 csokor petrezselyem
zellerlevél a díszítéshez
só
bors

ESZKÖZÖK

pohár
kanál
kés
vágódeszka
kancsó
tál
lábás

ZELLERLEVÉL

A zellerlevelet mindig is nagyon kedvelték a konyhában. Az ókori egyiptomiak a vadon termő zellert leszedték és ételeket készítettek belőle, de használták puffadás és gyomorrontás megelőzésére is, valamint a nemi vágy felkeltésére. Ma már közzismert, hogy a zeller leve és a zellerszár megtisztítja a testet a méreganyagoktól, és erősíti az immunrendszert.



A babfélét a török konyha sokféle ételhez használja fel. Különösen a babból készült sűrű levesek népszerűek. Receptünk egy zöldséges változatot mutat be, amelyet megbolondíthatunk füstölt pulykacombbal vagy libamellel is.



[Színpompás bableves *Lepestető lepestre*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Előző este beáztatjuk a babot, és egy konyharuhával letakarjuk.

»2



A paradicsomot forró, majd hideg vízbe mártjuk, a héját lehúzzuk, majd félbevágjuk és kimagozzuk.

»5



A petrezselymet finomra aprítjuk.

»6



A megtisztított fokhagymát egészen apróra vágjuk.

»8 ZÖLDSÉGPÁROLÁS



Egy lábasban felforrósítjuk az olívaolajat, és üvegesre pároljuk benne a hagymát.

»9



Amikor a hagyma már üveges, beletesszük a paradicsomot.

>>3



A paradicsom húsát felkockázzuk.

>>4



A hagymát összevágjuk.

>>7

FORTÉLY

Ha főzés előtt előkészítjük az összes szükséges hozzávalót, sokkal kényelmesebben dolgozhatunk, és biztos, hogy semmit nem felejtünk ki.



>>10

Hozzáadjuk a feldarabolt sárgarépát és a fokhagymát.



>>11



Végül belekeverjük a vékonyan felszeletelt zellerszárat is.

» Színpompás bableves

»12



Hozzáöntjük a paradicsompürét.

»13



Belemorzsoljuk a zöldségleveskockákat, de ha van zöldségalaplénk, azzal még finomabb.

»16



Ízlés szerint sóz-
zuk és borsozzuk.
Felforraljuk, majd
kis lángon addig
főzzük, míg a bab
teljesen meg nem
puhul (kb. 1,5 óra).

»17 TÁLALÁS



A levest tányérokba merjük.

VARIÁCIÓK

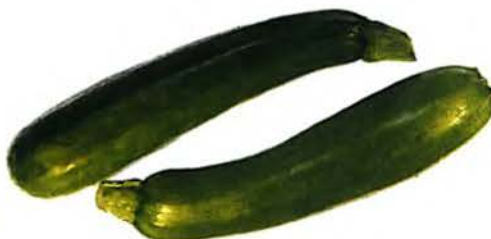
Zöldséges álom

Hozzávalók: 1 doboz konzerv vörös bab, 3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 2 szál zellerlevél, 1/2 cukkini, 1/2 kisebb póréhagyma, 4 kanál kukoricalisztből készült kása, só és bors.
Elkészítés: Kis kockákra vagy széles csíkokra vágunk 1/2 sárgarépát, 1/4 petrezselyemgyökeret, 1 szál zellerlevelet és 1/4 cukkinit. Egy edénybe 1 l vizet öntünk, és belerakunk

minden összevágott és egészben hagyott zöldséget (a babot kivéve), majd lassú tűzön főzni kezdjük. Amikor a leves elkészült, kivesszük az egészben hagyott sárgarépát, gyökeret, póréhagymát, cukkinit és zellerlevelet. Ezután hozzáadjuk a babot (a levéllel együtt), és az egészet összeforraljuk. Belekeverjük a kukoricalisztet, és ismét felforraljuk. Amikor besűrűsödött, visszatesszük

az egészben főtt zöldségeket, és a kész levest ízlés szerint fűszerezjük. Megszórhatjuk apróra vágott zellerlevéllel,

de tálalhatjuk olajban piritott, oregánóval és borssal meghintett, fokhagymás kenyérszeletekkel.



»14 FŐZÉS



Felöntjük meleg vízzel, és alaposan összekeverjük.

»15

Amikor a leves már forró, hozzáadjuk az átöblített és lecsöpögtetett babot.



»18

DÍSZÍTÉS

Minden adag tetejét apróra vágott zellerlevéllel szórunk meg.



[Kenyérleves

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

4 szelet fehérkenyér
1 hagyma apróra vágva
2 paradicsom felkockázva
2 gerezd zúzott fokhagyma
1 piros paprika
4 evőkanál olívaolaj
20 dkg darált hús
1 evőkanál paradicsompüré
1 l húsleves
só
frissen őrölt fekete bors
4 evőkanál joghurt
petrezselyem vagy mentalevél a díszítéshez

ESZKÖZÖK

evőkanál
kiskanál
kés
vágódeszka
serpenyő
2 tál
szűrőkanál
botmixer
kézi habverő
merőkanál

MENTA

A növény Menta nimfáról kapta a nevét, aki a föld alatt élt és Hádész szeretője volt. A menta friss és szárított leveleit egyaránt használjuk. Teát vagy gyógyfőzetet készíthetünk belőle, de hús-ételek (csirke, hal), illetve szósztok, sajtok, lassú tűzön főtt ételek, sőt fagyaltok, sütemények, likőrök és csokoládés vagy citromos édességek ideális kiegészítője, kiváló ízesítője.



A kenyérleves az egész világon elterjedt. Egyszerre laktató és frissítő étel. A török változatban tálaláskor petrezselyemmel vagy friss mentalevéllel hintjük meg, ami pikánssá varázsolja az egyszerű fogást.



[Kenyérleves

>>1 KENYÉRPIRÍTÁS

A kenyeret kockákra vágjuk.

>>2

A felvágott kenyeret meglocsoljuk néhány csepp olívaolajjal.

>>5



Amikor a leves már meleg, de még nem forrt fel, belerakjuk a darált húst.

>>6



Hozzáadjuk az apróra vágott zöldségeket.

>>9



DÍSZÍTŐ ZÖLDSÉGEK

A főtt zöldségek egy részét szűrőkanállal kiszedjük, és félretesszük a díszítéshez.

>>3



A kenyérkockákat tűzálló tálba tesszük, és 220 °C-ra előmelegített sütőben 10 percig sütjük.

>>4 FŐZÉS



A húskelevet fölmelegítjük.

>>7

Belekeverjük a paradicsompürét.



>>8

Felforraljuk, majd kis lángon addig főzzük, míg a zöldségek teljesen meg nem puhulnak.



>>10 PÉPESÍTÉS



Botmixerrel pépesítjük a húst és a főtt zöldségeket.

>>11



Kézi habverővel gyors mozdulatokkal a levesbe keverjük a joghurtot.

» Kenyérleves lépésről lépésre

»12



Az egészet ismét összeturmixoljuk a botmixerrel.

»13



A levest sóval és borssal ízesítjük.

»16



Tálaláskor megszórjuk a pirított kenyérkockákkal.

»17



Egy evőkanál joghurtot öntünk a tetejére.

VARIÁCIÓK

Póréhagymával bolondítva

Hozzávalók: 1 vörshagyma, 5 dkg bacon, 20 dkg szikkadt kenyér, 1 póréhagyma, 1 l húsleves, 20 dkg darált hús, 1 kiskanál majoránna, egy csipet reszelt szerecsendió, 4 evőkanál tejföl.

Elkészítés: Apróra vágjuk a meghámozott hagymát és a szalonnát, majd serpenyőben együtt ropogósra pirítjuk. Felszeleteljük és megpirítjuk a kenyeret. Megtisztítjuk és felkarikázzuk

a póréhagymát, és a darált hússal együtt megfőzzük a felforralt húslevesben, majd majoránnával és szerecsendióval ízesítjük. A kenyérszeletekkel kibéleljük egy edény alját, megszórjuk a pirított hagymával és a baconnel, ráöntjük a póréhagymás húslevest, és tejföllel díszítjük. Nagyon népszerű a kenyérleves vegetáriánus változata is.

Hozzávalók: 4 karéj teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, 1/2 l zöld-

ségleves, 1/2 lila hagyma, 5 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál tejszín, 1 evőkanál olívaolaj vagy vaj, só, fekete bors és petrezselyem.

Elkészítés: Serpenyőben egy evőkanál olajon vagy vajon aranybarnára pirítjuk a felkockázott kenyeret a felaprított hagymával és a zúzott fokhagymával együtt. Egy lábasban feltesszük

a zöldséglevest a tűzre, hozzáöntjük a serpenyő tartalmát, és az egészet lassú tűzön 15 percig főzzük, közben ügyelünk arra, hogy a kenyérkockák ne ragadjanak össze. Végül belekeverjük

a levesbe a tejszint, és ízlés szerint fűszerezünk sóval és borssal.



»14 TÁLALÁS



Az elkészült levest tálba szedjük.

»15



A levest a félretett főtt zöldségekkel díszítjük.

»18

ÜDÍTŐ DÍSZ

A kenyérlevest díszítő petrezselyem vagy mentalevél a telt ízek friss, pikáns kiegészítője.



[Juhsajos padlizsántekercs

HOZZÁVALÓK (2 személyre)

1 nagy padlizsán (kb. 40 dkg)

só

3-4 evőkanál olívaolaj

A TÖLTÉLKHEZ

12,5 dkg zsíros juhsajt

1 hagyma

2 evőkanál mentalevél

2 szál petrezselyem

frissen őrölt fekete bors

őrölt csemege pirospaprika

ESZKÖZÖK

pohár

kiskanál

evőkanál

kés

vágódeszka

reszelő

kis tál

tál

serpenyő

kistányér

konyhai papírtörő

konyhai zsinég

olló

JUHSAJT

Karakteres íz (a néhány napig érlelt juhtúróra hasonlít), fehér szín, krémszerű, ugyanakkor rugalmas állag jellemzi. Szendvicsek és saláták kiváló kísérője lehet. A juhtejből készített enyhe sajtot „bundznak” nevezik. Édes és ízletes, különösen finom olívaolajjal meglocsolt friss bazsalikomos-fokhagymás paradicsomsalátával.



**Mi lehetne törökösebb, mint a padlizsánt és a juhsajtot ilyen harmonikusan ötvöző étel?
A padlizsántekercs kiváló előétel, de különleges vegetáriánus fogásként is tálalható.
A hozzáadott menta és petrezselyem remekül kiegészíti és lágyítja a juhsajt karakteres ízét.**



[Juhsajtos padlizsántekercs lepestől lepesté

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Meleg folyóvízben alaposan megmossuk a padlizsánt.

»2

Levágjuk a szárát és hosszában vékonyan felszeleteljük.



»5



A piros paprikát és a hagymát a juhsajthoz keverjük.

»6

Hozzáadjuk a zöldfűszereket, majd ízlés szerint sózzuk és borsozzuk.



»9

Lecsöpögtetjük, és konyhai papírtörlettel megszáritjuk a szeleteket.



»10



A padlizsánszeleteket megkenjük a sajtkeverékkel.

>>3 TÖLTELÉK



A padlizsánszeleteket mindkét oldalukon besózzuk, és legalább 30 percig pihentetjük.

>>4

Lereszeljük a hagymát.



>>7

Átszedjük a sajtkeveréket egy nagy tálba.



>>8 TEKERCSKÉSZÍTÉS

A padlizsánszeleteket hideg vízzel leöblítjük.



>>11

Minden sajtos padlizsánszeletet óvatosan feltekerünk.



>>12



A tekercseket átkötjük konyhai zsineggel, hogy sütés közben ne essenek szét.

[Juhsajtos padlizsántekercs *leposrol leposre*

»13 SÜTÉS



Serpenyőben kevés **olajat** hevítünk, és megkapatjuk, elősütjük benne a padlizsántekercseket.

»14

Az átsütött tekercseket tűzálló táliba helyezzük.



»17



A süttöt előmelegítjük 160 °C-ra.

»18 BEFEJEZÉS



A tűzálló tálat a sütőbe helyezzük, és a padlizsántekercseket 10 percig közepes fokozaton sütjük.

VARIÁCIÓK

A Kelet ízeivel

A padlizsántekercs nemcsak magában lehet ízletes, hanem paradicsomszósszal is. A tekercseket vagy akár magát a sült padlizsánt is tálalhatjuk adzikaival, azaz paprikamártással. A receptben szereplő juhsajtot bármilyen más sajttal helyettesíthetjük, még márványsajttal vagy keménysajttal is. Ha juhsajtnál lágyabb állagú sajtot választunk, például

mozzarella vagy gorgonzolát, akkor érdemes a töltelékbe hagymás sült gombát (csiperkét vagy rizikét) is keverni. Még finomabb a padlizsántekercs, ha dióval gazdagítjuk.

Hozzávalók: 1 nagy padlizsán, 1/2 pohár növényi olaj, 2 evőkanál majonéz, 4 gerezd zúzott fokhagyma, 1/2 csésze aprított dió, 1 csésze apróra vágott petrezselyem vagy koriander.

Elkészítés: Hosszában 8 szeletre

vágjuk a padlizsánt, mindkét oldalát besózzuk, és 30 percig pihentetjük. Ezt követően hideg vízzel leöblítjük és lecsöpögtetjük a szeleteket. Forró olajban 5 perc alatt a padlizsánszeletek mindkét oldalát átsütjük, majd konyhai papírtörőre helyezve a felesleges olajat felitatjuk. A padlizsánszeleteket sütőben is átsüthetjük. A meg-

sütött szeleteket megkenjük majonézzel és zúzott fokhagymával, majd megszórjuk dióval és a fűszerekkel. A padlizsánszeleteket feltekerjük, fogpiszkálóval megtűzzük, és tálaljuk.



»15

Óvatosan, hogy a tekercsek meg ne sérüljenek, elvágjuk a zsineget.



»16

Mindegyik tekercsről leszedjük a zsineget.



»19

TÁLALÁS

A kész padlizsán-tekercseket tányérokra szedjük, és friss mentalevelekkel díszítjük.



Grillezett lazacfilé rukkolával

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

80 dkg lazacfilé

2 csokor rukkola

4 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál citromlé

só

bors

citromkarikák a díszítéshez

koktélpárlás a díszítéshez

ESZKÖZÖK

kiskanál

kés

vágódeszka

kis tál

tál

kistányér

grillserpenyő

LAZAC

A lazac húsa fényes rózsaszín árnyalatú és zsírszegény. Az elkészített lazacfilé nyáron kitűnő előétel, de ízletes főételt is készíthetünk belőle, amelyhez kitűnően illik a behűtött hús fehérbor.

A tálaláskor ráhelyezett citromkarika nemcsak díszít, de a lazac ízét is kiemeli.



A lazac különleges csemege. Mint a legtöbb nemes alapanyagra, a lazacra is igaz, hogy összetéveszthetetlen zamata akkor érvényesül legjobban, ha különösebb cifrázás nélkül, egyszerűen készítjük el, mint ezt a rukkolaágyon tálalt grillezett különlegességet.



[Grillezett lazacfilé rukkolával lépesről lépesre

>>1 ELŐKÉSZÍTÉS



Az olívaolaj felét egy tálba öntjük.

>>2



Hozzáadjuk a citromlét.

>>5



A szeletek mindkét oldalát 4-4 percig sütjük.

>>6



A rukkolára öntjük a félretett olívaolajat.

VARIÁCIÓK

>> Zöldfűszeres halfilé

Citromos pikantéria

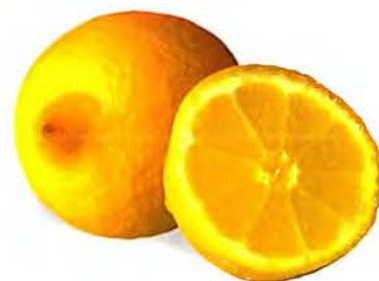
Hozzávalók: 2 szelet halfilé (1/2-1/2 kg-osak), 1 szál kakukkfű, 1 szál bazsalikom, 3 gerezd fokhagyma, 6 evőkanál olívaolaj, citrom, só, bors.

Elkészítés: A felaprított kakukkfűvet és bazsalikomot összekeverjük az olívaolajjal és a zúzott fokhagymával. A halfilé egyik oldalát besózzuk és borsozzuk, majd mindkét oldalát bekenjük az olívaolaj és zöldfűszerek

keverékével. A citromkarikákat a halszeletekre helyezzük, és az egészet a grillserpenyőben 20 percig lassú tűzön sütjük, időnként megforgatjuk. A halfilét a karakteres ízű zöldcitrommal (lime) is elkészíthetjük.

Hozzávalók: 2 zöldcitrom (lime), 2 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál vaj, 1 marék friss zsálya, 4 halfilé (20-20 dkg-osak), só, bors.

Elkészítés: Megmossuk a zöldcitromot, és karikákra vágjuk. Az olívaolajat és a vajat serpenyőben felforrósítjuk. Először átsütjük a zsályát és a citromkarikákat, majd kivesszük az olajból és félretesszük. A helyükre a halfileket tesszük, meghintjük sóval és borssal. Mindkét oldalukat aranybarnára sütjük 2-3 perc alatt. Tálaláskor a megpirított zöldcitromkarikákkal és zsályával díszítjük.



»3



A lazacszeleteket meghintjük sóval és borssal. Ezután ráöntjük az olívaolaj és citromlé keverékét.

»4 SÜTÉS



A befűszerezett halat grillserpenyőbe tesszük.

»7 TÁLALÁS



A rukkolát tányérokra halmozzuk, és az elkészült halat ráhelyezzük. Citromkarikákkal és félbevágott koktélpáricsommal díszítjük.

[Adana-kebab

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

80 dkg apró kockákra vágott bárányhús

2 szikkadt zsemle

1 hagyma felaprítva

1 evőkanál vaj

1 gerezd zúzott fokhagyma

2 tojás

zsemlemorzsa

1 kiskanál őrölt komény

2 evőkanál apróra vágott petrezselyem

só

bors

1 evőkanál olaj

A MÁRTÁSHOZ

2 nagy pohár joghurt

só

bors

ESZKÖZÖK

kiskanál

evőkanál

kés

vágódeszka

kis tál

tál

keverőtál

kistányér

nagytányér

kancsó

serpenyő

grillserpenyő

fanyársak vagy saslikpálcák

HAGYMA

A hagyma a fokhagymához hasonlóan a liliomfélék családjába tartozik. Az egyik legegészségesebb zöldségféle, magas a tápértéke, és hatóanyagai miatt (illóolajok, pektin, vitaminok és számos szulfid, melyek a könnyeinkért felelősek) jótékony hatással van a szervezetünkre. Úgy tartják, mindent orvosol a megfázástól a komoly szívbetegségekig.



A kebab a török konyha lelke. Az Adana-kebab nyáron sütött apróra vágott bárányhús. Törökország ötödik legnagyobb városáról kapta nevét, ahonnan származik, és mára az egyik legnépszerűbb étellé vált.



[Adana-kebab lépéstől lépésig

>>1 ELŐKÉSZÍTÉS



Meleg vízbe áztatjuk a zsemlét.

>>2



Forró vajban megfuttatjuk a hagymát és a fokhagymát.

>>5

A zsemlét jól szétnyomkodjuk.



>>6

Hozzáadjuk a tojást.



>>9



Örölt köménnyel és borssal fűszerezük.

>>10



A keveréket megszórjuk sóval.

>>3



A húst keverőtálba tesszük.

>>4



A zsemlét kicsavarjuk, és a húshoz adjuk.

>>7



Belekeverjük a pirított hagymát és fokhagymát.

>>8



Beleszórjuk a zöldfűszereket.

>>11 GYÚRÁS

Összedolgozzuk az összes hozzávalót, és egyenletes masszává gyúrjuk.



» Adana-kebab leposztól leposztó

»12 FORMÁZÁS

A masszából nedves kézzel nyolc hosszú-
kás rolád-
ot formázunk,
és felszúrjuk
a fanyársakra.



»13

A húst meg-
locsoljuk olajjal.



»16 JOGHURTMÁRTÁS



A joghurtot egy kis tálba öntjük, és megborsozzuk.

»17

Megsózzuk.



VARIÁCIÓK

» Kebab marhahúsból és csirkehúsból

Fűszerkavalkád

A marhahúsos kebab **hozzá-
valói**: 80 dkg darált marhahús,
6 gerezd fokhagyma, 1 csokor
petrezselyem, 1 maréknyi friss
mentalevél, 2 kiskanál fekete
bors, 1 kiskanál őrölt csipős pap-
rika, 1 kiskanál fahéj, 2 kiskanál
őrölt kömény, 1 kiskanál curry
és só.

Elkészítés: Felaprítjuk a petre-
zselymet és a mentát, a fokhagy-
mát pedig lereszeljük.

A fűszereket és a többi hozzá-
valót a húshoz adjuk, majd ala-
posan összekeverjük. Roládokat
formázunk, és nyársra tűzzük.
Grillserpenyőben vagy sütő-
ben 12 percig sütjük. Salátával,
kenyérrel vagy egyéb körettel
tálaljuk.

A csirkehúsos kebab **hozzávalói**:
1/2 kg csirkemell, 1 kiskanál őrölt
kömény, 1 kiskanál őrölt bors,
2 gerezd fokhagyma, só, olaj,
1/2 kg fejes káposzta, 3 evőkanál

majonéz, 1,5 evőkanál 20%-os
tejföl, 1 csipet friss kapor és
2 kisebb uborka.

Elkészítés: Felkockázzuk a csir-
kemellet, és megfűszerezve
olajban kisütjük. A káposztát
felaprítjuk. A mártáshoz a
majonézt összekeverjük
a tejjel, hozzáadjuk a
zúzott fokhagymát, az ap-
róra vágott kaporot és a sót.
Felkarikázzuk az uborkát,
a káposztához adjuk, majd

a mártást belekeverjük. A húst
a salátára halmozva, forrón
tálaljuk.



»14 SÜTÉS



A nyársakat grillserpenyőbe helyezzük, és a roládokat mindkét oldalukon 7-10 percig sütjük.

»15



Az elkészült húsnyársakat tányérra tesszük.

»18

TÁLALÁS

A húst meglocsoljuk a joghurtmártással. Kísérőként adhatunk mellé grillezett zöldpaprikát vagy más zöldséget.



[Húsos lepény

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

A TÉSztÁHOZ

45 dkg liszt

2 dkg élesztő

1 csipet cukor

1/2 kiskanál só

1 evőkanál olaj

2 evőkanál joghurt

A TÖLTÉLÉKHEZ

1 hagyma

1 kimagozott piros paprika

1 hámozott paradicsom

1 csokor kakukkfű apróra vágva

25 dkg felkockázott bárányhús

1 csésze víz

2 evőkanál olaj

1 csipet só

frissen őrölt bors

2 csokor rukkola

2 kiskanál citromlé

citromkarikák a díszítéshez

kockélt paradicsom a díszítéshez

ESZKÖZÖK

kiskanál

kés

vágódeszka

tál

kis tál

kistányér

gyúródeszka

grillserpenyő

ÉLESZTŐ

Az élesztő egysejtű, élő gombák tömege, amely szerves anyagokat (pl. a cukrot) lebontani képes enzimeket termel. Már az ókorban felismerték azt a tulajdonságát, hogy más anyagokkal összekeverve erjedési folyamatot indít be. A mai napig nélkülözhetetlen a cukrászatban, a kenyérsütésnél, a sörkészítésnél, valamint a bor és más alkoholok lepárlásánál.



Ez a fogás a klasszikus török kelt tésztából készült lepény húsos változata. Gyorsan elkészíthető, pizzához hasonló étel, salátával kísérve kiváló ebéd vagy vacsora lehet.

]



[Húsos lepény lepésről lepesre

>>1 TÉSZTA



A vizet tálba öntjük.

>>2



Hozzáadjuk a **cukrot**, és addig kevergetjük, míg fel nem olvad.

>>5



Hozzáadjuk a **joghurtot**, és alaposan összedolgozzuk a keveréket.

>>6



A lisztet és a sót belevegyítjük, és homogén masszává dolgozzuk.

>>8 TÖLTÉLÉK



Olajon morzsásra pirítjuk a húst, majd sózzuk és borsozzuk.

>>9

Levesszük a tűzről a húst, és átszedjük egy tálba.



>>3

Beletesszük az élesztőt, és kanállal elkeverjük.



>>4



Belekeverjük az olajat.

>>7 **PIHENTETÉS**

Meleg helyen egy órát pihentetjük a tésztát.



>>10

A húst összekeverjük a felaprított hagymával, paradicsommal, kakukkfűvel és piros paprikával. Ízlés szerint sózunk és borsozzuk.



>>11

Az egész tölteléket alaposan összekeverjük.



» Húsos lepény lépésről lépésre

»12 FORMÁZÁS

A pihentetett tésztát gyúródeszkára helyezzük.



»13



A tésztát 8 egyenlő részre osztjuk, és kézzel kerek lepényeket formázunk.

»16

Hasonló módon elkészítjük a többi lepényt is.



»17 SÜTÉS



A hóálló táliba helyezett lepényeket 225 °C-ra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.

VARIÁCIÓK

Forró hústorta

Hozzávalók: 90 dkg darált hús, 2 csomag 1/2 kg-os leveles tészta, 1 nagy fej hagyma felaprítva, 1 gerezd fokhagyma, 2 kiskanál édeskömény, 1 darabka szárított csipős paprika, 1 babérlevél, 1 szál apróra vágott kakukkfű, 1 szál felaprított rozmaring, 1 szál feldarabolt zsályalevél, 2 tojás, 1 evőkanál liszt, 1 kiskanál őrölt fahéj, 1 csipet frissen őrölt szerecsendió, 1 kiskanál

csipős mustár, olaj a sütéshez.

Elkészítés: Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és közepes lángon egy csipet sóval megpirítjuk a hagymát. Hozzáadjuk a fokhagymát, az édesköményt, a csipős paprikát, a babérlevelet, a kakukkfűvet, a rozmaringot, a zsályát,



és az egészet megfuttatjuk az olajban. Ezután hagyjuk kihűlni.

A darált húst egy tálba öntjük, hozzáadjuk 1 tojást, majd a lisztet, a fahéjat, a szerecsendőt és egy csipet sót. Alaposan összedolgozzuk. 180 °C-ra előmelegítjük a sütőt. A leveles tésztát egyenként 1,5 cm vastag téglalappá nyújtjuk. Az olajban megfuttatott

» Húsos börek

hagymát és a zöldfűszereket összegyúrjuk a húsos masszával. Az egyik tésztaalapot megkenjük az enyhén felvert tojással, és ráterítjük a húsmassza felét. Óvatosan feltekerjük. Széleit összeillesztjük, és a tetejét is megkenjük tojással. A másik tésztaalapot is hasonlóan töltjük meg a hússal, majd szintén feltekerjük, bekenjük tojással. Sütőbe helyezve 30–40 percig sütjük.

»14 TÖLTÉS



A lepényekre töltelékét halmozunk.

»15

Az egyik lepény széleit összenyomkodjuk, hogy a töltelék ne folyjon ki.



»18

TÁLALÁS

Melegen tálaljuk. Kedvenc öntetünkkel gazdagíthatjuk a fogást.



[Bundás kagyló

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

20 kagyló

15 dkg liszt + egy kevés a panírozáshoz

1 tojás

1,5 dl világos sör

só

frissen őrölt fekete bors

4 evőkanál olaj

koktélparadicsom

citrom a díszítéshez

rukkola a díszítéshez

ESZKÖZÖK

pohár

kanál

szűrőkanál

kis tál

közepes tál

nagy tál

serpenyő

fanyársak vagy saslikpálcák

KAGYLÓ

A Földközi-tenger térségében rendkívül népszerű a sokféleképpen elkészíthető kagyló, így a török konyha is bővelkedik kagylós fogásokban. Bár mivel nehéz friss kagylóhoz jutni, érdemes kipróbálni ezt az egyszerűségében is ínycsiklandozó török csemegét.



Ez a könnyű nyári étel a klasszikus rántott halhoz hasonlóan készül azzal a különbséggel, hogy nem panírozzuk, hanem sörtesztában sütjük. A kagylónyárs salátakörettel tálalva tökéletes élményt nyújt mindenkinek, aki szereti a tenger gyümölcseit.



[Bundás kagyló lépésről lépésre

»1 SÖRTÉSZTA



A sört egy tálba öntjük.

»2



Beleszórjuk a lisztet.

»5



Az elkészült
sörtésztát sózzuk
és borsozzuk.

»6 A KAGYLÓ

A kagylót folyó vízzel alaposan leöblítjük, lecsöpögtetjük, és hagyjuk megszáradni. Ha élő kagylót vásároltunk, akkor először gőzöljük, hogy a héja kinyíljon, ezután villával vagy kiskanállal kisedhető a kagylóhús.

»8



Egy kanál segítségével megforgatjuk a kagylókat a lisztben.

»9

Ezt követően a kagylókat áttesszük a sörtésztába, és alaposan összeforgatjuk, hogy a tészta mindenhol jól megtapadjon.



>>3



Addig keverjük a sört a liszttel, amíg sűrű, csomómentes masszát nem kapunk.

>>4



Hozzáadjuk a tojást, és az egészet ismét összekeverjük. Ha túl sűrű az állaga, egy kis sört öntünk a masszához.

>>7



Egy közepes tálba kevés lisztet szórunk, és beletesszük a kagylót.

>>10 SÜTÉS



Bőséges olajban 2-3 perc alatt aranybarnára sütjük.

>>11



Amikor a kagyló átsült, szűrőkanállal kiemeljük az olajból, és jól lecsöpögtetjük.

» Bundás kagyló lépésről lépésre

»12

Konyhai papírtörlőre helyezve felitatjuk a kagylóról a fölös zsiradékot.



»13 KÖRET

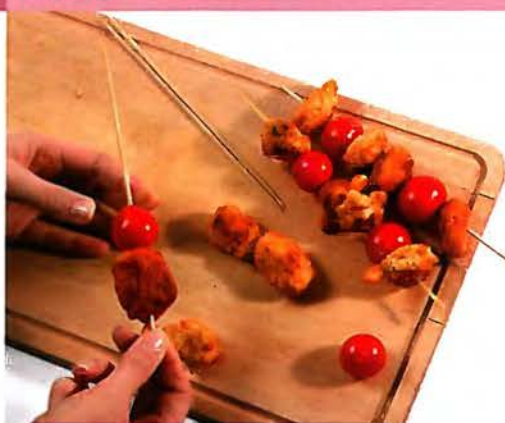
Langyos folyó vízben alaposan megmossuk a koktélpáradicsmot.



» FORTÉLY

A kagylónyárs remek vendégváró falat. Ha tartalmas, ugyanakkor izgalmas vacsorát szeretnénk belőle, tálalhatjuk fűszeres lepényen, vagy adhatunk mellé márványsajtot, illetve marinált hagymát is köretnek.

»16 BEFEJEZÉS



A rántott kagylót és a koktélpáradicsmot a fanyársakra szúrjuk.

VARIÁCIÓK

Szárnymasimádóknak

A sörteszta méltán népszerű. Ropogós bundával vonja be a legtöbbször falatnyi darabokra vágott ételt. Nagyon könnyű elkészíteni: a sört palacsintatészta sűrűségűre keverjük a liszttel és egy csipet sóval. Bármilyen húst, halat vagy akár gyümölcsöt is kiránthatunk ebben a tésztában: az alma pongyolában vagy a bundás banán nálunk is ismert és nép-

szerű csemege.

A sörtesztában sült csirke salátával vagy rizsszel gyorsan elkészíthető könnyű fogás.

Hozzávalói: 3 kisebb csirkemell, 25 dkg búzaliszt, 1 tojás, 0,33 l sör, 1 csipet só, 1 csésze 12%-os tejszín és 2 evőkanál reszelt torna.



» Csirke sörtesztában

Elkészítés: A sört összekeverjük a liszttel, a tojással és a sóval. Palacsintatészta sűrűségűvé dolgozzuk össze, majd 10 percre pihentetjük a tésztát. Közben megmossuk a csirkemellet, konyhai papírtörlővel megszárítjuk és 1 cm vastagságú csíkokra vágjuk. Megszórjuk kedvenc fűszereinkkel. Egy serpenyőben olajat hevítünk, és a sörtesztába mártott csirkemellcsíkokat kb. 3 perc alatt aranybarnára sütjük. Az elkészült húsráöntjük a tormával elkevert tejszínt, és salátával vagy kurkumás rizsszel tálaljuk, de héjában sült krumplival is nagyon finom.

»14



A citromot is megmossuk, szárazra töröljük, és cikkekre vágjuk.

»15

Megmossuk a rukkolát, a vizet kinyomkodjuk belőle, majd letépdesük a leveleit.



»17

TÁLALÁS

A kagylónyársakat rukkolával és citrommal tálaljuk.



[Grillezett bárányborda]

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

12 szelet bárányborda

1 vöröshagyma

3 gerezd fokhagyma

4 lila hagyma

4 csilipaprika

4 paradicsom

7 evőkanál olívaolaj

só

frissen őrölt fekete bors

friss oregánó

ESZKÖZÖK

evőkanál

kiskanál

kés

vágódeszka

grillcsipesz

tál

hőálló tál

grillserpenyő

LILA HAGYMA

A lila hagyma – a fehér hagymához hasonlóan – magas tápértékű zöldség. Sokrétűen hasznosítjuk: mártások ízesítője, a főtt, párolt vagy sült húsok íze teltebb, gazdagabb lesz tőle, de kiválóan érvényesül salátában is, mert íze enyhébb, mint a többi hagymafélének. Ha éppen nincs kéznél, fehér hagymával is helyettesíthetjük, de bizonyos ételekben szükség van a lila hagyma színére, és főként édes zamatára.



A grillezett bárányborda az egyik legtipikusabb török étel. Elkészítési módja nagyon egyszerű, gyors és könnyű. A titka az, hogy a húst a sütés előtt legalább négy órán keresztül pácolni kell.

]



[Grillezett bárányborda lépésről lépésre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Megmossuk a báránybordát, majd egy konyharuhával megszáritjuk.

»2



A húst egyforma csikokra vágjuk.

»5



Apróra vágjuk az oregánót.

»6



Az olajat kis tálba öntjük.

»9

A páclevet a húsról öntjük.



»10



>>3



A felszeletelt húst hőálló tálba tesszük.

>>4 PÁCOLÁS

Meghámozzuk és finomra reszeljük a vöröshagymát.



>>7



Az olajba keverjük a felaprított fokhagymát és a vöröshagymát.

>>8

Hozzáadjuk az oregánót, izlés szerint sózzuk és borsozzuk, majd az egészet összekeverjük.



>>11 ZÖLDSÉGEK

Meghámozzuk és cikkekre vágjuk a lila hagymát.



Befedjük a tálat, és 4 órán keresztül pihentetjük a húst.

» Grillezett bárányborda lepesről lepesre

»12



Megmossuk a paradicsomot, és vagy félbevágjuk, vagy egészben adjuk majd a húshoz, ez esetben a sütés félidejénél kell félbevágunk.

»13 SÜTÉS



A hússzeleteket a grillserpenyőbe tesszük.

»16



A zöldségeket meglocsoljuk olajjal, és kb. 10 percig a hússal együtt sütjük.

»17 BEFEJEZÉS



Megfordítjuk a paradicsomokat és a húst, és a másik felüket is megsütjük.

VARIÁCIÓK

» Báránypecsenye gazdag mártással

Kerti partihoz

Hozzávalók: 70 dkg bárányborda, 3 evőkanál édes chutney, 4 evőkanál sűrített paradicsom, 2 evőkanál almaecet, 2 kiskanál zöldfűszeres vajmártás, 2 kiskanál édes mustár, 1 evőkanál barna cukor, valamint zöldsálda és koktélpáradicsom a díszítéshez.

Elkészítés: Éles késsel nagyobb darabokra szeleteljük a húst. Egy nagy edényben vizet

forralunk, belerakjuk a bárányhúst, és kb. 5 percig főzzük. Ezután kiszedjük a húst, és konyhai papírtörővel szárazra töröljük. Hőálló tálba kanalazzuk az édes chutney-t, a sűrített paradicsomot, az almaecetet, a vajmártást, a mustárt és a cukrot, és alaposan összekeverjük. Éles késsel bordáira szeleteljük a húst, beletesszük a tálba, és 1 órát pihentetjük, hogy

a mártás jól átjárja. Kivesszük a báránybordákat a tálból, a mártást félretesszük. Faszén paraszán, gyakran megforgatva 15–20 percig sütjük a húst, közben a félretett mártással locsolgatjuk is. Forrón tálaljuk zöldsáldával és koktélpáradicsommal. Ugyanezekből a hozzávalókból elkészíthetjük úgy is, hogy a húst kis darabokra vágjuk, és a mártással együtt nagy

átmérőjű öntöttvas edényben sütjük meg egyszerre.



»14



Mellérakjuk a paradicsomokat.

»15



Hozzáadjuk a lila hagymát és a csilipaprikát is.

»18

TÁLALÁS

A báránybordát forrón tálaljuk a vele sült zöldségekkel.



[Csirkés piláf

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

40 dkg csirkemellfilé
1 csomó újhagyma
1 sárga paprika
2 gerezd fokhagyma
25 dkg hámozott paradicsom
3 evőkanál napraforgóolaj
1 szárított csilipaprika
1 csipet őrölt sáfrány
1/2 l csirkehúsleves
1 csésze mazsola
25 dkg hosszú szemű rizs
1/2 csésze fenyőmag
só
frissen őrölt fekete bors
1 kiskanál őrölt kömény
1 csokor apróra vágott petrezselyem
1 nagy pohár joghurt

ESZKÖZÖK

kiskanál
evőkanál
kés
vágódeszka
fordítólapát
kancsó
kis tál
serpenyő
szűrőkanál
tál

SÁFRÁNY

A sáfrány keletről származó fűszernövény, elnevezése arab és perzsa eredetű, jelentése „sárga szín” vagy „szál”. A történelem során mindig egyet jelentett a gazdagsággal és a fényűzéssel, mivel a fűszer nem más, mint a virág bibéje, amelyet egyenként ki kell csippenteni. A sáfrány ára ezért a mai napig az aranyéval vetekszik. Szálas vagy őrölt formában kapható.



A piláf receptje a XVI. század óta ismert és népszerű a Közel-Keleten. Hagyományosan rizzsel és bárányhússal készül. A csirkés piláf ennek modernebb változata, elkészítéséhez viszont a török konyha tipikus hozzávalói szükségesek.



[Csirkés piláf lepesről lepesre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A csirkemellet 1 cm-es kockákra vágjuk.

»2

Megtisztítjuk az újhagymát, és vékonyan felszeleteljük.



»5



Időnként megforgatva aranybarnára pirítjuk.

»6

Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, valamint az újhagymát.

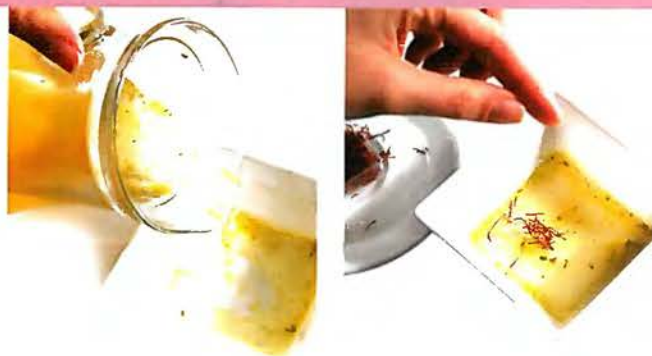


»9

Beleszórjuk a csilipaprikát.



»10 A SÁFRÁNY



1/2 csésze csirkehuslevest tálba öntünk, és feloldjuk benne a sáfrányt.

>>3

A paprikát megmossuk, kicsumázzuk és karikákra vágjuk.



>>4 **PIRÍTÁS**



Serpenyőben olajat forrósítunk, és belerakjuk a húst.

>>7



Belekeverjük a karikákra vágott paprikát.

>>8



Az egészet összekeverjük, és kb. 4 percig együtt pirítjuk.

>>11

A MAZSOLA ELŐKÉSZÍTÉSE

Meleg vízben áztatjuk a mazsolát, míg meg nem puhul.



» Csirkés piláf lépésről lépésre

»12 PÁROLÁS

A serpenyőbe rakjuk a kis darabokra felvágott paradicsomot.



»13

Belekeverjük a mazsolát és a sáfrányos lét.



»16



Hozzáadjuk a megmosott és lecsöpögtetett rizst.

»17



Lassú tűzön kb. 25 percig főzzük. Időnként enyhén megrázzuk a serpenyőt, és ha szükséges, pótoljuk az elpárolgott folyadékot.

VARIÁCIÓK

Bárányhússal

A hagyományos piláf paradicsom nélkül, bárányhússal készül.

Hozzávalók: 25 dkg rizs, 40 dkg bárányhús, 2 sárgarépa, 1 nagy hagyma, 8 evőkanál olívaolaj és só.

Elkészítés: Bő vízzel alaposan (legalább háromszor) megmosuk a rizst, majd 2 órán át sós meleg vízben áztatjuk. Közben a húst megmossuk, megszárit-

juk és kockákra vágjuk. Meghátmozzuk és felkarikázzuk a hagymát. Megtisztítjuk és hosszú vékony csíkokra szeleteljük a sárgarépát. Egy serpenyőben olajat forrósítunk, és megpirítjuk benne a húst. Hozzáadjuk a hagymát, és egy percig sütjük. A megpirított hagymás húst beletesszük egy lábasba, hozzáadjuk a sárgarépát, és felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Megsózuk, és lassú tűzön, keverés

nélkül 50 percig főzzük. Végül hozzáadjuk a lecsöpögtetett rizst, és újra felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Lefedjük, és közepes lángon forraljuk. Ügyelünk arra, hogy a rizs egyenletesen puhára főjön. Ha szükséges, öntsünk még hozzá meleg vizet. Amikor a víz teljesen elpárolog és a rizs jól megdagad, az edényt vaslapra húzzuk és még kb. 20 percig lassú tűzön tartjuk.



» Klasszikus piláf

»14



Hozzáadjuk a fenyőmagot, a sót, a borsot és az őrölt köményt, majd alaposan összekeverjük.

»15 FŐZÉS



Beleöntünk két csésze csirkehúslevest.

»18 BEFEJEZÉS

JOGHURTOS PIKANTÉRIA

Az elkészült ételt tálalás előtt megszórjuk az apróra vágott petrezselyemmel, és összekeverjük köményes joghurttal.



Paradicsomos-paprikás omlett

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

6 tojás

2 evőkanál joghurt

1 piros paprika

2 paradicsom

10 dkg feta sajt

2 hagyma

2 evőkanál olívaolaj

őrölt kömény

1 kiskanál csilipaprika

só

frissen őrölt fekete bors

ESZKÖZÖK

evőkanál

kiskanál

villa

kés

vágódeszka

tál

2 serpenyő

KÖMÉNY

Ez a fűszernövény Nyugat-Ázsiából származik. Már az ókori egyiptomiak is ismerték több, mint 5000 évvel ezelőtt, amit a piramisokban talált köménymagmaradványok is bizonyítanak. Az ókori görög és római konyha legkedveltebb fűszerei közé tartozott, és később, a középkorban is nagyon népszerű volt. Íze nagyon intenzív és enyhén édeskés. Magját egészben és őrölve sokféle étel ízesítésére használják.



Ez a finom mediterrán omlett Törökországban csak nemrég lett ismert, de rövid idő alatt hatalmas népszerűsége tett szert. Nagyon ízletes és tápláló fogás, amelyet többnyire reggelire vagy előételként fogyasztanak.



[Paradicsomos-paprikás omlett lépésről lépésre

»1 TOJÁS



A tojásokat folyó vízben megmossuk.

»2

A tojásokat egy tálba ütjük, a tojássárgákat villával szétnyomkodjuk.



»6 ZÖLDSÉGEK



Felvágjuk a paradicsomot.

»7



Felvágjuk a hagymát.

»9 SÜTÉS

Serpenyőben felforrósítunk 1 evőkanál olajat.



»10



A felvágott zöldségeket beletesszük a serpenyőbe.

>>3



Hozzáöntjük a joghurtot.

>>4



Megszórjuk sóval és őrölt köménnyel.

>>5



Villával az egészet alaposan felferjük.

>>8



A paprikát félbevágjuk és kicsumázzuk, az ereket kivágjuk.

>>11

Meghintjük őrölt borssal.



>>12

Megsózzuk.



» Parádicsomos-paprikás omlett

»13 OMLETTSÜTÉS

Egy másik serpenyőben 1 evőkanál olívaolajat forrósítunk.



»14



Beleöntjük a felvert tojást, és kis lángon sütjük.

»17

Villával szétnyomkodjuk a feta sajtot.

»18 BEFEJEZÉS

A sült zöldségeket az omlettre halmozzuk.



VARIÁCIÓK

Gazdag reggeli

Hozzávalók: 1 evőkanál mazsola, 3 tojás, 1 csomag vaníliás cukor, 1 dl tej, 6 dkg liszt, 1 evőkanál + 1 kiskanál cukor, 1 evőkanál + 1 kiskanál vaj, 1 evőkanál olaj, 2 evőkanál porcukor.

Elkészítés: Megmossuk és lecsöpögtetjük a mazsolát. Felverjük a tojássárgákat a vaníliás cukorral és a tej 2/3-ával. Lassan belekeverjük

a lisztet és a maradék tejet. A tojásfehérjéket 1/2 evőkanál cukorral kemény habbá verjük. A tojás habot óvatosan összekeverjük a masszával. Serpenyőben felforrósítunk egy kiskanál vaját és egy evőkanál olajat. A tojásos masszát a serpenyőbe öntjük, és megszórjuk mazsolával. Lassú tűzön aranybarnára sütjük a tésztát. A lepényt



» Édes tojáslepény

felnegyedeljük, a cikkeket a serpenyő széléhez húzzuk, és a serpenyő üresen maradt közepén felolvasztunk 1 evőkanál vaját. A lepénydarabok mindkét oldalát megforgatjuk a vajban, majd még kisebb darabokra vágjuk. Rászórunk 1 kiskanál cukrot, és karamellizáljuk. Porcukorral meghintve tálaljuk.

»15

Megfordítjuk, és a másik oldalát is aranybarnára sütjük.



»16



A kész omlettet tányérra csúsztatjuk.

»19

TÁLALÁS

A zöldséges omlettet megszórjuk feta sajttal, és csilipaprikával díszítve melegen tálaljuk.



[Biber dolmasi

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

8 paprika

2 evőkanál mazsola

2 fej hagyma

1 csésze olívaolaj

15 dkg rizs

2 evőkanál fenyőmag

1/2 kiskanál őrölt fahéj

só

frissen őrölt fekete bors

paradicsomkarikák

ESZKÖZÖK

pohár

evőkanál

kiskanál

villa

vágódeszka

szűrőkanál

kistányér

kistál

lábas

serpenyő

MAZSOLA

A mazsolát, amely valójában aszalt szőlő, gyakorta használják torták vagy más édességek hozzávalójaként. Rendszeresen keverik salátákhoz, rizsételkekhez, zöldségtálakhoz, hús- vagy haltöltelékekhez. A mazsola nagyon édes, száraz gyümölcs, mivel magas a cukortartalma. Ha hosszú ideig tároljuk, a benne levő cukor kikristályosodik.

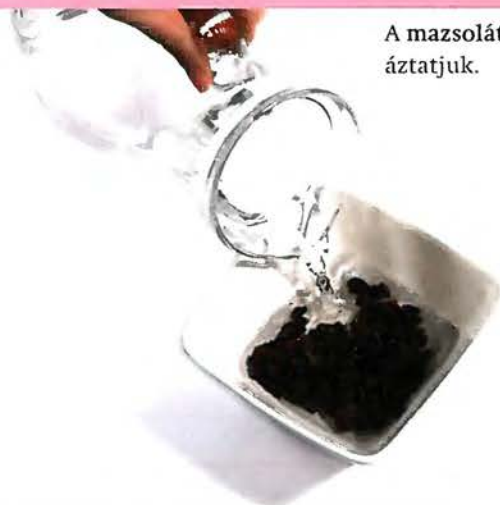


A biber dolmasi jellegzetesen török, illetve balkáni töltött paprika, amelyet hidegen fogyasztanak. Bár hústalan fogás, a rizs- és mazsola-tölteléknek köszönhetően nagyon tartalmas előétel vagy akár főfogás is lehet.



[Biber dolmasi *lepesről lepesre*

»1 TÖLTELEK



A mazsolát vízbe áztatjuk.

»2



A hagymát lereszeljük.

»5

Beleöntjük a fenyőmagot.



»6



Hozzáadjuk a mazsolát.

»9



Állandó kevergetés mellett 2-3 percig piritjuk. Felöntjük 1 pohár **vízzel**, felforraljuk, majd lassú tűzön körülbelül 20 percig főzzük, míg a rizs megpuhul.

>>3

A hagymát serpenyőben üvegesre pirítjuk.



>>4



Hozzáöntjük a rizst.

>>7

Belekeverjük a fahéjat és a sót.



>>8

Beleszórjuk a frissen őrölt fekete borsot.



>>10 ZÖLDSÉG



A paprika szárát körbevágjuk.

>>11

A csomát és a magos ereket eltávolítjuk.



» Biber dolmasi *lőpésről lőpésre*

»12

A paprikákat megtöltjük a kész töltelékkel.



»13



Minden megtöltött paprikát lezárunk egy paradicsomkarikával.

»16



Megsózzuk, és lefedjük.

»17 BEFEJEZÉS



Körülbelül 20 percig főzzük.

VARIÁCIÓK

Mozarellás-brokkolis töltelékkel

A török töltött paprika hústalan változata alaposan behűtve kitűnő piknikfogás.

Hozzávalók: 4 közepes méretű paprika, 3 nagy fej gomba, 1/2 fej hagyma, 1 evőkanál olívaolaj, 10 dkg zsírszegény túró, két szár brokkoli, 1 tojás, só és bors, 1 gerezd fokhagyma, édes és csípős pirospaprika, 8 szelet mozzarella.

Elkészítés: A paprikát megmossuk, kicsumázzuk és kettévágjuk. A hagymát lereszeljük, és egy kevés olívaolajon megpirítjuk. Beletesszük a felszeletelt gombát. Együtt tovább pirítjuk, sózzuk, borsozzuk. A brokkolit közben roppanósra főzzük, majd hideg vízben leöblítjük, és feldaraboljuk. A túróat kikeverjük a tojással, pirospaprikával, zúzott fokhagymával, majd sózzuk és

borsozzuk. Hozzáadjuk a brokkolit és a gombát, alaposan összekeverjük. A paprikákat megtöltjük a töltelékkel, majd tetejüket vastag

mozarellaszeletekkel fedjük. Alufóliával lefedett sütőlapon, 200 °C-os sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük.



»14 SÜTÉS

A megtöltött paprikákat a paradicsomkappal felfelé lábásba helyezük.



»15

Ráöntjük az olívaolajat és 1 pohár vizet.



»18 TÁLALÁS

HÚS CSEMEGE

Hűvös helyen pihentetjük, míg teljesen ki nem hűlt, és hidegen tálaljuk.



[Lokum

HOZZÁVALÓK (10 személyre)

1 kg cukor

25 dkg rizsliszt

1,25 l víz

só

1/2 citrom

porcukor

ételfesték

ESZKÖZÖK

kiskanál

evőkanál

kés

tál

gyúródeszka

habverő

konyharuha

kancsó

lábás

kenőecset

RIZSLISZT

A rizslisztet kenyérsütésre, valamint tészták, sütemények, torták, palacsintatészták készítésére használják fel. Az ázsiai konyhában a gyümölcsös édességek összetevője, de levesek és mártások süritésére is tökéletes. A rizsliszt kiemelten ajánlott a lisztérzékenységben szenvedők diétájához.



A török konyha elképzelhetetlen lenne jellegzetes édes csemegéi nélkül. A lokum a legjobb példa arra, hogy egy egyszerű édesség is lehet konyhaművészeti remekmű. A lokum egy csésze kávé vagy tea pompás kísérője lehet.



[Lokum lépésről lépésre

>>1 ELŐKÉSZÍTÉS

Egy hőálló tálat kibélelünk egy tiszta konyharuhával.

>>2



Beleöntjük a rizsliszt felét.

>>5

A cukrot addig keverjük, míg teljesen fel nem oldódik.



>>8



Megsózzuk.

>>9



Belecsavarjuk a citrom levét.

>>3 SZIRUPFŐZÉS



A vizet lábasba öntjük.

>>4



A cukrot a vízhez adjuk.

>>6 SŰRÍTÉS



A félretett rizslisztet a cukros vízhez öntjük.

>>7

A forralás előtt a keveréket jól összedolgozzuk.

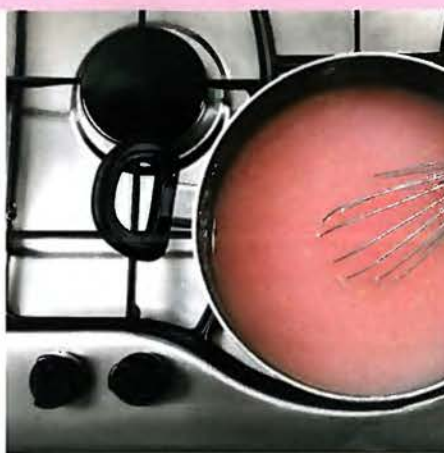


>>10 SZÍNEZÉS



Az ételfestéket feloldjuk vízben, majd állandó keverés mellett a masszához adjuk.

>>11



Folytatjuk a keverést amíg a massa sűrű és rugalmas nem lesz.

>> Lokum levesről levestre

>>12 HŰTÉS



A forró masszát a hóálló tálban levő rizslisztre kanalazzuk.

>>13

Ha a massa kicsit lágyabbra sikerült, akár önthetjük is.



>>16



A lokumról a felesleges rizslisztet lesöpörjük.

>>17



Egy kés pengéjét beporcukrozzuk, és a tésztát felkockázzuk.

>>18



A lokumkockákat porcukorba forgatjuk.

VARIÁCIÓK

>> Csokoládés praliné

Mandulával és aszalt gyümölcssel

Hozzávalók: 1,5 dl tejszín, 3 evőkanál cukor, 2 dkg étcsokoládé, 3 evőkanál kakaópor, 1 evőkanál konyak, mandula és bármilyen aszalt gyümölcs, porcukor és kakaópor a hempergetéshez.

Elkészítés: A tejszínt lábasba öntjük, és belekeverjük a cukrot. Állandó keverés mellett felforraljuk. Hozzáadjuk a kakaóport és a feldarabolt ét-

csokoládét. A keveréket jól összedolgozzuk, hogy homogén masszát kapjunk. A kész masszát több adagra osztjuk, és különböző módon ízesítjük, majd bonbonokat formálunk. Néhány órán keresztül a hűtőszekrényben pihentetjük. A pralinészemeket megforgatjuk kakaóporban vagy



porcukorban. Süteményestálon szervírozzuk.

Ha a pralinét fehér csokival készítjük, a **hozzávalók:** 10 dkg fehér csoki, 12,5 dkg mascarpone, 3 evőkanál porcukor, 5 dkg vaj, 1 evőkanál vaníliaaroma vagy 1 evőkanál rumaroma, reszelt szerecsendió, áfonya, mandula és kókuszreszelék.

Elkészítés: A vajat összekeverjük a csokoládéval, és egy lábasban felmelegítjük. Egy másik edényben a cukrot a mascarponehoz adjuk. A már kihűlt vajas csokoládés masszát fokozatosan a keverékhez adjuk, és homogén masszává dolgozzuk. Két adagra osztjuk: az egyikbe mandulát, a másikba áfonyát keverünk. Megformáljuk a bonbonokat, kókuszreszelékbe forgatjuk, és hűtőben megdermesztjük.

»14



Megvárjuk, amíg a tészta kihűl és besűrűsödik.

»15 BEFEJEZÉS



A lokumot ekkor gyúródeszkára borítjuk. Leemeljük róla a konyharuhát.

»19 TÁLALÁS

**RÓZSASZÍN
FALATKÁK**

A lokumot tányérra
rendezzük. Fém-
dobozban hosszú
ideig eláll.



[Lokma

HOZZÁVALÓK

A TÉSztÁHOZ

5 dkg vaj

1 csésze víz

1 csipet só

15 dkg liszt

2 tojás

olaj a sütéshez

pisztácia

A SZIRUPHOZ

2 csésze víz

30 dkg cukor

1 citrom leve

mentalevél a díszítéshez

ESZKÖZÖK

kancsó

spatula

vágódeszka

kés

tál

habverő

lábás

serpenyő

papír kéztörölő

PISZTÁCIA

A pisztácia a legősibb csonthéjasok egyike, legalább 9000 éve fogyasztják a termését. Kevesen tudják, hogy nagyon magas a tápértéke, pedig egy darab mindössze 3 kalória! Egy maréknyi pisztácia egészséges és ízletes rágcsálnivaló, amely nemcsak az éhséget csillapítja, hanem biztosítja a szervezet számára a legfontosabb vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket.



A sziruppal meglocsolts apró török fánk a hagyomány szerint a szultán udvarában hastáncot lejtő háremhölgyek köldökéről kapta a nevét. Íze és állaga nagyon hasonlít a magyar farsangi fánkéhoz. Jégbe hűtött mentateával mennyi csemege.



[Lokma lépésről lépésre

»1 TÉSZTA



Vizet öntünk egy lábasba.

»2



Megsózzuk.

»5

Belekeverjük a lisztet, és kis lángon addig keverjük, amíg a tészta összeáll, és elválik az edény falától.



»6



A tésztát levesszük a tűzről és pihentetjük. Amikor langyosra hűlt, kicsit átdolgozzuk.

»9



Olajos kézzel 20 golyót gyúrunk a tésztából, és mindegyik közepét benyomjuk a hüvelykujjunkkal, mintha köldökük lenne.

>>3



Hozzáadjuk a vaját.

>>4

A sózott, vajos vizet közepes lángon felforraljuk.



>>7



A tojásokat egyenként a tésztához adjuk.

>>8



A tésztát addig keverjük, míg szép fényt nem kap.

>>10 SÜTÉS



Serpenyőben olajat forrósítunk.

>>11



A fánkocát minden oldalukon aranybarnára sütjük, majd papírtörőre szedjük, hogy felitassuk a fölös zsíradékot.

»12 SZIRUP

A citromlevet elkeverjük a vízzel, majd lábasba öntjük.



»13

Hozzáadjuk a cukrot, és addig keverjük, míg a víz fele elpárolog, és sűrű szirupot kapunk.



»16

A pisztáciát felaprítjuk.



»17 DÍSZÍTÉS



A fánkok közepén a „köldököt” pisztáciával díszítjük.

VARIÁCIÓK

Pisztáciás varázs

Hozzávalók: 1 evőkanál puha vaj, 14 evőkanál cukor, 4 tojás, 2 csésze liszt, 3 kiskanál sütőpor, narancshéjdarabok, aprított dió, 1/2 narancs leve, 1 evőkanálnyi mozsárban tört pisztácia, olaj.

Elkészítés: A vajat a tojással és 7 evőkanál cukorral habosra keverjük. A lisztbe vegyítjük a sütőport, majd a sütőporos lisztet masszához adagoljuk.

Beledobjuk a narancshéjat, a diót, és a keveréket óvatosan eldolgozzuk. A tésztát olajjal kikent 24 cm átmérőjű tortaformába öntjük. A tetejét késsel elegyengetjük. 175 fokban körülbelül 35 percig sütjük. A kihűlt tésztát kivesszük a tepésből. Az öntet elkészítése: Felforralunk 3/4 pohár vizet 7 evőkanál cukorral és a narancslével.



A szirupot folyamatos kevergetés mellett körülbelül 5 percig nagy lángon főzzük. A kész szirupot a piskóta tetejére öntjük, és 10 percig pihentetjük, majd megszórjuk a pisztáciával.

» Narancsos piskóta

»14



A kisült fánkokat a meleg szirupba tesszük.

»15

Mindegyiket többször átfor-
gatjuk, hogy a
szirup egyenlete-
sen bevonja őket.



»18

TÁLALÁS

A lokmát tálra halmoz-
zuk, és mentalevéllé
díszítve tálaljuk.



[Mandulakrém

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

6 dl tej

12 dkg mandula

3 dkg rizsliszt

12 dkg cukor

1 evőkanál cukor a sziruphoz

bazsalikomlevél a díszítéshez

ESZKÖZÖK

evőkanál

merőkanál

botmixer

kancsó

2 kis tál

lábas

serpenyő

sütőpapír

MANDULA

A mandula a Selyemút kereskedőinek köszönhetően került Európába. Később az Egyesült Államokig is eljutott, amely jelenleg a világ legnagyobb mandulatermelője. Azonban a mai napig kultikus tisztelet övezi Törökországban is, ahol rengeteg fogás és édesség nélkülözhetetlen összetevője.



A házi mandulapudingot könnyű elkészíteni, és fagylalttal, tejszínhabbal vagy bármilyen gyümölccsel tálalható. A pudingra a tetejére csorgatott karamell teszi fel a koronát.



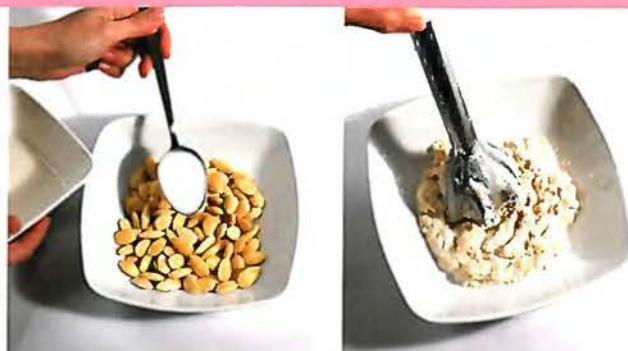
[Mandulakrém *lepesről lepesre*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

A mandulát leforrázzuk, hideg vízzel leöblítjük, és leszedjük a héját.



»2



Négy mandulaszemmet félreteszünk, a többihez egy tálban két evőkanál tejet öntünk. A mandulát a tejjel összekeverjük, majd botmixerrel pépesítjük.

»5



A rizslisztes keveréket a cukros tejhez öntjük. Ezután beletesszük a mandulakrémet.

»6



A krémet állandó kevergetés közben lassú tűzön 20–25 percig főzzük, amíg besűrűsödik. A kész krémet négy tálkába osztjuk, és megvárjuk, míg kihűl.

»7 KARAMELL



Serpenyőben 1 evőkanál cukrot olvasztunk. Amikor már karamellizálódott, elzárjuk alatta a lángot, beletesszük a négy félretett mandulát, és addig forgatjuk, míg egyenletesen bevonja őket a karamell.

»8

A négy mandulaszemmet sütőpapírra helyezzük, és megszáritjuk. Minden adag krémet egy mandulagrillázzsal díszítünk.



»3



Egy másik tálban a rizslisztet kevés meleg tejjel összedolgozzuk.

»4 FŐZÉS



A többi tejet lábasba öntjük. Hozzáadjuk a cukrot, és együtt felforraljuk.

» TÁLALÁS

SZÍNES DÍSZEK

A krém tetejére csorgatjuk a karamellt, és bazsalikomlevéllel díszítve tálaljuk.



A receptekben szereplő mennyiségek átszámítása



Ürmérték			Csésze 
6 cm ³	0,6 dl	60 ml	1/4
12,5 cm ³	1,25 dl	125 ml	1/2
20 cm ³	2 dl	200 ml	3/4
25 cm ³	2,5 dl	250 ml	1
50 cm ³	5 dl	500 ml	2
75 cm ³	7,5 dl	750 ml	3
100 cm ³	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 köbcentis jelölés is.



Átváltás



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

Mennyiség

	cm ³
 1 vízespohár	25
 1 borospohár	15
 1 pálinkáspohár	8
 1 evőkanál	1,5
 1 mokkáskanál	0,25

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

Súlymérték

A főzést nagyon kényelmessé teszi, ha a hozzávalókat 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, sultek
135 °C	Alacsony	1-2 Sültek, 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 Turca paso a paso

© Editorial Sol 90. Barcelona, 2009

Fordította:
© Forgács Attila, Kovács Zsuzsa 2011

Lektorálta:
Gyimesi Zsuzsa

Sorozatszerkesztő:
Campos Jiménez Mária

Borítóterv:
Adaptáció: HVG Press Kft.

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

Fotó:
Cristina Reche

Fotóügynökség:
ACI Roca-Sastre
AGE Fotostock
Firo-Foto

HVG Könyvek
Kiadóvezető:
Budaházy Árpád

ISBN 978-963-304-040-9

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, 2011
Felelős kiadó:
Szauer Péter

www.izek.hvg.hu

Nyomdai előkészítés:
HVG Press Kft.

Nyomda:
Infopress Group Hungary Zrt.

Kötészet:
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

A sorozat köteteinek megjelenési időpontjai:



2011. 08. 31.



2011. 09. 14.



2011. 09. 28.



2011. 10. 26.



2011. 11. 09.



2011. 11. 23.



2011. 12. 07.



2011. 12. 21.



2012. 01. 04.



2012. 01. 18.



2012. 02. 01.



2012. 02. 15.

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

ÍZEK ÉS KULTÚRÁK

13 kötetes nemzetközi gasztronómiai sorozat

Nyereményjáték

Vásárolja meg az egész sorozatot, gyűjtse össze
és küldje vissza a kivágott kuponokat 2012. február 20-ig a HVG Kiadó címére,
és megnyerheti az Ön által választott **IDesign** étkezőt.

Bővebb információ: www.izek.hvg.hu





Török 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 978-963-304-040-9



9 789633 040409 >

www.izek.hvg.hu