

**Bence Vera**  
**EGYIPTOMI KONYHA**  
*Világkonyha, Minerva, 1979, 4-8. oldal*

**Paradicsomleves (Dolmates csorba)**

**Hozzávalók:**

*1,5 l erőleves,  
 1 dl tej,  
 12 dkg paradicsompüré, (3 dkg sűrítmény),  
 1 dl tejszín,  
 bors,  
 só,  
 5 dkg vaj,  
 2 tojássárgája,  
 4 dkg liszt,  
 5 dkg rizs,  
 1 kávéskanál kapor.*

A vajból és lisztből készítsünk világos rántást, lassanként keverjük bele a paradicsompürét, és öntsük rá a levest. (Ha sűrítményt használunk, előzőleg keverjük össze egy kevés levessel.) Forraljuk fel, és takaréklángon főzzük 20 percig.

Verjük fel villával a tojássárgákat, keverjük össze a tejjel és tejszínnel, öntsük a levesbe, melegítsük, de ne forraljuk.

Közben a rizst főzzük meg, öblítsük le hideg vízzel, és melegítsük meg a levesben. Végül ízesítsük a levest, sózzuk, borsozzuk, és szórjuk a tetejére az apróra vágott kaporot.

**Keleti spagetti**

**Hozzávalók:**

*20 dkg spagetti,  
 50 dkg darált bányacomb,  
 1 gerezd zúzott fokhagyma,  
 10 dkg reszelt sajt,  
 2 egész tojás,  
 10 dkg zsemlemorzsa,  
 3 evőkanál tej,  
 2 kávéskanál apróra vágott petrezselyemzöld,  
 só,  
 bors,  
 2,5 dl paradicsommártás  
 1-2 evőkanál tárkonyos ecettel ízesítve.*

Három liter forró vízben főzzük meg a spagettit, majd öblítsük le. Közben a húst, sajtot, tojást, sót, borsot, zsemlemorzsat, tejet, petrezselymet és fokhagymát keverjük jól össze, formáljunk belőle apró gombócokat, és süssük ki forró olajban. Tegyük a gombócokat a spagettira, és öntsük le paradicsommártással. Sütőben melegítsük fel, és forrón tálaljuk.

### **Töltött szőlőlevél (Yaprak)**

Hozzávalók:

*40 dkg darált hús (főleg bárányt használnak),  
2 evőkanál apróra vágott kapor,  
1 dl tejföl,  
5 dkg rizs,  
40 dkg szőlőlevél,  
só,  
bors,  
2 gerezd zúzott fokhagyma,  
2 fej hagyma apróra vágva,  
7 dl marhahúsleves (kocka vagy zacskó),  
4 evőkanál olaj,  
1-2 kávéskanál paradicsompüré.*

Mossuk meg a szőlőleveleket, és forró, sós vízben főzzük őket 5 percig. Szűrjük le, és préseljük jól ki belőlük a vizet.

Az olajban pároljuk meg a hagymát, mikor már üveges, keverjük bele a paradicsompürét, és öntsünk rá 2 dl húslevest. Forraljuk fel, tegyük bele a rizst, és takaréklángon főzzük kb. 10 percig, míg a folyadék el nem főtt. Mikor kihűlt, keverjük bele a kaprot és a húst.

Tegyünk minden szőlőlevélre 1 kávéskanál töltelékkel, göngyöljük össze, a két szélét pedig gondosan hajtsuk be, hogy a töltelék ki ne folyjon. A megtöltött szőlőleveleket rakjuk egymás mellé és fölé egy lábosba, öntsük rá a maradék húslevest, és takaréklángon főzzük 45-50 percig. Forrón tálaljuk, a tetejére fokhagymás tejföldet öntünk. (A fokhagymát előzőleg keverjük jól össze a tejfölddel.)

### **Borban párolt bárány padlizsánnal (Patlijan kababi)**

Hozzávalók:

*50-60 dkg tisztított, apró kockákra vágott báránycomb,  
1 dl édes fehér bor,  
2 dl víz,  
3 padlizsán hámozva, kb. 1,5 cm vastag karikákra vágva,  
só,  
bors,  
3 paradicsom hámozva,  
5 evőkanál vaj vagy margarin,  
2 zöldhagyma vékonyan szeletelve,  
fél gerezd zúzott fokhagyma.*

A padlizsánszeleteket egy tálban jól megsózzuk, ezáltal kiadja keserű levét, 30 percnyi állás után folyó hideg víz alatt jól kimossuk, és ruhával szárazra töröljük. Ezután a siftergő vajba dobjuk, és a szeletek mindkét oldalát hirtelen megsütjük. Végül kivesszük a vajból, és félretesszük.

Dobjuk a megmaradó vajra a húskockákat, és kb. 2 percig süssük őket. Tegyük át egy nagyobb lábosba a húst.

A húslében és a maradék vajban először pároljuk meg a hagymát, fokhagymát, majd adjuk hozzá a paradicsomot, végül forgassuk meg benne a padlizsánszeleteket, és öntsük az egészet a hússal. Sózzuk, borsozzuk meg, öntsük rá a bort és a vizet, jól fedjük be, és kb. 2 óra hosszat főzzük lassú tűzön (rizst

tálaljunk hozzá).

### **Bárány és csirke (Kuszkusz)**

Hozzávalók:

*15 dkg zsiradék,  
1 kg bárányborda darabokra vágva,  
1 kg-os csirke darabokra vágva,  
3 gerezd fokhagyma apróra vágva,  
1 fej hagyma szeletelve,  
só,  
bors,  
paprika,  
1/2 fej káposzta 6 részre vágva,  
3 sárgarépa 3 cm-es darabokra vágva,  
1 zöldpaprika kimagozva, 6 részre vágva,  
50 dkg friss zöldborsó (vagy 1 doboz mirelit),  
15 dkg búzadara.*

Az olvasztott zsiradékban süssük szép barnára a bárányt, majd emeljük ki a lábosból, és ugyanabban a zsiradékban süssük meg a csirkedarabokat is, azokat is vegyük ki, és végül süssük meg a hagymát. Ezután tegyük lábosba - lehetőleg kuktába - a bárányt, csirkét, hagymát, sózzuk, borsozzuk, paprikázzuk meg, öntsünk rá 5 dl vizet, fedjük be, és főzzük kb. egy óra hosszat. A csirkét vegyük ki, öntsünk le 2,5 dl levet, és tegyük félre. A bárányhús tetején helyezük el a káposztát, sárgarépát, zöldpaprikát, zöldborsót, ezek tetejére a csirkedarabokat, és főzzük még kb. 15-20 percig (amíg minden zöldség meg nem puhult). Közben egy kis lábosban forraljuk fel a félretett húslevet, sózzuk meg (1 kávéskanál só), és keverjük bele a búzadarát. Állandó keverés közben főzzük sűrűre (kb. 3 perc). Vegyük le a tűzről, fedjük be, és tartsuk addig melegen, amíg a zöldség meg nem puhul.

Amint minden megfőtt, egy nagy tál közepére tálaljuk ki a búzadarát, s rendezzük el körülötte a húst és a zöldségeket.

### **Töltött pulyka (Hindi dolmasi)**

Hozzávalók:

*1 bébipulyka (kb. 2,5-3 kg-os),  
3 fej vöröshagyma apróra vágva,  
2 gerezd zúzott fokhagyma,  
20 dkg rizs,  
2 sárgarépa negyedelve,  
1 késhegynyi bazsalikom,  
só,  
1 citrom leve,  
2-3 dl víz,  
6 szál kapor,  
1 evőkanál feketeribizke-lekvár,  
9 evőkanál vaj,  
2 paradicsom hámozva, apróra vágva,  
1 késhegynyi törött fehérbors,  
0,5 dl vörös bor.*

A megmosott, megtisztított pulykát sózzuk meg kívül, belül. Tegyük egy nagyobb edénybe, öntsük rá a citromos vizet, tegyünk rá 5 evőkanál vaját, 2 fej hagymát, a fokhagymát, a sárgarépat, a kaprot, fedjük be, és állítsuk takaréklángra. Mikor forrni kezd, tegyük be a közepesen meleg sütőbe, és gyakran öntözzessük a levével. Mikor már szépen megbarnult, vegyük ki a sütőből (kb. 1-1,5 óra). Öntsük le a pulykáról a pecsenyelevet, és egészítsük ki 5 dl-re a vörös borral. Tegyük félre a töltelékhez.

Vágjuk apróra a pulyka szívét és máját, és pároljuk 2 evőkanál vajban kb. 3-5 percig. Forró vízzel öntsük le a rizst, hagyjuk kihűlni, azután hideg vízzel öblítsük le.

Két evőkanál vajban pároljunk meg egy fej apróra vágott vöröshagymát, mikor már üveges, keverjük össze a rizzsel, és takaréklángon pároljuk 8-10 percig. Öntsük rá a pecsenyelevet, sózzuk, borsozzuk meg, tegyük bele a feketeribizskét meg a bazsalikomot, fedő alatt pároljuk kb. 15 percig, míg a folyadék el nem főtt, és a rizs meg nem puhult. Keverjük össze a májjal, és töltsük meg vele a pulykát. Tegyük vissza a sütőbe még kb. 30-40 percre és tálaljuk.

### **Vörös boros kacsza (Saraj ordegi)**

Hozzávalók:

*1 kacsza jól megsózva,  
3 evőkanál vörös bor,  
2 dl tejföl,  
12 szem kimagozott olajbogyó,  
só,  
bors,  
5 dkg vaj vagy margarin,  
2,5 dl erőleves,  
2 fej vöröshagyma apróra vágva.*

Az olvasztott vajban pirítsuk meg a kacsát gyorsan. Locsoljuk meg vörös borral. Közben az erőlevest a tejjel összekeverve melegítsük fel, öntsük a kacsára, és főzzük puhára benne.

A főzés ideje a kacsza méretétől függően 1-1,5 óra.

Pirítsuk meg a hagymát egy kevés vajban, adjuk hozzá az olajbogyókat, és ezzel körítsük a tálon az elkészített, puhára párolt kacsát.

### **Marhabecsinált borsóval (Tajine)**

Hozzávalók:

*3-4 evőkanál olaj,  
1 fej hagyma apróra vágva,  
8-10 evőkanál apróra vágott petrezselyemzöld,  
60 dkg marhafartó 5 cm-es kockákra vágva,  
1 babérlevél,  
2 evőkanál liszt,  
2 kávéskanál só,  
1 csipet bors,  
1 kávéskanál őrölt köménymag,  
2 doboz mirelit zöldborsó (vagy 1 kg friss).*

Lehetőleg kuktában készítsük!

Az olajban sárgára sütjük a hagymát, majd egy kicsit megpirítjuk a petrezselymet.

Hozzáteesszük a húst, azt is jól megsütjük, végül a lisztet és a babérlevelet. Mikor a liszt is megbarnult már, megsózzuk, borsozzuk, köménymagozzuk, öntsünk rá 4 dl vizet, befedjük, és kb. 40-60 percig főzzük. Ha a hús megpuhult, ráöntjük a borsót, és még 10-15 percig főzzük, ameddig a borsó meg nem puhul.

### **Savanyú tonhal**

Hozzávalók:

*50-60 dkg tonhal,  
1 kis fej vöröshagyma apróra vágva,  
2 tojássárgája,  
2 kávéskanál kapribogyó,  
2 kávéskanál apróra vágott petrezselyemzöld,  
só,  
bors,  
3 dl zöldséges hallé (halászlékocka),  
4 szál petrezselyemzöld,  
2 apróra vágott szardínia,  
4 dkg vaj,  
fűszerek gézből készült zacskóba kötve:  
1/2 kávéskanál kakukkfű (szárított),  
1/2 kávéskanál majoránna,  
1/2 kávéskanál citromhéj,  
1 babérlevél.*

A megmosott halat töröljük meg ecetbemártott ruhával. Sózzuk, borsozzuk meg mindkét oldalát, és tegyük jól fedhető lábosba, öntsük rá a hallevet, tegyük bele a hagymát, a petrezselyemszalakat, kaprit és a fűszeres zacskót. Fedjük be, és takaréklángon főzzük 30-40 percig, időnként a levével locsolva. Emeljük ki a halat egy forró tálra. Fedő nélkül párologtassuk el a levét úgy, hogy néhány percig forraljuk, majd a tűzről levéve keverjük bele az előzőleg habosra kevert vaját és a felvert tojássárgáját, öntsük a halra. Díszítsük a szardíniadarabokkal és apróra vágott petrezselyemzölddel.

### **Ananászos csirkesaláta**

Hozzávalók:

*8 megfőzött, darált vagy apróra vágott csirkemell,  
2 fej gyöngyhagyma apróra vágva,  
4 apró csemegeuborka (savanyú) apróra vágva,  
só,  
bors,  
3 evőkanál olaj,  
1 kávéskanál borecet,  
2 kávéskanál méz,  
1 kiskonzervdoboz gombafej (vagy 15 dkg apró gomba),  
1 kis ananász konzerv apróra vágva, leszűrve,  
salátalevél a díszítéshez,  
1 dl zöldmártás.*

Forró olajban pároljuk a gombafejeket kb. 5 percig. Csurgassuk jól le, és hagyjuk kihűlni. Öntsük rá az ecetet és a mézet, és hagyjuk kb. 1 óra hosszat állni,

időközönként forgatva, hogy mindenütt átjárja.

Keverjük össze a csirkehúst, hagymát és uborkát.

A salátástál alját és szélét béleljük ki a salátalevelekkel, helyezük a közepére a csirkehúst, rakjuk köré a gombafejeket, és végül a tetejére halmozzuk fel az ananászdarabokat. Tálaláskor mindenki egyéni ízlése szerint öntse le zöldmártással. (Készítését lásd a 9. oldalon.)

### **Zöldségsaláta (Bezbez)**

Hozzávalók:

*1/2 doboz mirelit zöldbab sós vízben megfőzve (vagy 15 dkg friss),  
1/2 doboz mirelit zöldborsó sós vízben megfőzve (vagy 15 dkg friss),  
2 fej vöröshagyma apróra vágva (lehet ecetben eltett hagyma is),  
3 paradicsom szeletelve,  
1 nagy tubus majonéz,  
apróra vágott petrezselyem.*

A zöldségeket és a hagymát a majonézzal jól összekeverjük, paradicsommal és apróra vágott petrezselyemmel díszítjük.

### **Uborkasaláta (Salata-zabady)**

Hozzávalók:

*1 nagy uborka (45-50 dkg),  
1 kávéskanál só,  
2,5 dl joghurt,  
1-2 evőkanál olaj,  
1 gerezd zúzott fokhagyma,  
só,  
bors.*

Az uborkát meghámozzuk, és nagyon vékonyan felszeleteljük. Besózzuk, és kb. 30 percig állni hagyjuk. Kézzel jól kinyomjuk a levét, és a sós levet kiöntjük.

A joghurtot sóval, borssal, olajjal, fokhagymával jól kikeverjük, és beletesszük a leszűrt uborkaszeleteket.

Jól lehűtve tálaljuk.

### **Ezeregyéjszaka desszert**

Hozzávalók:

*5 dkg vaj,  
3 tojás,  
1 mokkáskanál sütőpor,  
1 mokkáskanál őrölt fahéj,  
2 dl joghurt,  
5 dkg őrölt mandula,  
10 dkg cukor,  
1 vaníliás cukor,  
1 mokkáskanál őrölt szerecsendió,  
1 evőkanál kakaó,  
1 kávéskanál citromlé,  
12 dkg liszt.*

Keverjük habosra a vaját a cukorral és vaníliás cukorral. Adjuk hozzá az egész tojásokat, és verjük további 3-4 percig. Keverjük össze a lisztet, sütőport, fahéjat, szerecsendiót és kakaót.

Verjük fel habverővel a joghurtot, és keverjük bele a citromlevet.

Lassan keverjük a vajás tojásos keverékbe a lisztes és a joghurtos keveréket úgy, hogy egy kicsit az egyikből, egy kicsit a másikkól öntünk bele, vigyázva, nehogy csomós legyen. Legvégén keverjük bele a mandulát.

Öntsük jól kivajazott tortaformába, és közepesen meleg sütőben süssük 25-30 percig. Mikor kihűlt, vágjuk ketté, és töltsük meg a krémmel.

### **Ezeregyéjszaka krém**

Hozzávalók:

*3 evőkanál vaj,*

*2 evőkanál nagyon erős feketekávé (forró),*

*35 dkg porcukor,*

*1 tojás,*

*1 dl tejszín,*

*1 evőkanál kakaó.*

Habverővel vagy mixerrel keverjük habosra a vaját, adjuk hozzá a tojást, verjük 2-3 percig, majd adjuk hozzá a cukrot, a kakaót és a forró kávé. Végül verjük hozzá a tejszínt.

### **Kávékrém (Krem kahve)**

Hozzávalók:

*3 tojássárgája,*

*1 dl forró tejszín,*

*6 evőkanál forró víz,*

*1 dl tejszín felverve,*

*10 dkg porcukor,*

*3 dkg zselatin,*

*3 kávéskanál erős feketekávé,*

*20 dkg pörkölt mandula egészben.*

Villamos habverővel keverjük a tojássárgáját a cukorral kb. 10 percig, majd öntsük hozzá a forró (vigyázzunk, nehogy felforrjon) tejszínt, óvatosan, nehogy megcsomósodjék, közben állandóan kevergetve. Hagyjuk kihűlni.

A forró vízben oldjuk fel a zselatint, keverjük hozzá a kávé, majd keverjük össze a tojássárgájával, és keverjük tovább, míg ki nem hűlt. Mikor már szilárdul, óvatosan keverjük hozzá a tejszínhabot, öntsük hideg vízzel kiöblített formába, amelynek az alját pörkölt mandulával raktuk ki. Mikor megszilárdul, kiborítjuk, és kb. 2 órára hűtőszekrénybe állítjuk, majd tálaljuk.