

## **Balázs Judit TÖRÖK „ÍZELÍTŐ”**

Vajon segít-e egy nép megismeréséhez, ha bepillantást nyerünk a konyhájába, sőt netán megszeretjük ételeiket. Bizonyára, hiszen az ételek, a konyha története nemcsak része egy nép történelmének, hanem rávilágít szokásaira, de talán a nemzeti jellegzetességek is kézzelfoghatóbbá, megismerhetőbbé válnak. S aki szeret ismeretlen ízek birodalmában barangolni, azok számára az ételek számtalan új felfedezés örömét nyújtják.

A három földrészre kiterjedő Oszmán Birodalom konyhája kulturális mozaikként, illesztette össze messze tájak, népek konyhájának ízeit. Sok étel származási helyéről kapta nevét és így vált részévé a kiapadhatatlan forrású Oszmán Birodalom konyhájának. Máj albán módra, vagy a kaukázusi csirke, az alexandriai mazsolás piláf vagy a mesés Perzsiából származó pisztáciás piláf csak csekély ízelítő a Birodalom gazdag konyhájának választékából.

A csirke puding egy nagyon tipikus és ugyanakkor érdekes példáját adja az ételek konyháról-konyhára vándorlásának. Ma ezt a különlegesen finom ételt a legtöbben eredeti török ételként könyvelték el, jóllehet a bizánci konyhakultúrából került át, míg a kifőtt tésztákat Marco Polo, a híres utazó fedezte fel, közvetítésével került Itáliába, majd onnan az Oszmán Birodalomba.

Sokszor azonban szinte kultúrtörténeti nyomozómunkára kényszerül az, aki egy-egy étel származását szeretné felderíteni. Ki tudja ugyanis ma már, hogy a majonézes tengeri sügér, a csirkemell puding honnan is származik? Az Ázsiát és Európát összekötő Oszmán Birodalom konyhája számtalan és szinte kiapadhatatlan forrásból táplálkozott állandóan új és új ízeket közvetítve a Birodalom minden szegletéből, hogy azután a nagy olvasztótégelybe, a Birodalmi konyhába kerülve gazdagítsa a tehetősek konyhájának választékát. Békésen fért meg egymás mellett a meghódított területekről, a Birodalom legtávolabbi vidékeiről származó ételek sokasága: legyen az perzsa piláf vagy román fagylalt. Sőt, mi több, a messziről jött az Oszmán Birodalomban elterjedt ételek nem mindig őrizték meg eredeti jellegüket, gyakran módosultak, átalakultak, különböző kultúrák olvadtak össze, különféle ízek új harmóniát teremtvén gazdagították a Birodalom konyháját.

Legjobb példa erre a hús és zöldségételek kombinációja. A húsételek a tradicionális török konyha alapja vegyült össze az Égei tenger partvidékén domináló zöldségételekkel megteremtve ezzel az Oszmán Birodalom konyhájára olyannyira jellegzetessé vált hús-zöldség ételeket. A joghurt, a török konyha ősi alkotóeleme a hús-zöldség ételek elkészítésének nélkülözhetetlen kellékévé vált s ezzel teljesen új választékát teremtették meg a harmonizáló ízeknek.

Az ételek sokszínűsége, az ízeket kombináló találékonyság, az újabb és újabb ételkreációk megszületése természetesen a szultáni palotában érte el a csúcspontját. A Szultán lakhelyéül szolgáló Topkapi szeráj konyhái több mint 5 000 négyzetmétert foglaltak el a palotában. Minden egyes konyha egy meghatározott ételtípus elkészítésére specializálódott. Így külön konyhában készítették el a húsételeket, a helvákat, a jellegzetes török édességeket, külön helyiség szolgált a török terített asztal elmaradhatatlan rizsételeinek, a piláfoknak az elkészítésére. Szakácsok külön serege foglalkozott csupán sörbetek főzésével.

A Szultán és az Anyaszultán számára természetesen külön készítették az étkeket a palota legügyesebb szakácsai. A hatalmas konyhaterület állandóan lázas sürgés-forgás színtere volt, hiszen a szakácsok naponta 5000 emberre főztek. Az ételeket

**hatalmas tálcákon hordták szét a „tablaklar” azaz a többnyire Nevşehirből származó „tálcások”.**

**De a különböző ételek elkészítésére specializálódott szakácsok is a Birodalom más-más vidékeiről érkeztek. Így például a piláf és a sütemények specialistái Isztambulból jöttek, míg Bolu szakácsai készítették a legjobb kebabokat.**

**A Birodalom négy égtája felől érkező szakácsok hada éjt-nappallá téve buzgólkodott a szeráj lakóinak nagy gyönyörűségére. A szakácstanoncok szívükkal-lelkükkel kötelezték el magukat az ízek birodalmának meghódítására. S legnagyobb kitüntetésnek számított egy szakács életében, ha a Szultánt egy hadjáratára elkísérhette. A csatamezőn a Szultán számára felállított speciális táborigényes konyhasátor közvetlenül a Szultán lakására mellett kapott helyet, s a megszokottól eltérő körülmények ellenére a szakácsok mindent megtettek, hogy a Szerájban megszokott kulináris élvezeteket uruk itt se nélkülözze.**

**De nem volt könnyű még csak hasonlót sem nyújtani a kietlen csatamezőkön, mint a Szeráj gazdagon berendezett konyhájában. Hiszen a Szultán asztalán minden étkezéskor csupán kenyérből tíz félét szolgáltak fel. Naponta tíz galambból főzött levest sűrítettek be egy moka-csészényi mennyiségre a Szultán és az Anyaszultán számára nem is beszélve a számtalan variációban készülő csirke és húslevesekről, a megszámlálhatatlan sült, főtt párolt ételekről, a börekek, saláták garmadájáról, a szárított és friss gyümölcsökről, a tejes pudingokról.**

**Mindezeket az ételeket kis adagokban, ezüst csészékben szolgálták fel, vagy nagy réztálcákra halmozva kínálták. De nagy becsben voltak a kék-fehér kínai porcelánedények is. A kis porcelán csészéket nagy réztálcán hordozták körbe, s apró koráll és elefántcsont nyelű porcelán kanalak egészítették ki a terítéket. Teknősbéka páncéljából készített eszközök szolgálták a töltelékes-krémes édességek szervírozására. Egy 16. századból származó krónikás adatai szerint a legkedveltebb csemege, a helva készítése körül 812 szakács buzgólkodott. De amíg a helva konyhában folyt a legláziasabb munka, addig a Szeráj halkonyhája volt a legcsendesebb. A halfajták fogyasztása nem volt túlzottan népszerű a szultáni ebédlőkben, halak, tenger gyümölcsei, tintahal, csak egyszer-egyszer tűnt fel a szultáni étlapon.**

\* \* \*

**De milyen is volt ez az étlap?**

**Íme, egy kis ízelítő!**

**I. Abdulhamit ünnepi menüje  
a parlamenti képviselők tiszteletére  
a Yildiz palotában adott banketten**

**1908 december 31**

**Erőleves tojással**

**Sajtos börek**

**Tengeri sügér majonézzel**

**Marhasült zöldségekkel**

**Borjúmáj pástétom**

**Pulyka és fogolysült**

**Rizspiláf fehérszósszal**

**Négy testvér puding**

**Krémek**

**Fagylalt**

**De még ennél is gazdagabb ételsort tálaltak fel a korábbi századokban. A krónika feljegyzett egy 17. századból való menüt.**

**IV. Mehmet  
szultáni menüje  
1670-ből**

**Rostonsült birka vajjal és hagymával**  
**Rostonsült bárány és csirke**  
**Sült galamb krémmártásban, cukor-és rózsavízzel**  
**Csirke saját levében sütvé, tojással és fűszerekkel**  
**Szőlőlevélbe töltött húsgombócok**  
**Máj tojásmártásban, petrezselyemmel, lilahagymával, fűszerekkel**  
**Húsos börek**  
**Hagymás piláf, korianderrel, pisztáciával**  
**Borsóleves csirkehússal, pirított kenyérszeletekkel**  
**Csirkeleves tojássárgájával**  
**Vegyes saláta**  
**olajbogyó, kapri, retek, cékla, uborka, foghagyma hozzáadásával**  
**Csirkemell pástétom**  
**Füge puding**  
**Meggypuding cukorral és rózsavízzel**  
**Cukrozott sárgabarack ámrával és szerecsendióval**  
**Párolt körte, alma, szőlő őszibarack és pisztácia**  
**No de térjünk vissza a jelenbe. És érdekes. Hiszen a mai törökök is megtartották a választékos, sok fogásból álló, de lényegesen könnyebbé vált ételek sorát. A mindennapok táplálkozásában dominálnak a zöldségfélék, kevés olajjal elkészítve. A disznósír, hús, nehéz zsíros fogások szinte ismeretlenek a török konyhában.**

**Előételek, saláták**

***Joghurtos karfiolsaláta***  
**/yogurtlu karnbahar salatasi/**

**Hozzávalók:**

**1 szép fej karfiol**  
**3-5 evőkanál olaj**  
**1 citrom**

**1-2 gerezd fokhagyma**  
**dió, paprika, só**

**A karfiolt enyhén sós vízben megfőzzük, lecsepegtetjük, rózsáira szedjük. Olajból, citromból marinádot készítünk, sóval, borssal ízesítjük, a karfiolra öntjük. Néhány órára hidegre tesszük, tálalás előtt fokhagymával ízesített joghurtot öntünk a salátára, megszórjuk darált dióval és piros paprikával.**

***Pásztorsaláta***  
**/çoban salatasi/**

**Hozzávalók:**

**5 paradicsom**  
**2 kisebb hagyma**  
**1 erős paprika**  
**2 uborka**

**petrezselyem, olívaolaj,**

***citromlé, só***

A hagymát megtisztítjuk és vékony karikára szeleteljük. A paradicsomot és az uborkát kis kockákra, az erős hegyes paprikát apró kockákra vágjuk, megsózzuk. Olajból, citromból marinádöt készítünk, a salátára öntjük, megszórjuk petrezselyemmel.

***Padlizsánsaláta***

*/patlican salatasi/*

Hozzávalók:

**4 db padlizsan**

**1 mokkáscsésze olívaolaj**

**2 citrom**

**2 paradicsom**

**2 paprika**

**1 nagy hagyma**

**10 szem olajbogyó**

**só**

***Spenótsaláta joghurttal***

*/yogurtlu ispanak salatasi/*

Hozzávalók:

**50 dkg spenót**

**2-3 evőkanál olaj**

**1 evőkanál citromlé**

**2 dl joghurt**

**2-3 gerezd fokhagyma**

**só, bors, olaj a sütéshez**

A spenótot megtisztítjuk, megmossuk és összevágjuk. Az olajat megforrósítjuk, a spenótot addig pároljuk, míg a levét elfőtte. Kihűtjük, az olajat, citromlevet, joghurtot és a szétnyomott fokhagyma gerezdeket összekeverjük, sóval, borssal ízesítjük, a spenóra öntjük.

***Tökfasírozott***

*/kabak mücver/*

Hozzávalók:

**50 dkg gyenge spárgatök**

**liszt ( A túró nedvességétől függő mennyiség)**

**20-30 dkg tehéntúró**

**3-4 db. hagyma**

**2 egész tojás**

**petrezselyem**

**kapor**

**só, bors**

**olaj a sütéshez**

A tököt legyaluljuk, a túróval, finomra reszelt hagymával, apróra vágott petrezselyemmel, kaporral két egész nyers tojással és annyi liszttel összekeverjük, hogy sűrű masszát kapjunk. Borssal és közvetlenül a sütés előtt sóval ízesítjük. A keverékből kanállal kisebb pogácsákat szaggatunk és bő olajban aranysárgára sütjük. Hidegen és melegen is fogyaszthat

**Kelkáposzta fasírozott**  
/milano lahanasi mücver/

Hozzávalók:

**50 dkg kelkáposzta**

**2 zsemle**

**3 tojás**

**kevés zsemlemorzsa**

**majoránna, só, bors**

**olaj a sütéshez**

A kelkáposztát félbevágjuk és gyengén sózott vízben félig megfőzzük. Leszűrjük, a vizet kinyomkodjuk belőle. A káposztát a tejben vagy vízben áztatott zsemelével, két keményre főtt tojással húsdarálón átdaráljuk, vagy apróra összevagdalsuk, majd S8val, borssal, majoránnával fűszerezzük. Belekeverjük a felvert nyers tojást, s ha hígnak találjuk, zsemlyemorzsaival sűrítjük. Lapos pogácsákat formálva belőle, lisztbe vagy morzsába forgatjuk és bő, forró olajban kisütjük.

**Spárgatök saláta**

/kabak salatasi/

Hozzávalók:

**1 kg spárgatök**

**2 hagyma**

**3 paradicsom**

**1 csokor kapor**

**só, esetleg bors**

A tököt lehámozzuk, belsejét kivesszük, és nagyobb hasábokra vágjuk. A hagymát karikára vágjuk, a paradicsomot feldaraboljuk, a kaporot finomra vágjuk. A hagymát olajon lassan megpároljuk, miután megüvegesedett, hozzáadjuk a paradicsomot, és néhány percig pároljuk. Beletesszük a tököt, megsózzuk, és tovább pároljuk addig, amíg a tök puhára főtt, de nem esik szét. Kaporral megszórjuk, behűtve tálaljuk. Jó, ha előzőleg néhány órára hűtőbe tesszük.

**Olajos zöldbabsaláta**

Hozzávalók:

**1kg zöldbab**

**2 fej vöröshagyma**

**2-3 paradicsom**

**zöldpetrezselyem,**

**kevés só, cukor, olaj**

A sárga hüvelyű zöldbabot végeitől megtisztítjuk és nagyon kevés vízzel - lehetőleg jól záródó edényben - kis lángon feltesszük főni. A vízbe beletesszük a karikára vágott hagymát, a negyedelt paradicsomokat, a zöldpetrezselymet, sót, és 1-2 evőkanál olajat, pici cukrot. Lassú főzéssel addig pároljuk, amíg a bab megpuhult és levét elfőtte. Kihűtjük, majd jégsekrénybe téve néhány órán át „érleljük”.

**Töltött káposzta**

/etli lahana dolmasi/

Hozzávalók:

**1 fej fehérekáposzta**

**50 dkg darált hús**

**2 hagyma**

**1 paradicsom**

**10 dkg rizs**

**só, bors**

A finomra vágott hagymát, a darált húst, a szétnyomott paradicsomot összedolgozzuk, sóval, borssal ízesítjük. A fehércáposzta leveleket 3-4 percig főzzük, két-három levelet egymásra fektetünk, ráhalmozzuk a töltelékből és felcsavarjuk. Tepsibe szorosan egymás mellé fektetjük, esetleg vajdarabkákkal megszórjuk. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Sütőbe toljuk, és készre pároljuk

**Levesek****Fehérbableves**

/kiymali kuru fasulye/

Hozzávalók:

**50 dkg fehérbab**

**10 dkg darált marha- vagy birkahús**

**1 nagy hagyma**

**2 evőkanál vaj**

**3 dkg paradicsompüré**

**só, bors, paprika**

A megreszelt hagymát a darált hússal, vajjal, paradicsompürével, paprikával, borssal összekeverjük és 1 liter vízben, felfőzzük. Az előző nap beáztatott, majd puhára főzött babot, beletesszük, lefedve 5 percig forraljuk, megkeverjük, majd langyos vízzel ízlés szerinti sűrűségűre hígítja, további 15 percig kis lángon főzzük.

**Fehércáposzta leves**

/Kapuska/

Hozzávalók

**1 fej közepes nagyságú fehércáposzta**

**25 dkg darált marhahús**

**4 hámozott paradicsom vagy 5 dkg paradicsompüré**

**15 dkg vaj**

**1 evőkanál olívaolaj**

**2 hagyma**

**só, erős paprika, bors**

A cáposzta külső leveleit eltávolítjuk, a cáposztafejet nyolc részre, majd keresztirányú vékony csíkokra vágjuk. A darált húst, olajat, vajat, a finomra vágott hagymát összekeverjük és megpároljuk, hozzáadjuk a piros paprikát, a paradicsomot és a cáposztát. Megkeverjük és lefedve 5 percig főzzük. Ízlés szerinti mennyiségű vízzel felöntjük, megsózzuk, és tíz percig forraljuk Végezetül 30 percig egészen kis lángon főzzük. Amennyiben a cáposztát egészen finomra sikerült felvágunk, rövidebb idő alatt is elkészül.

**Füstölthúsleves**

/pastirma çorbasi/

Hozzávalók:

**20 dkg füstölt hús /pastirma/**

**20 dkg liszt**

**só**

**2 evőkanál vaj**

A pastirma marhahúsból erős fűszerezéssel, a levegőn szárított eljárással készített füstölt húsfajta, sajátos török specialitás. Ennek hiányában erősen füstölt sertéshúsból is készíthetjük a levest. A lisztet a vajon barnára pirítjuk, hozzáadjuk a csíkokra vágott pastirmát, kevergetve rövid ideig tovább pirítjuk. 4 csésze vízzel felengedjük és kis lángon 20 percig főzzük. Apró kockákra vágott pirított kenyérszeletekkel tálaljuk

**Húsgombóclevés****/köfte çorbasi/****Hozzávalók:****30 dkg darált marha- vagy birkahús****2 db sárgarépa****1 db fehérrépa****1 szelet zeller****3 evőkanál rizs****1 fej hagyma****2 dl joghurt, kefir vagy tejföl****2 tojás sárgája****1 egész tojás****citromlé, só, bors****1 csokor petrezselyem**

A darált húst a finomra vágott hagymával, egész nyers tojással, a leforrázott rizssel, sóval, borssal összedolgozzuk és apró gombócokat formálunk. A sárga és fehérrépát, zellert apró kockákra vágjuk, 2 l vízben feltesszük főni. (Lehet egészen gazdagon is készíteni és akkor kockára vágott karalábét, kis karfiolrósákat, cukorborsót is főzhetünk bele.) Amikor forr, belefőzzük a húsgombócokat és addig főzzük, míg a zöldségek és a gombócban lévő rizs is megpuhul. Levesestál aljára két tojás sárgáját ütjük, óvatosan, állandó keverés mellett hozzáadjuk a citromlevet, majd a joghurtot. A citrom mennyiségét a szerint változtatjuk, hogy joghurtot, kefirt vagy tejfölt használunk fel. A forró levesből először óvatosan kevergetve néhány kanállal a tojássárgákra öntünk, majd miután elkevertük, rámerjük a zöldséges húsgombóc levest.

**Húsos savanyú zöldséglevés****Hozzávalók:****50 dkg birkahús****30 dkg marhahús****1 liter víz****4 db savanyú uborka****2 fej vöröshagyma****4 db sárgarépa****1 csomó petrezselyem****4 db fehérrépa****2 fej zeller****4 evőkanál zsír****1 kis paradicsom****12 szem olajbogyó****1 db citrom****1 pohár joghurt****só, bors, kapor ízlés szerint**

A vízzel, a marhahússal, a zöldség felével húslevest készítünk. A megtisztított, karikára vágott hagymát, s a maradék zöldséget zsírban megpároljuk, majd felengedjük a húslevessel, sóval, borssal ízesítjük. A kicsontozott, feldarabolt marha- és birkahúst hozzáadjuk, és addig főzzük, ami a zöldség puha lesz. A paradicsomot és a citrom levét, a joghurtot összekeverjük, a megtisztított, megreszelt uborkával, a megmosott, felaprított kaporral a levesbe keverjük. Mindezzel együtt a levest felforraljuk, beledobjuk az olajbogyót, forrón tálaljuk.

**Buharai vegyes savanyú leves**

Hozzávalók:

**20 dkg gomba****4 db tojás****2 dl húsleves****1 pohár tejföl****5 dkg vaj****2 babérlevél****" citrom leve****1 kávéskanál bors****1 evőkanál liszt**

Egy teflon serpenyőbe a vajon megpároljuk a megmosott, megtisztított felszeletelt gombát. Liszttel meghintjük, megkeverjük és felengedjük egy liter vízzel.

Belereszeljük a citrom héját, hozzáadjuk a húsleveskockát, a fűszereket, s még 5 percig forraljuk. Ekkor csavarjuk bele a citrom levét, összeforraljuk. Ha a leves már jól felforr, óvatosan, hogy egyben maradjanak egyenként négy tojást ütünk bele. tartsuk még lassú tűzön öt percig. Forrón tálaljuk. Az asztalon tegyük minden tányér buharai vegyes savanyú leves mellé egy-egy pohár joghurtot, amiből ki-ki kedve szerint kanalaz a levesébe.

**Joghurtos csirkeleves****/yogurtlu tavuk çorbasi/**

Hozzávalók:

**1 levesnek való tyúk****2 dl joghurt****4 tojás****1 evőkanál vaj****1 csokor petrezselyem****só, bors**

A tyúkot puhára főzzük, kicsontozzuk, a bőrét lefejtjük és kisebb kockákra vágjuk. A vaját megolvasztjuk, a hús kockára sózzuk, rövid ideig pirítjuk. A tojássárgákat néhány csepp citrommal elkeverjük, majd hozzáadjuk a joghurtot. A forró levesből néhány kanállal rámerünk, elkeverjük, majd a levesbe öntjük és néhány percig lassan főzzük. Finomra vágott petrezselyemmel tálaljuk

**Rákleves****/pavruya çorbasi/**

Hozzávalók:

**1 liter húsleves****8 db rák****3 evőkanál vaj****5 evőkanál liszt****só, paprika**

A megtisztított rákokat 10 percig forró vízben főzzük, majd húsukat lefejtjük. A lisztet vajon világossárgára pirítjuk, hozzáadjuk a húsleves és felforraljuk, majd beletesszük a rákhúst, sózzuk, paprikázzuk.

**Rizsleves****/pirinç çorbasi/**

Hozzávalók:

**1 liter tyúkleves**



***fél evőkanál vaj******3 evőkanál rizs***

A vajat megolvasztjuk és a megmosott rizst kissé átpirítjuk rajta. Hozzáadjuk a tyúklevest, fűszerezzük és addig főzzük, amíg a rizs megpuhul. Finomra vágott petrezselyemmel tálaljuk.

**Húsételek*****Döner kebab******/döner kebab/***

A döner magyarul forgókebab, elnevezését a speciálisan forgó technikát és berendezést igénylő elkészítési módról kapta. A háztartásokban szinte ismeretlen, a családi szükségleteket meghaladó mennyiségben kell elkészíteni, és egyszerre feltenni a gépre. Így jellegzetesen vendéglői étel. Nyugat-Európa nagyvárosaiban, de újabban már Magyarországon is egyre gyakrabban találkozhatunk a döner kebabot árusító kis vendéglőkkel.

Így érdemes megismerkedni az egyik legfinomabb kebab változat elkészítési módjával.

Hozzávalók:

***2 kg borjú vagy bányahús***

***hagymalé***

***só, bors, olaj***

60 dkg húsból darált húst készítünk. A maradék húst a hártóktól megtisztítjuk és egy éjszakára hagymaléből, sóval, borssal, olajjal készített lében megpácoljuk. Ezután a speciális hosszú függőleges nyársakra húzzuk a húst, szorosan egymásra fektetve, a hússzeletek közötti részt pedig a darált hússal töltjük ki. Az így elkészített nyárson lévő hús szorosan összepréselődik. Hagymalével megkenjük és kezdődhet a sütés. A függőlegesen elhelyezett nyársak lassan forgásnak indulnak a grillsütőben, melynek az egyik oldala nyitott. (Régen természetesen faszénparázzsal fűtött sütőt használtak.) Éles késsel a külső megsült részeket függőleges, egészen vékony szeletekben folyamatosan levágjuk. A döner kebabot nyers hagymakarikákkal, paradicsommal, erős paprikával, zöldsalátával kenyérlepenyén tálalják.

***Pásztorkebab******/Çoban kebab/***

Hozzávalók:

***1 kg bányahús***

***5 dkg margarin***

***25 dkg újhagyma***

***3-4 paradicsom***

***15 cikk fokhagyma***

***1 csokor kapor***

***50 dkg burgonya***

***só***

A margarint megforrósítjuk, a hagymát, a kockára vágott húst, paradicsomot, fokhagymát és 1 evőkanál sót a fenti sorrendbe a serpenyőbe tesszük, megforgatjuk, és 30 percig fedő alatt lassan pároljuk. A burgonyát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk és hozzákeverjük. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és egészen kis lángon 90 percig pároljuk. Finomra vágott kaporral tálaljuk.

***Talas kebab***

Hozzávalók:

***1 kg birka vagy borjú hús***

**6 közepes hagyma****a tésztához:****35 dkg liszt****2 evőkanál margarin****2 paradicsom****1 csokor petrezselyem****só, bors, kakukkfű**

A hagymát finomra vágunk, a margarinon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk az egészen apróra vágott húst és 30 percig lassan tovább pároljuk. Hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot, vízzel felöntjük és 90 percig folytatjuk a főzést. Ezután 2 finomra vágott hagymát adunk hozzá, kicsit átforraljuk, addig, hogy az újonnan hozzáadott hagyma is megüvegesedjen. Borssal, kakukkfűvel ízesítjük, félretesszük, hagyjuk kihűlni.

A tészta elkészítéséhez a lisztből vulkányszerű kúpot képezünk, a közepébe helyezzük a margarint, 1 tojást, sót s vízzel sima tésztát gyúrunk. A tésztát körülbelül 1/2 cm vastagságúra kinyújtjuk, és négyszögletes darabokra vágjuk. A közepére a hústöltelékekből kis halmokat formálunk, és háromszögletűre összehajtogatjuk. Tetejét tojással megkenjük, kizsírozott sütőlemezre helyezzük és közepesen meleg sütőben 30 perc alatt készre sütjük. Törökországban a talas kebabot készítik u.n. yufkából is. Magyarországon e célra leveles tésztát vagy réteslapot is használhatunk.

**Mézes diós csirke****/Cevizli tavuk/****Hozzávalók:****4 db csirkemell****20 dkg vaj****2 evőkanál méz****5 dkg dió****1 db citrom****só, bors, kakukkfű****8 db paradicsom**

A csirkemellet előző este jól besózzuk és betesszük a hűtőszekrénybe. Másnap egy vajjal kikent tepsibe egymás mellé helyezzük. A sütőt előre bemelegítjük. A húst betesszük a sütőbe, egy evőkanál vízzel meglocsoljuk. Amikor puhulni kezd, megkenjük egy előre elkészített méz, bors, citromlé és vaj keverékével. Amint elfogyott a keverék, darált diót pirítunk még a csirke tetejére. Melegen vagy hidegen, nyers paradicsomszeletekkel tálaljuk.

**Halak****Párolt tonhal****/tonbaligi bugulama/****Hozzávalók:****1 kg tonhal****1 hagyma****3 burgonya****1 dl olívaolaj****2-3 fokhagymagerezd****1 csokor petrezselyem****1 citrom****3 paradicsom****kakukkfű**

A karikára vágott hagymát az összetört fokhagymával kevés olajon üvegesre

pároljuk. Vizet, sót és borsot adunk hozzá. A burgonyát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk. A szeletekre vágott halat, citromot, hámozott paradicsomot, petrezselymet, kakukkfűvet beletesszük, puhára pároljuk, majd behűtve tálaljuk.

**Tengeri pérhal**

**/mayonezli kirlangiç/**

**Hozzávalók:**

**1 kg pérhal**

**1 hagyma**

**2 sós uborka**

**3 evőkanál majonéz**

A halat sós vízben egy hagymával megfőzzük. Kivesszük, bőrét, szálkákat eltávolítjuk, kis darabokra vágjuk, a sós uborkával és a majonézzel összekeverjük.

**Rizsételek, piláfok**

**Csirkemájás piláf**

**/Tavuk cigerli pilav/**

**Hozzávalók:**

**50 dkg rizs**

**8 dl tyúkhúsleves**

**20 dkg olaj vagy vaj**

**1 hagyma**

**1 paradicsom vagy 1 kanál paradicsompüré**

**2-3 csirkemáj**

**4 evőkanál koriander**

**2 evőkanál fenyőmag**

**só, esetleg kevés cukor**

A rizst a piláfhoz szokásos módon elkészítjük. Kevés olajban vagy vajban a májdarabokat megsütjük. Ellentétben a hússal, a máj sütését célszerű nem forró zsiradékban kezdeni, mert akkor kívül kérges, belül nyers marad. Az átsült májakat félretesszük. A hagymát a fenyőmaggal együtt pároljuk, míg enyhén barnást szint kapnak. Leöntjük tyúkhúslevessel és ízlés szerint esetleg felforraljuk. A lecsepegtetett rizst a korianderrel, sóval, kevés cukorral a lehámozott és feldarabolt paradicsommal vagy paradicsompürével összekeverjük, és a levesbe tesszük. Lefedjük és kis lángon tovább főzzük, egészen addig, amíg a rizs a folyadékot felszívta. Egészen kis lángon a májdarabokat hozzáadjuk, óvatosan megkeverjük, levesszük a tűzről, az edényre itatóspapírt, vagy papírszalvétát teszünk, majd erre helyezzük el a fedőt és hozzávetőlegesen fél órát gőzölni hagyjuk.

**Korianderes, diós rizs**

**/Ümüzlü fistikli piláf/**

**Hozzávalók:**

**50 dkg rizs**

**8 dl tyúkhúsleves**

**15 dkg vaj**

**3 dkg koriander**

**3 dkg mandula**

**3 dkg fenyőmag**

**3 dkg pisztácia**

**só**

A vaj egy részét felforrósítjuk, a fenyőmagot, pisztáciát, mandulát hozzáadjuk, és addig piritjuk, amíg a magok enyhén megbarnulnak. Ezután hozzáadjuk a

koriandert és rövid ideig tovább pirítjuk. Felöntjük a levessel, felforraljuk és néhány percre tovább főzzük. Hozzáadjuk a lecsepegetett rizst, tovább főzzük, addig, amíg a rizs a folyadékot fel nem szívta. Eloltjuk a tüzet, a maradék vajdarabkáiban a rizs tetejét tesszük, ráhelyezzük a fedőt, úgy, hogy nedvszívó papír kerüljön a fedő alá. Fél órát gőzben hagyjuk.

#### **Tésztafélék**

**Börek jóasszony módra**

**/Hanim böregi/**

**Hozzávalók:**

**5 yufka**

**25 dkg margarin**

**3 tojás**

**a töltelékhez:**

**50 dkg juhsajt**

**1 csomag petrezselyem, esetleg ízlés szerint kapor**

**kevés tej**

A petrezselymet finomra vágjuk, elkeverjük a juhsajttal, és kevés tejjel fellazítjuk.

A tejet meglangyosítjuk, belekeverjük a tojásokat. A margarint megolvasztjuk, a tejhez öntjük. Habverővel felforraljuk és félretesszük.

Egy sütőlemez kizsírozunk és ráfektetjük az yufkát úgy, hogy a széle felhajtható legyen. 4 yufkát feldarabolunk, és tejbe áztatjuk. A felét ráhelyezzük a sütőlemezre és a sajtos töltelékkel ráhalmozzuk. Erre helyezzük az áztatott yufkák másik részét, az alsó tészta széleit ráhajtjuk, a maradék tejjel meglocsoljuk és forró sütőben kb. 30 percre sütjük. Négyszögletes darabokra vágva tálaljuk.

#### **Cigaretta börek**

**/Sigara böregi/**

**Hozzávalók:**

**3 yufka**

**25 dkg darált hús**

**1 hagyma**

**1 vízespohár olaj**

**só, bors**

A yufkákat egymásra helyezzük, négy részre felvágjuk. Az így kapott téglalapokat egymásra helyezzük, és átlós irányba felvágjuk, úgy, hogy háromszögletű darabokat kapjunk. A finomra vágott hagymát megpároljuk, hozzáadjuk a húst, tovább pároljuk, addig, amíg a hús a levét elfőtte. Kihűtjük. A töltelékeket a lapocskák szélesebb részére felhalmozzuk, majd felcsavarjuk. Kissé megnyomkodjuk, hogy sütés közben nehogy kinyíljanak. Forró olajban kisütjük és forrón tálaljuk. Hús helyett lehet juhsajttal is tölteni. Ide a rajz!

#### **Sajtos börek**

**/Çubuk böregi/**

**Hozzávalók:**

**50 dkg liszt**

**50 dkg vaj**

**só**

**a töltelékhez:**

**20 dkg reszelt sajt**

**só**

**2 tojás**

A lisztet, vajat sóval és 8 evőkanál vízzel összedolgozzuk. Cipót formálunk, és 15

percig pihentetjük a tésztát. A pogácsákhoz hasonlóan háromszor hajtogatjuk. Az egyes hajtogatások között 15 percig pihentetjük. Kinyújtjuk, megszórjuk a reszelt sajttal, összehajtogatjuk, és újra kinyújtjuk.

Az 1 cm vastag tésztából körülbelül 5 cm hosszú és 2 cm széles rudacskákat vágunk, tojással megkenjük és nagyon forró sütőben 35 percig, sütjük.

Ugyanebből a tésztából készíthető:

A fenti tésztát virsli nagyságúra vágdaljuk, mindegyikre egy-egy virslit helyezünk - legjobban az apró u.n. koktél virsli - , belecsavarjuk a tésztába és megsütjük.

**Sütemények, édességek, csemegék**

**Poaca**

Hozzávalók:

**25 dkg juhsajt**

**30 dkg vaj vagy margarin**

**50 dkg liszt**

**1 tojássárgája**

A vajat vagy margarint felolvasztjuk és a juhsajt hozzáadásával krémszerűvé keverjük. Hozzáadjuk a lisztet és tésztává gyúrjuk. A tésztából diónyi nagyságú halmokat formálunk, kizsírozott sütőlemezre helyezük, tojássárgájával megkenjük és előmelegített sütőben 20-25 percig közepes lángnál sütjük.

**Ropogós sajtos sütemény**

**/peynirli gevrek/**

Hozzávalók:

**50 dkg liszt**

**2 tojás**

**1 tojássárgája**

**1 mokkáscsésze joghurt**

**12 dkg margarin**

**12 dkg juhsajt**

**1 teáskanál sütőpor**

**kevés tej, só szezám-mag**

A joghurtot, tojásokat, olajat, margarint, sütőport, sajtot a fenti sorrendben összekeverjük, majd ráosztjuk a lisztet és összegyúrjuk. Letakarva 10 percig pihentetjük. Ezután a tésztát kinyújtjuk, 3 részre osztjuk úgy, hogy cm vastag kerek lapokat kapjunk. A lapokat tortaszerűen felvágjuk, egy lapból 8 szeletet kapunk. A háromszögletű szeleteket a szélesebb végénél kezdve felcsavarjuk és kizsírozott sütőlemezre fektetjük. Tej, tojássárga és olaj keverékével megkenjük, szezám-maggal megszórjuk és előmelegített sütőben körülbelül 40 percig sütjük.

**Sajtos batyu**

**/peynirli gevrek/**

Hozzávalók:

**30 dkg kemény sajt**

**20 dkg liszt**

**2 db tojás**

**2 dkg élesztő**

**2 evőkanál tej**

**1 db kockacukor**

**1 csokor petrezselyem**

**4 evőkanál olaj**

**2 evőkanál víz****só, bors**

Az élesztőt kevés langyos tejjel és egy kockacukorral felfuttatjuk. Majd eldolgozzuk a liszttel és hozzáadjuk a tojásokat, egy kevés vízzel kemény tésztát gyúrva belőle. Vékonyra kinyújtjuk. A sajtot megreszeljük, petrezselyemmel megszórjuk. Az elnyújtott tésztát derelyevágóval kb. 15 cm nagyságú kockákra vágjuk.

Közepükre 1-1 kávéskanál reszelt sajttölteléket teszünk. Átlósan behajtogatjuk, a széleket lenyomogatjuk. Majd megkenjük a tetejüket tojássárgával. Vigyázzunk, hogy levegő nem maradjon a táskákban, a széleket jól nyomkodjuk le.

**Tökkel töltött fánk****/kabakli samsa/****Hozzávalók:****1 db tojás****80 dkg liszt****2 pohár víz****5 dkg élesztő****1 teáskanál só****csipetnyi cukor****a töltelékhez:****fél kiló gyalult tök****2 fej hagyma****1 kávéskanál cukor****1 pohár tejföl****só, bors, kapor**

A vizet meglangyosítjuk, egy csipet cukrot szórunk bele. A langyos, édes vízben megkelesztjük az élesztőt. Ezután összekeverjük a liszttel, sóval és kemény tésztává összedolgozzuk. Majd pihentetjük. Míg a tészta kel, elkészítjük a tölteléket. A tököt összekeverjük a megtisztított, felszeletelt hagymával, sózzuk, borsozzuk, kaporral ízesítjük. A megkelt tésztát sodrófával kintútjuk, s nagy kocka alakúra vágjuk. Mindegyik kocka közepére teszünk egy-egy evőkanálnyi tölteléket, s erre ráhajtogatjuk a tésztát. A széleket lenyomkodjuk, hogy a töltelék ki ne folyjon. egy tepsit kizsírozunk. A tökkel töltött fánkokat egymástól kissé távol beletesszük, s a tetejüket megkenjük a felvert tojássárgájával. Pirosbarnára sütjük. Melegen tejjel leöntve tálaljuk.

**Sajtkrém sütemény****/peynir kremali poaca/****Hozzávalók:****6 dkg margarin****15 dkg liszt****3 dkg étkezési keményítő****5 tojás****sütőpor****a sajtkrémhez:****50 dkg juhsajt****2 dl tejföl****1 evőkanál margarin****paprika, petrezselyem**

1 liter vízzel a megsózott margarint felfőzzük, a lisztet és a keményítőt a tűzről levett edénybe szítaljuk, visszatesszük a tűzre, és addig kevergetjük, míg sima masszát kapunk. Levesszük a tűzről és a tojásokat egymás után állandó keverés

mellett beleütjük, míg a tészta fényessé válik. Hozzáadjuk a sütőport és hagyjuk a tésztát kihűlni. Kizsírozott sütőlemezre nyomózsák segítségével 8 halmot képezünk és előmelegített sütőben körülbelül 25 percig sütjük. Miután megsült, kivesszük és a tetejüket azonnal levágjuk. Közben a juhsajtot a tejjel és a margarinnal simára keverjük, hozzáadjuk a finomra vágott petrezselymet és a piros paprikát. Tálalás előtt a pogácsákat megöltjük, és a kalapokat ráhelyezzük.

### **Reçe**

A török édességek körében igen előkelő helyet foglalnak el a számos, a lekvárhoz hasonló, szirupban elkészített gyümölcsök, török nevükön „reçe”-k. Az a háziasszony, aki ad magára a délutáni kávéhoz 8-10 féle reçet is feltalál. A különféle gyümölcsök elkészítési módja szinte azonos, így itt csupán méltán legkedveltebb, a fügéből készült változat elkészítési módját közöljük.

### **Fügelekvár**

*/incir receli/*

Hozzávalók:

**1 kg vadfüge**

**1 kg cukor**

**10 szem szegfűszeg**

**1 evőkanál citromlé**

**vaníliás cukor**

A zöld fügéket alaposan megmossuk, vízben forrásig főzzük, majd a gyümölcsöt kiemeljük, hideg vízzel leöblítjük, majd újra feltesszük felforralni. Ezt a folyamatot háromszor megismételjük. A fügéket óvatosan kinyomjuk a héjukból anélkül, hogy a gyümölcsöt szétnyomnánk. A cukrot körülbelül 3 pohár vízzel sűrű sziruppá főzzük. Hozzáadjuk a fügéket és kis lángon tovább főzzük, addig amíg a fügék saját levüket elfőtték. Hozzáadjuk a citromlevet és ízlés szerint a szegfűszeget és a vaníliás cukrot. Még kétszer felfőzzük, majd hagyjuk kihűlni. Ha a reçet más gyümölcsből, pl. eperből, málnából készítjük, nincs szükség a többszöri felforrallásra, illetve a hideg vízzel történő leöblítésre, csupán azoknál a gyümölcsöknél, ahol a héj keserű anyagot tartalmaz.

### **Italok**

A török konyha rendkívül gazdag étel választékot kínál. Ezzel szemben az italok tekintetében sokkal puritánabb, nemegyszer előfordul, hogy európaiak számára már ünnepi lakomának is beillő ételsort tálalnak fel, s mindehhez az asztalon csupán friss, hideg víz áll. Jól tudott, hogy az iszlám tiltja az alkohol élvezetét, így bár Törökország klímája, természeti adottságai rendkívül alkalmasság teszik a szőlő és bortermelésre, a bor fogyasztása a török ember számára ritka alkalom. A kiváló minőségű szőlőt így gyümölcs formájában fogyasztják, illetve mazsolának feldolgozva használják fel számtalan ételben.

Alkoholtartalmú italok közül egyetlen jellegzetesként a rakit lehet megemlíteni, ami azonban az ünnepi asztalról a „raki sofrasi”-ról, a raki lakomáról nem hiányozhat.

### **Ánizspálinka**

*/Raki/*

Régen a raki lakoma kizárólag férfiak számára rendezett dinom-dánomot jelentett. Ma azonban egyre több nő is részesévé válhat. Raki lakomát házon belül és kívül, vendéglőkben is rendeznek, ahol a finom falatok, csevegés, sőt hadtáncosnők művészetében gyönyörködve lehet élvezni a raki könnyű bódulatát.