

A marokkói konyhaművészet

A beduinok étkezési lehetőségeit a természet adta körülmények határozzák meg. Elsősorban tejet, sajtot, kecske-és birkahúsból készült nyársonsülteket esznek. Nagyobb ünnepek alkalmával töltött tevéet készítenek, amihez gyakran száz kiló vöröshagymát, paradicsomot és több tál fűszert is felhasználnak. A fiatal teve húsa nem sokban különbözik a borjú húásától, a felhasználása is hasonló.

A legtöbb ételhez a marokkói asszonyok sokféle fűszert használnak. Például négyféle különböző ízű és erősségű őrölt paprikát, majoránnát, őrölt köményt- és koriandermagot, fahéjat, szegfűszeget, szurokfűvet és cayenne-i borsot, sáfrányt, gyömbért és petrezselymet. Ezeknek a fűszereknek a felhasználásával készülnek az olyan általunk is ismert, népszerű ételek, mint a fezi sült kolbászka, a csirke tagine birsalmával vagy a marokkói nemzeti étel, a kuszkus. A kuszkus búzából őrölt dara, amelyet a marokkóiak vízzel és liszttel szónak be és a kezükkel addig formálják, amíg a daraszemcséket finom lisztréteg vonja be. Marokkóban nem pirítják, hanem lassan párolják az ételt. A kuskuszt is mindig párolva készítik el, de sohasem főzik más étellel összekeverve. Kuskuszpároló edényben gőzben párolják, aminek hatására megdagad és megpuhul. Hasonló módszerrel készítik a világszerte kedvelt különböző gőzölt csirkéket, enyhén fűszerezve és megtöltve. Az ataif, a híres marokkó palacsinta, melyet kétféleképpen készíthetünk, sóval vagy cukorral. Ha sóval készítjük, akkor előételként spenótos, darált húsos vagy gombás töltettel tálalhatjuk. Aki az eredeti keleti édességet kedveli, ataif szirupba, vagy olvasztott mézbe mártsa az édes palacsintát. Készíthetjük még különböző nyers vagy párolt gyümölcsökkel úgy, hogy mint a rakott palacsintát, tejszínhabbal és pirított mogyoróval beszórva a tetejét.

Marokkóban a zöld tea készítésének és fogyasztásának régi hagyományai vannak, ma már szinte művészetté fejlődött. Mind a zajos bazárokon, mind otthon, elmaradhatatlan díszes, cizellált ezüst vagy réz teás kancsóban felszolgált illatos, zöld mentatea, amit színes üveg poharakból nagy élvezettel fogyasztanak.

Bunovác Szilvia

Ataif

Marokkói palacsinta

Hozzávalók:

- 40 dkg liszt
- 1 dkg élesztő
- 4 1 dl langyos víz
- 1 ek. olaj
- csipet só

Tegyük az átszitált lisztet és a sót meleg helyre.

Keverjük el az élesztőt langyos vízben, majd fakanállal keverjük a liszthez. A tészta 1 óra alatt megkel. Öntsünk pár csepp olajat a palacsintasütőbe. Ha forró az olaj, készítsünk kistányér nagyságú vastag palacsintát. Addig süssük, amíg egy-egy oldala hólyagos nem lesz.

Készíthetjük cukorral is az ataifot.

Fogyaszthatjuk főételként, desszertnek töltve vagy rakva.

Babsaláta bazsalikommal

Hozzávalók:

- 2 hámozott csemegeuborka karikára vágva
- 2 ek. salátaolaj
- 1 ek. borecet
- 1 ek. citromlé
- 1 tcs. főtt szárazbab
- 1 tcs. apróra vágott friss bazsalikom
- törött bors
- só

Keverjük össze az összes hozzávalót és azonnal tálaljuk.

Csirkehúsleves mandulával

Hozzávalók:

- 2 tisztított csirkeaprólék
- 1 l víz
- 3 ek. finomra vágott petrezselyem
- 1 fej vöröshagyma apróra vágva
- 1 ek. Vegeta
- 1 tcs. tej
- 4 ek. finomra vágott, hámozott mandula
- tört bors
- só
- 1 tk. citromlé

Tegyük fazékba a csirkeaprólékot, vizet, hagymát és a petrezselymet. Lassú tűzön, lefedve pároljuk puhára az aprólékot. Vegyük le a tűzről, és szűrjük le a levest. A leszűrt leveshez adjuk hozzá a Vegeát, a mandulát, a tört borsot, a sót, és főzzük még 10 percig. Ezuán keverjük össze a tejjel, és pároljuk még 5 percig. Tálalás előtt adjuk hozzá a citromlevet, és forrón tálaljuk.

Fezi nyárson sült kolbászka

Hozzávalók:

- 1 kg darált bány- vagy marhahús
- 1 tcs. apróra vágott vöröshagyma
- 2 reszelt fokhagyma
- 2 ek. finomra vágott petrezselyem
- 1-1 késhegynyi szurkokfű
- őrölt fahéj
- őrölt köménymag és őrölt koriandermag
- csipet reszelt gyömbér
- csipet rózsapaprika és nagyon csípős pirospaprika
- őrött bors
- só és 1 ek. olaj

Az olaj kivételével keverjük össze az összes hozzávalót, és dagasszuk 3 percig. Alakítsunk a húskeverékből 4-5 cm hosszú kolbászkákat, majd vizes kézzel nyomkodjuk rá magolajozott nyársakra, és izzó faszénparázson süssük meg.

Gőzön párolt csirke

Hozzávalók:

- *1-1/2 kg-os tisztított csirke*
- *1 ek. finomra vágott petrezselyem*
- *1 fej karikára vágott vöröshagyma*
- *3 hámozott, kimagozott paradicsom apróra vágva*
- *1 mk. rózsapaprika*
- *1 mk. törött bors*
- *só*
- *1 ek. olvasztott vaj*

Keverjük össze az összes hozzávalót a csirke kivételével, és töltsük meg a keverékkel a csirkét. Tűzzük össze az összes nyílást. Tegyük fémszitába a csirkét, és takarjuk be nedves szalvétával. Öntsünk 4 l vizet egy 8 literes fazékba. A szita akkora legyen, hogy egy kissé belecsúszhasson a fazékba. Legalább 2 tenyérnyivel legyen a víz lejjebb, mint a szita. Ragasszuk a szitát a fazékhoz körös-körül, hogy a gőz csak a szitán át tudjon eltávozni. Fedjük le a szitát. Lassú tűzön pároljuk 1-1 1 órát. Ha puha a hús, tegyük melegített tálra,, rakjuk kistányérokba öröl köménymagot és sót, ki-ki ízlése szerint ízesítse a forró párolt csirkét.

Granita

Citromos jégkristály

Hozzávalók:

- *4 dl víz*
- *20 dkg cukor*
- *1 ek. reszelt citromlé*
- *1 1 dl citromlé*

Főzzük fel a vizet a cukorral. Keverjük, amíg a cukor el nem olvad. Adjuk hozzá a citrom héját és a citrom levét. Főzzük 2 percig. Hagyjuk kihűlni. Szűrjük le, és tegyük a mélyhűtőbe 4-5 órára, óránként keverjük össze villával. Ha kristályos, akkor készen van. Tálalás előtt 10 perccel vegük ki, hagyjuk állni egy pár percig. Villával ismét keverjük össze, majd evőkanállal tegyük talpas poharakba.

Jégbe hűtött uborkaleves

Hozzávalók:

- *4 hámozott, apróra vágott nyers uborka*
- *3 szál újhagyma apróra vágva*
- *3 ek. finomra vágott petrezselyem*
- *1 l joghurt*
- *késhegynyi cayenne-i bors*
- *só*
- *1 tk. finomra vágott kapor*

A kapor kivételével keverjük mindent jól össze a keverőben. Hűtsük le, öntsük hűtött poharakba, és hintsük be a kaporral. Friss kenyérkockákkal tálaljuk.

Kafta

Grillben sült húsgombóc

Hozzávalók:

- 1 kg darált bányahús
- 1 kg darált borjúhús
- 1 mk. őrölt köménymag
- 1 ek. pirospaprika
- 1 késhegynyi törött bors
- só
- 1 ek. finomra vágott petrezselyem
- 3 ek. apróra vágott vöröshagyma
- 3 ek. salátaolaj
- csipetnyi reszelt citromhéj

Kevejük össze az összes hozzávalót, és hagyjuk állni 1 óráig. Készítsünk belőle tojás nagyságú lapos gombócokat. Rakjuk forró grillsütőbe, és süssük mindkét oldalát barnára. Tálaljuk azonnal kechuppal vagy paradicsomos mártással.

Különleges marokkói csirke

Hozzávalók:

- 1-1 kg-os csirke
- 2 ek. finomra vágott petrezselyem
- 1 ek. finomra vágott zellerlevél
- 2 ek. reszelt vöröshagyma
- 1 mk. törött bors
- só
- 1 ek. vaj

Keverjük össze az összes hozzávalót, és töltsük meg vele a csirkét. Túzzuk össze a nyílásokat. Készítsük a továbbiakban a „Gőzön pácolt csirke receptjében megadott módon. Tálaláskor rakjuk körül a tálat 4 makkasztányárral.

Tegyünk mindegyikbe 1 ek. őrölt köménymagot, 1 ek. sót, őrölt koriandermagot és 1 ek. csipős pirospaprikát.

Marokkói csirke

Hozzávalók:

1 kiskanál köménymag, 1 kiskanál fahéj, 1,5 kiskanál pirospaprika, 1 kiskanál őrölt koriander, 1/2 kiskanál őrölt szegfűszeg, 1/4 kiskanál cayenne-i bors, 1 kiskanál gyömbérpor 1/4 kiskanál őrölt sáfrány, 1,5 kiskanál tengeri só, 2 tört fokhagymagerezd, 2 evőkanál friss citromlé, 1 evőkanál (olíva-) olaj, 85 dkg kicsontozott felsőcomb, 1/4 liter csirkeleves (1/4 liter víz és 1/2 csirkeleveskocka), 25 dkg kuskusz, 4 dkg vaj, 1 citrom reszelt héja, 3 dkg mazsola, 2 evőkanál meghámozott mandula.

A köményt, fahéjat, paprikát, koriandert, szegfűszeget, cayenne-i borsot, gyömbért, sáfrányt, sót és fokhagymát citromlével meg olajjal simára keverjük. A hústra kenve legalább öt percig pihentetjük. A combokat teflon-serpenyőben, mérsékelt lángon legalább 15-20 percig sütjük, hogy a hús megpuhuljon, a leve elpárologjon. Közben a levest (vagy kockából vízzel készült levet) felforraljuk, a kuskuszt beleszórjuk, majd lefedve a tűzről lehúzzuk, és 5 percig állni hagyjuk,

hogy a nedvességet magába szívja. Utána a szemeket villával szétbontjuk, majd a vaját belekeverjük. Citromhéjjal, mazsolával, mandulával ízesítjük és forró tálra halmozzuk. A húst felszeletelve a tetejére fektetjük, a pecsenyelével meglocsoljuk, és azonnal kínáljuk.

Mandulás rántott báránykaraj

Hozzávalók:

- 12 szelet karaj
- só
- 2 tojás
- 2 ek. tej
- késhegynyi chilipor
- 5 ek. darált mandula
- 3 púpozott ek. liszt
- só
- olaj a sütéshez
- 2 círom hatfelé vágva

Sózzuk meg a karajt, hagyjuk állni 1 óráig. Keverjük össze a tojást a tejjel. Szórjuk be enyhén chiliporral a karajszeleteket. Ezután mártsuk a tojásba és mártsuk be mandulával. Vigyázva, hogy a mandula ne hulljon le, rakjuk ismét a tojásba, majd a lisztbe. Süssük ki hirtelen aranyárgára. Rakjuk egymásra csúsztatva pecsenyéstálra. Tegyük minden karajszeletre 1 citromdarabot.

Marokkói kuszkusz párolt csirkével

Hozzávalók:

- 1 kg tisztított csirke négyfelé vágva
- 1 fej vöröshagyma
- 2 szál újhagyma apróra vágva
- 1 sárgarépa
- 1 paszternák négyfelé vágva
- 1 tcs félig megfőzött fekete szárazbab
- 1 tcs. félig megfőzött csicseriborsó
- 2 ek. olaj
- 1 kg kuszkusz
- 2 ek. vaj
- késhegynyi porrá zúzott kurkuma
- 1 ek. finomra vágott petrezselyem
- törött bors
- só
- 1 ek. nagyon csípős pirospaprika
- késhegynyi cayenne-i bors

Tegyük a hagymát, a sárgarépát, a paszternákot, a babot, a csicseriborsót, a csirkedarabokat és az olajat egy 8 literes cserépfazékba annyi vízzel, hogy elfedje a húst. Lassú tűzön, lefedve pároljuk 40-50 percig. Szórjunk egy kis vizet a kuszkuszra, közben morzsoljuk az ujjaink között, hogy ne legyen csomós. Ezután rakjuk egy akkora fémszitába, hogy megálljon a cserépfazék tetején, vagy egy kissé belecsúszson. Pároljuk a kuszkuszt 25 percig. Ezután vegyük le a szitát a fazékról, és adjuk a csirkéhez a kurkumaport, a petrezselymet és a sót. Közben

keverjük össze a kuszkuszt a vajjal, tegyük vissza a cserpfazékra a kuszkuszos szitát, és pároljuk még 25 percig a kuszkuszt, majd villával háromszor keverjük meg, és nyomjuk szét a csomókat. Ha kész, öntsük egy nagy fatálba. Ízlés szerint még keverjük össze az olvasztott vajjal. Vegyünk ki a fazékból 1 dl levet, keverjük össze csípős pirospaprikával és a cayenne-i borssal. Tegyük a csirkedarabokat a kuszkusztetejére, öntsük rá a fele paprikás lét, majd tegyük fazékba a megmaradt zöldséget, és öntsük le a megmaradt paprikás lével.

Marokkói tojás

Hozzávalók:

- 12 kemény tojás
- 2 tk. őrölt köménymag
- 4 ek. citromlé
- 2 ek. finomra vágott petrezselyem
- só

Tegyük tálra a megtisztított, félbevágott kemény tojást. Rakjuk körül a álat 8 makkáscsészeajjal. Tegyük két-két kistányérba az egy-egy fajta ízesítőt. A tojást mártsuk ízlés szerint az ízesítőkbe.

Pácolt articsóka vajjal

Hozzávalók:

- 6 friss articsóka
- só
- 1 kg marhalábszárcsont
- 6 ek. forró vaj

Szedjük le az articsóka külső leveleit. Vágjuk le a szárát, és ollóval vágjuk le a levelek végeit. Tegyük fazékba álló helyzetben a csonttal együtt. Öntsünk rá annyi forró, sós vizet, hogy elfedje. Főzzük puhára. Ha kész, öntsük le a vizet róla. Rakjuk az articsókákat melegített tányérokra, és öntsük le forró vajjal. Azonnal tálaljuk.

Párolt alma

Hozzávalók:

- 6 hámozott, kimagozott alma
- 12 szem szegfűszeg
- 4 tcs. víz
- 2 tcs. cukor
- 1 kis darab fahéj
- 1 csipet reszelt citromlé
- 1 ek. citromlé

Szűrjünk minden alma kimagozott részébe 2 szem szegfűszeget. Tegyük az almát tűzálló edénybe, és adjuk hozzá az összes megmaradt hozzávalót. Lassú tűzön, lefedve pároljuk, amíg a szirup felére nem csökken, és az alma megpuhul. Ha kihűl, ízlés szerint tejszínhabbal tálaljuk.

Mandarinnal töltött ataif

Hozzávalók:

- **1 kg hámozott mandarin karikákra vágva**
- **6 ek. mandarin-vagy narancsdzsem**
- **3 tcs. tejszínhab**
- **2 db cukorral készült ataif**

Kenjük be lekvárral az ataifokat, és tegyük egyet egy kerek lapos tálra. Rakjunk rá egy sor mandarin. Folytassuk, amíg elfogy a mandarin és az ataif. A tetejét díszítsük tejszínhabbal.

Harissa

Az észak-afrikai konyha jellegzetes ízesítője nemcsak színében, de ízében is a forró égövet idézi, ugyanis harsogóan piros és tüzesen csípős ez a különlegesen pikáns szósz. Alkotóelemei közé tartozik a chilipaprika, a fokhagyma, a koriander, a kömény, valamint egy kis friss menta is, hogy az elmaradhatatlan olívaolajban aztán mindezek tökéletes ízharmóniában olvadjanak össze. A minimum 12 órás várakozás utáni eredmény pedig olyan izgalmasan intenzív, hogy egy-egy teáskanálnyi mennyiségnél több sosem kell belőle egy-egy mártáshoz, grillezett húsételhez, vagy a Tunéziában és Marokkóban oly népszerű kuszkusz számtalan variációjához.