

Bence Vera
INDONÉZIAI KONYHA
Világkonyha, Minerva, 1979, 47-53. oldal

Spenótleves (Sajur bajam)

Hozzávalók:

*50 dkg fiatal paraj,
1 kukoricakonzerv,
1/2 fej vöröshagyma vékonyan fölszeletelve,
1/2 kávéskanál szardellapaszta,
2 gerezd zúzott fokhagyma vagy fokhagymakrém,
2 kávéskanál pirospaprika,
7 dl csirkehúsleves (kocka vagy zacskó),
só,
egy kevés olaj.*

A szardellapasztában süssük meg egy kissé a hagymát, fokhagymát, paprikát, utána tegyük a levesbe, és kis lángon főzzük néhány percig. Ezután a kukoricát rakjuk a levesbe, végül a durvára felvágott parajleveleket, de ne főzzük puhára, ropogósaknak kell maradniuk.

Zöldségleves (Sajur asam)

Hozzávalók:

*kb. 50 dkg bármiféle zöldség (vágott zöldbab, morzsolt kukorica, reszelt káposzta, kockára vágott padlizsán, uborka szeletelve stb.),
10 dkg nyers csirkehús, apróra vágva és egy kevés olajban enyhén megsütve,
2 friss zöldpaprika (erős) szeletelve,
1/2 fej apróra vágott vöröshagyma,
1 kávéskanál curry,
só,
2 gerezd zúzott fokhagyma (ki is maradhat),
1 alma hámozva és kockára vágva,
1/2 kávéskanál égetett kristálycukor.*

Hét dl vízben főzzük 10 percig a hagymát, fokhagymát, zöldpaprikát, cukrot, egy kevés sót és a húst. Ezután tegyük bele a curryt meg a zöldségeket abban a sorrendben, ahogy megfőnek, végül, mikor már majdnem megfőttek, adjuk hozzá az apróra vágott almát, és az egészet főzzük puhára.

Tyúkleves rizzsel (Nasi soto ajam)

Hozzávalók:

*1 fiatal tyúk,
1 csipet őrölt feketebors,
3-5 szem hámozott mandula apróra vágva,
1 kis fej vöröshagyma apróra vágva,
1 mokkáskanál őrölt gyömbér,*

*só,
egy kevés olaj,
főtt rizs,
sült hasáburgonya,
4 kemény tojás karikára vágva,
1 kis fej reszelt káposzta,
apróra vágott zellerzöld,
sült hagyma,
citromszeletek.*

Mossuk meg a tyúkot, sózzuk be, majd öntsünk rá éppen csak annyi vizet, amennyi ellepi. Egy-két evőkanál olajban pároljuk a hagymát, és mikor már üvegesse kezd válni, tegyük rá a többi fűszert is, és pároljuk együtt, míg a hagyma barnulni nem kezd. Ezután öntsük a tyúkra, és főzzük puhára kis lángon úgy, hogy szét ne essen. Vegyük ki a vízből, és nagyon kevés forró olajban barnítsuk meg minden oldalát. Csontozzuk ki, és metéljük a húst vékony szeletekre.

A levest tálban szolgáljuk fel melléve a csirkét, a főtt rizst, külön tálakon a tojást, sült burgonyát, az egy kevés vízben megfőzött, reszelt káposztát (nem szabad puhára főzni, vigyázni kell, hogy ropogós, félig főtt legyen), ropogósra süttött hagymaszeleteket, zellerzöldet, citromszeleteket, zöld- vagy piros paprikát reszelt hagymával, olajos-ecetes-cukros mártásban.

A tálalás úgy történik, hogy mindenki mindenből vesz egy keveset, a rizst leönti a levessel, és ízlés szerint citromozza.

Az indonéz "rijsttafel" tulajdonképpen rizzsel teli asztalt jelent. Az étkezés alapja a rizs, azzal kell jóllakni, s a többi csak egy-két jó falat a kifőtt rizs mellé. Ilyen pl. a sült padlizsán meg a jávai omlett is.

Sült padlizsán

Hozzávalók:

*2 padlizsán,
só,
bors,
6 evőkanál olaj vagy vaj,
apróra vágott petrezselyem.*

Először begyújtjuk a sütőt, és forróra állítjuk. A padlizsánokat meghámozzuk, 2-3 cm-es kockákra vágjuk, tepsibe rakjuk, megsózzuk, borsozzuk, majd olajjal vagy olvasztott vajjal megkenjük, és 30 percig sütjük. Tálaláskor petrezselymet szórunk rá. Rizzsel tálaljuk.

Jávai omlett

Hozzávalók:

*1 fej vöröshagyma szeletelve,
1 paradicsom szeletelve,
4-6 evőkanál apróra vágott petrezselyemzöld,
10 dkg apróra vágott sonka,
4 evőkanál olaj,
1 csipet piros paprika,
só,
bors,*

4 tojás fölverve.

A hagymát az olajban sárgára pároljuk, majd rászeleteljük a paradicsomokat, sonkát, és jól megsütjük. Végül ráöntjük a jól felvert, sózott, borsozott, paprikázott tojásokat, és az omlett mindkét oldalát megsütjük. Petrezselymet szórunk rá, metéltszerű csíkokra vágjuk, és rizzsel tálaljuk.

Fűszeres tojás (Pindang telur)

Hozzávalók:

*6 kemény tojás,
1/2 fej reszelt vöröshagyma,
1-2 gerezd zúzott fokhagyma,
1 késhegynyi növényi fűszersó,
1 késhegynyi curry,
1 evőkanál olaj.*

Villával szurkáljuk meg a kemény tojásokat. A forró olajban pároljuk meg az előzőleg összekevert hagymát és fokhagymát, adjuk hozzá a fűszereket és 2 dl vizet. Mikor a víz forrni kezd, óvatosan rakjuk bele a kemény tojásokat, és takaréklángon, gyakran megmozdítva a tojásokat, nehogy odaégjenek, főzzük kb. 10 percig, míg a víz teljesen el nem fő, és az ízeket a tojások át nem veszik.

Kókuszos hal (Szambal)

Hozzávalók:

*4 kisebb szelet tengeri hal (lehetőleg makréla),
5 dl víz,
4 evőkanál vaj vagy margarin,
1 késhegynyi pirospaprika,
1 késhegynyi őrölt gyömbér,
3 fej vöröshagyma vékonyan folszeletelve,
2 gerezd zúzott fokhagyma,
1 késhegynyi őrölt köménymag,
1 késhegynyi őrölt sáfrány,
2 kávéskanál só,
2 evőkanál tejszín,
2 dl kókusztej, azaz 2,5 dl tej és 10 dkg kókuszreszelék egyszer felforralva.*

Főzzük a halszeleteket a sós vízben kb. 10-15 percig. Öntsük le a vizet, és törjük darabokra a halszeleteket. Az olvasztott vajban pároljuk a hagymát, fokhagymát üvegesre, a tűzről levéve adjuk hozzá a fűszereket, majd a haldarabokat, tegyük vissza tűzre, és takaréklángon forgassuk még benne kb. 3-5 percig. ózzuk meg, öntsük rá a tejszínt és a kókusztejet, fedjük be, és kis lángon főzzük kb. 10 percig gyakran kevergetve. Főtt rizst adunk hozzá.

Sült hal (Panggang bandang)

Hozzávalók:

*1 kg tengeri hal,
1 gerezd fokhagyma,
só,*

*bors,
5 dkg olvasztott vaj vagy margarin,
0,5 dl citromlé,
1 késhegynyi pirospaprika.*

A halat sózzuk, borsozzuk meg, és dörzsöljük jól be fokhagymával. Jól kivajazott tepsiben, egymás mellé rakva a darabokat, süssük a halat közepesen meleg sütőben 15 percig. Eközben keverjük az olvasztott vajba a pirospaprikát és a citromlevet, és öntsük a felét a halra, majd újabb 15 perc után öntsük rá a másik felét. Forgassuk és öntözzessük a halat. Újabb 15 perc után a hal megsült. Rizst adjunk hozzá.

Parázson sült hal jávai módra (Panggang ikan bawal dzsava)

Hozzávalók:

*1-2 kisebb lapos hal,
2-3 erős pirospaprika vékonyra szeletelve vagy 2 kávéskanál chili,
2 evőkanál szójamártás,
1 kávéskanál olvasztott vaj,
1/4 citrom leve,
1 gerezd zúzott fokhagyma.*

A pirospaprikát, szójamártást és fokhagymát keverjük jól össze, és öntsünk rá 2 evőkanál meleg vizet. A megtisztított halat pácoljuk benne 1 óra hosszat. Ezután parázs fölé helyezett rostélyon süssük meg mindkét oldalát, időnként locsolgatva a páclével. (Nagyon vigyázzunk, hogy a tűz valóban parázs legyen, mert a lángoló faszén csak megégeti a halat, és belül nyers marad.) Mikor megsült, leöntjük az olvasztott vajjal, és ráöntjük a citromlevet.

Nyárson sült csirke (Szaté ajam)

Hozzávalók:

*1 csirke feldarabolva,
5 dkg darált dió,
1 fej hagyma apróra vágva,
1 gerezd zúzott fokhagyma,
1 kávéskanál só,
0,5 dl citromlé.*

Összekeverjük a hozzávalókat (a csirkét a legvégén tesszük bele), és kb. 1 óra hosszat állni hagyjuk (lehet tovább is). Ezután a csirkedarabokat nyársra fűzzük, és sütőben vagy faszén felett forgatva megsütjük.

Indonéz rizses csirke (Nasi kebuli)

Hozzávalók:

*45 dkg rizs,
1 egész csirke,
1 fej reszelt vöröshagyma,
1 gerezd zúzott fokhagyma,*

*2 kávéskanál koriander,
1 késhegynyi őrölt köménymag,
1 késhegynyi őrölt szerecsendió,
2 cm hosszú fahéjdarab,
1/4 citrom héja,
2 szem szegfűszeg,
3 evőkanál vaj vagy olaj.*

A citromhéjat, szegfűszeget, fahéjat kössük egy kis zsákba (gézdarabból vagy régi zsebkendőből készíthetjük). Vágjuk a csirkét darabokra, tegyük egy nagyobb lábosba, öntsünk rá 7,5 dl vizet, tegyük rá a vöröshagymát, fokhagymát és a többi fűszert. Forraljuk fel, majd lassan főzzük puhára. Még forrón emeljük ki a csirkedarabokat a levesből, csurgassuk le, töröljük szárazra.

Közben kb. 1 óra hosszat áztassuk a rizst hideg vízben úgy, hogy jól ellepje a víz, majd tésztaszűrőn csurgassuk le a vizet. Öntsük a rizst a forró vajra vagy olajra, és kis lángon állandóan keverve süssük addig, amíg áttetszővé nem válik. Ezután öntsünk rá 5 dl-t a csirke főzolevéből, és fedő nélkül forraljuk, amíg a folyadék el nem párolog. Ekkor állítsuk a gázt a lehető legkisebbre (takarékra állítva tegyük a lábost alá vaslemezre), fedjük be a lábost, és így pároljuk kb. 20-30 percig, amíg teljesen száraz nem lesz. Egy másik lábosban (vagy teflonsütőben) nagyon kevés olajban pirítsuk meg a csirkedarabok mindkét oldalát.

Tálalás: nagyobb tál közepére helyezzük el kúposan a rizst, rakjuk körbe a csirkedarabokkal, díszítsük petrezselyem- vagy apróra vágott zellerzölddel.

Párolt sertéshús (Daging ketjap)

Hozzávalók:

*60 dkg sertéscomb, 1,5 cm-es kockákra vágva,
2 fej reszelt vöröshagyma,
2 gerezd zúzott fokhagyma,
1 késhegynyi chili,
0,5 dl szójamártás,
0,5 dl citromlé,
2 kávéskanál pirított cukor,
3 evőkanál olaj.*

Az olajban süssük meg a húskockákat a hagymával, fokhagymával együtt. Gyakran keverjük. Végül adjuk hozzá a chilit, a cukrot és a leveket, fedjük be, és takaréklángon pároljuk puhára. 15-20 perc a főzési ideje.

Marhahússzeletek szemerang módon (Lapis daging semarang)

Hozzávalók:

*50 dkg marhafartó vékonyan szeletelve,
2 fej vöröshagyma (vagy hagymakrém),
3 gerezd zúzott fokhagyma,
10 szem őrölt feketebors,
1 késhegynyi őrölt szerecsendió,
3 evőkanál szójamártás,
1 nagy paradicsom hámozva, szeletelve,
1 evőkanál olaj vagy vaj.*

Jó vékonyra verjük a hússzeleteket. Egy fej vöröshagymát megreszelünk, és összekeverjük a fokhagymával, borsal, szerecsendióval. Hozzákeverjük a szójamártást is. A hússzeleteket ebben a mártásban pácoljuk kb. egy óra hosszat. Ezután a forró olajban megfonnyasztjuk a vékonyra szeletelt vöröshagymát, majd rátesszük a hússzeleteket a páccal együtt. Mindkét oldalukat pirosra sütjük, kb. 1-2 perc alatt oldalanként. Ezután rátesszük a paradicsomszeleteket, öntünk rá egy kevés vizet, és fedetlenül főzzük, míg a hús meg nem puhul, és a leve el nem fő. Főtt rizst tálalunk hozzá.

Rizses hús (Nasi goreng)

Hozzávalók:

*20 dkg hideg főtt rizs,
40 dkg darált marhahús,
2 friss pirospaprika megdarálva vagy 2 kávéskanál őrölt pirospaprika,
1 fej vöröshagyma reszelve vagy ennek megfelelő mennyiségű hagymakrém,
1 gerezd zúzott fokhagyma,
1/2 kávéskanál szardellapaszta,
só,
1 evőkanál szójamártás (nem feltétlenül szükséges),
2 tojás,
olaj.*

Villával verjük fel az egész tojásokat egy csipet sóval. Forrósítsunk meg egy evőkanál olajat egy serpenyőben, öntsük rá a tojást, és süssük meg mindkét oldalát, mint az omlettet. Ezután tegyük ki egy tányérra, és mikor egy kicsit kihűlt, vágjuk kb. 3x1 cm-es szeletekre, és tegyük egyelőre félre. Most 2 evőkanál forró olajban pároljuk meg a fűszereket (hagyma, fokhagyma, paprika, szardellapaszta), ha a paprika őrölt, csak a végén tegyük bele, végül tegyük rá a darált húst, és folyton keverve pároljuk puhára (kis lángon mintegy 20-25 perc). Végül keverjük bele a főtt rizst, és melegítsük jól át, ha van, keverjük hozzá a szójamártást. (Ha száraznak találjuk, lehet bele még egy kevés olajat tenni.) Tálra téve körítsük a tojással és esetleg - ha van - nyers uborkaszeletekkel.

Burgonyás húspogácsa (Bégedel goreng)

Hozzávalók:

*45 dkg főtt, tört burgonya,
25 dkg darált marhahús,
3 evőkanál reszelt vöröshagyma (vagy hagymakrém),
só,
bors,
1 kávéskanál szerecsendió,
2 egész tojás,
olaj a sütéshez.*

Nagyon kevés olajban süssük át a darált húst, folytonosan keverve. Ezután keverjük össze az áttört burgonyával. Egy másik serpenyőben egy kevés olajban pároljuk meg a hagymát, és a szerecsendióval együtt keverjük a burgonyás húshoz. Formáljunk pogácsákat belőle, és egy kevés forró olajban mindkét oldalukat süssük meg.

Pácolt bárány (Szaté kambing)

Hozzávalók:

*1,5 kg csont nélküli báránycomb 1,5 cm-es kockákra vágva,
1 dl borecet vagy eszencia hígítva,
2 fej vöröshagyma reszelve,
1 gerezd zúzott fokhagyma,
2 kávéskanál só,
1 kávéskanál őrölt koriander,
1 késhegynyi chili,
1 késhegynyi őrölt köménymag,
1 késhegynyi őrölt sáfrány,
1 késhegynyi őrölt gyömbér,
2-3 evőkanál olaj,
1 dl víz.*

Az ecetben áztassuk a húst kb. 30 percig. Közben keverjük péppé a hagymát, fokhagymát és a fűszereket, és a pépet keverjük össze a húsdarabokkal. Hagyjuk további 30 percig állni, előzőleg azonban a maradék ecetet öntsük le. A forró olajban süssük meg jól a húsdarabokat, öntsünk rá vizet, és befedve főzzük puhára (kb. 30 perc).

Fűszeres ízesítő (Quetta)

Hozzávalók:

*2,5 dl alma- vagy borecet (vagy megfelelően hígított eszencia),
1 késhegynyi só,
20 dkg cukor,
2 gerezd zúzott fokhagyma (vagy fokhagymakrém),
10 dkg mazsola,
3 evőkanál őrölt gyömbér,
1 evőkanál chili,
2,5 kg paradicsom hámozva, fölszeletelve.*

A hozzávalókat keverjük össze alaposan egy nagy, jól befedhető lábosban, és főzzük (időnként keverve), míg jól meg nem sűrűsödött. A ketchuphoz hasonló erős fűszeres ízesítőt húshoz táálhatjuk. (Jól zárható edényben hűtőszekrényben hetekig eltartható.)

Vegyes saláta (Rödjak manisz)

Hozzávalók:

*2 zöldpaprika darálva,
10 dkg amerikai mogyoró darálva,
1 evőkanál cukor,
1 kávéskanál só,
1 kávéskanál szardellapaszta,
1 citrom leve,
1 kis fej fölszeletelt káposzta,
4-5 sárgarépa reszelve,
6-8 zöldhagyma fölszeletelve (a zöld részét is tegyük bele),
1 hámozott, vékonyra szeletelt uborka,
2 kemény tojás vékonyra szeletelve.*

Keverjük össze a citromlevet, sót, szardellapasztát, cukrot, mogyorót és paprikapasztát, és öntsük a jól összekevert zöldségekre. Kemény tojásokkal díszítsük.

Savanyított zöldség (Atjar)

Hozzávalók:

*2 hosszú (bolgár) uborka hámozva, vékonyan szeletelve,
2 sárgarépa hámozva, szeletelve,
8 zöldhagyma vagy gyöngyhagyma negyedekre vágva,
2 fej apróra vágott vöröshagyma,
3 gerezd zúzott fokhagyma,
1 késhegynyi chili,
1 kávéskanál gyömbér,
2 kávéskanál só,
5 dkg darált mandula,
2 evőkanál cukor,
7 dl borecet (vagy eszencia megfelelően hígítva),
2,5 dl víz.*

A zöldségekre öntsünk lobogó forró vizet, hagyjuk benne egy percig, és szűrjük le. Keverjük jól össze a maradék hozzávalókat, és a vízzel és ecettel forraljuk benne a zöldségeket 10 percig. Hűtsük ki, és hagyjuk a lében savanyodni legalább 24 óra hosszat.

Párolt zöldség (Tumis)

Hozzávalók:

*50 dkg bármilyen zöldség (pl. reszelt káposzta, vágott zöldbab, nagyon fiatal zöldborsó héjastól),
1 gerezd zúzott fokhagyma,
1 fej vöröshagyma vékony szeletekre vágva,
2 erős paprika kimagozva, vékonyan fölszeletelve,
1 kávéskanál curry,
só,
bors,
petrezselyemzöld,
6 evőkanál olaj.*

A forró olajban először a hagymát, fokhagymát, paprikát pároljuk puhára, majd hozzáadjuk a zöldségfélét (vagy többfajta), és folytonos keverés közben megpároljuk. Vigyázzunk, nehogy túlságosan megpuhuljon, inkább egy kicsit ropogós legyen. A végén megsózzuk, megborsozzuk, ráhintjük a curryt és a zöldpetrezselymet.

Kukoricapogácsák (Bégedel dzsgung)

Hozzávalók:

*1 kukoricakonzerv,
2 evőkanál reszelt vöröshagyma (vagy hagymakrém),
1 gerezd zúzott fokhagyma,
2 evőkanál apróra vágott zellerszár,
só,*

*bors,
1 egész tojás felferve,
2 kávéskanál liszt,
2 kávéskanál sütőpor,
egy kevés olaj a sütéshez.*

Egy kevés vízzel keverjük össze a hozzávalókat, és kiolajozott forró palacsintasütőbe vagy serpenyőbe evőkanállal csepegtessünk a keverékből, és süssük meg a puffancsok mindkét oldalát szép pirosra.

Jávai lyukas palacsinta (Roti dzsalah)

Hozzávalók:

**45 dkg liszt,
3 egész tojás,
só,
víz.**

Híg palacsintatésztát készítünk. Gyengén kiolajozott palacsintasütőt jól felforrósítunk, a tésztába belemártjuk a kezünket, és hagyjuk, hogy az ujjunkról lecsöpögő tészta a forró sütőre folyjon. Mindkét oldalát süssük meg. A csipkeszerű tésztát húshoz adhatjuk.