

MOUNIR TOUB

Gyors arab knyha

scolar

Élvezd
a főzés
és az evés
örömet!

Tartalom jegyzék



06 — előszó

08 — konyhai trükkök

10 — arab finomságok



12 — reggeli & ebéd

42 — streetfood & snackek

66 — burgerek & bbq

82 — levesek & saláták

106 — egytálételek, kuskuszok & tazinek

132 — sütőben sült fogások

148 — édességek & kekszek



172 — tárgymutató



EGÉSZ HÉTEN JÓ ÉTVÁGGYAL

Ez a második szakács-könyvem. Megírása akkor jutott eszembe, amikor a közösségi médiában láttam, hogy az emberek lelkesen főznek az előző könyvem-

ből, a *Lekker Arabisch*ből – de leginkább csak hétvégén. Logikus, hiszen hétköznap sokszor nincs időnk egy fáradtságos csirkés bastilla elkészítésére, vagy egy kétszer kelesztendő kenyértészta meggyúrására. Azt remélem, hogy mindenki beleszeret az arab konyhába, ahogy én is beleszerettem. Ez a könyv számos, fél óra alatt elkészíthető receptet tartalmaz, így még a hétfő esti rohanás közepette is kerülhet igazán finom étel az asztalra.

Szakácsként van néhány trükk a tarsolyomban az ételek gyorsabb és könnyebb elkészítéséhez. Nagy örömmel osztom meg veled ezeket a tippeket. Bár a hallevest inkább a magam által készített alapléből főzöm, amelyben még a halfejek is benne vannak, ezekhez a receptekhez inkább leveskockát ajánlok. Én a kuszkuszt „holland módra” készítem: órákon át tartó párolás helyett csak beáztatom. A hámozottparadicsom-konzervek használatával pedig rengeteg időt spórolhatunk, ami a hámozásra menne el. Nem lesz tőle rosszabb az étel íze, viszont sokkal gyorsabban elkészül. Ráadásul ma már sok hozzávaló kapható a szupermarketben, így nem kell speciális török vagy arab élelmiszerboltba menni beszerző körútra.

A könyvben szereplő ételek kicsit másképp készülnek, mint megszoktuk. A hagyományos baklavakészítés helyett, amelyhez több réteg tészta egymásra pakolása szükséges, ezúttal ezt az édes süteményt muffinformában kevesebb mint 30 perc alatt készítjük el. És mi a helyzet a falafelgofrival, a rasz al-hánút fűszerrel készült rösztivel és a köftetacóval? Ezek mind hagyományos módon készülő ételek, mi azonban egy meglepő csavarral fogjuk őket elkészíteni. Szeretek hidakat építeni: összekötni a különböző konyhákat, kultúrákat, ízeket és embereket. A Sloppy ToubToub például összehozza a húsimádókat és a vegetáriánusokat, a falafeltál pedig egyszerűen menő és tradicionális arab étel.

Kezedben a telefonod, hogy egy fárasztó munkanap után a szokásos gyorséttermedből rendelj valami vacsorát? Tedd el, mert a könyvben található receptek gyorsabban elkészülnek, mint ahogy a futár megérkezne. Ezekből az összetevőkből olyan arab ételeket készíthetsz, amelyek – nem mellékesen – rendelkeznek a „húha!” faktorialis is. Készen állsz?

Élvezd a főzés és az evés örömét!

— Mounir

Konyhai trükkök

GYORS
TIPPEK
ÉS
FORTÉLYOK



A HOZZÁVALÓK KIVÁLASZTÁSA

Ha gyorsan szeretnél ízletes ételt az asztalra varázsolni, bölcsen kell megválasztanod a hozzávalókat. A 137. oldalon található sütőtökös bastillához természetesen vásárolhatsz üveges sütőtököt, de magad is megtisztíthatod és felszelelheted. Ez azonban sok idő, ezért inkább a mirelit-részlegről válassz szeletelt tököket. A csicseriborsó- és a hámozott-paradicsom-konzervvel szintén sok időt takaríthatsz meg, akár csak a reszelt sárgarépával és a kész céklával. És még a mosogatást is megspórolod!

ELŐSZÖR OLVASD VÉGIG A RECEPTET!

Ha előzetesen figyelmesen elolvasod a receptet, sok időt takaríthatsz meg. Előre tudni fogod, hogy elő kell-e melegítened a sütőt, vagy hogy melyik serpenyőt tedd előbb a tűzre. Ha nálad a csapból nem teljesen forró víz folyik, ne felejts el feltenni egy vagy két liter vizet egy vízforralóban. Vedd figyelembe azokat az összetevőket is, amelyeknek ki kell hűlniük, vagy pihenniük kell, mint például a 124. oldalon található kuskusz-receptnél. Itt legalább annyi ideig kell pihentetni a húst, ameddig a főzés tart. A hozzávalókat előre le is mérheted, így ezzel nem kell főzés közben foglalkozni.

**használd
széles aljú
serpenyőt, így
gyorsabban
sűtheted meg
a húst vagy
a halat**

ELŐKÉSZÜLETEK

A legtöbb ételnek van egy tradicionális és egy gyors elkészítési módja. Vegyük például a kuskuszt: hagyományosan párolni kell, hogy szép, telt szemű legyen. Ez legalább fél-háromnegyed órát vesz igénybe, a párolást pedig többször meg is kell ismételni. Erre nyilván senkinek sincs ideje. A gyors elkészítéshez a „holland módszert” ajánlom, amikor a kuskuszt beáztatjuk. Vigyázz, hogy ne főzd túl, nehogy pépes legyen. Ha betartod az előírt főzési időt, hozzáadsz egy kis citromhéjat és olajat vagy vaját, akkor a klasszikus párolt kuskusz ízletes változatát kapod.



SEGÉDESZKÖZÖK

Imádom a konyhai eszközöket. A vákuumcsomagolótól a hihetetlenül drága fagylaltkészítőig minden van otthon. Házi fagylalt készítése egy ilyen géppel azonban két napig is eltarthat, mivel a fagylaltalapnak először 24 órát állnia kell. Egyszerű konyhai robotgéppel is gyorsan készíthetünk finom fagylaltot (lásd 163. oldal), így érthető, miért nem fogom soha többé használni a drága fagylaltgépet... Fektesse be a megfelelő eszközökbe, és gondold át, hogy melyikkel takaríthatsz meg valóban sok időt. Ilyen lehet például egy aprító, amellyel pillanatok alatt felapríthatod a diót.

TÁROLÁS

A főzés természetesen még gyorsabb, ha az ételek nagy része már készen vár a hűtőszekrényben. Próbáld meg tehát nagyobb mennyiséget készíteni a receptek alapjaiból, mint például a Sloppy ToubToub (lásd 76. oldal) vagy a tökökös bastilla töltelékéből (lásd 137. oldal). Ha egy este kevesebb idő van, vagy váratlan látogató érkezik, akkor csak be kell fejezned az étel elkészítését. A termékeket lehetőleg zárható fagyasztozacskóban tárold, mivel így kevesebb helyet foglalnak, mint a fedeles műanyag doboz.

Arab finomságok



MENTA

Ebben a szakácskönyvben használok először a friss menta mellett szárított mentát. Rajongok érte! A szárított mentának erős, jellegzetes íze van. Ha nedves hozzávalókhoz adod, pillanatok alatt előjön az aromája. A friss mentával ellentétben a szárított változat üvegtárolóban korlátlan ideig eltartható. Szárított mentát lehet kapni üveges kiszerelésben a szupermarketekben, vagy nagy mennyiségben műanyag zacskóban a török vagy marokkói boltokban.

SZEZÁMMAG

A szezámmagnak különböző fajtái léteznek: fehér (amely lehet hántolt vagy pörkölt) és fekete. A legtöbb konyhában mindig van egy adag fehér szezámmag a szekrényben, de próbáld ki a fekete változatot is, amely hánlatatlan, rajta van a sötét színű héja. Minden étel roppanós lesz tőle, és szuper egészséges is.

HALLOUMI

A halloumi az egyetlen olyan sajt, amelynek sütéskor vagy grillezéskor nem változik az állaga. Ha szeletekre vagy kockákra vágod, majd átgrillezed, ropogós lesz a külseje. A csirkéhez hasonlóan önmagában a hallouminak sincs sok íze, ezért ízesíteni kell, viszont ezt kedvedre teheted.

TÖRÖK JOGHURT

A legtöbb receptben török joghurtot használok, de helyettesíthető görög joghurttal is. Mindkettő az edényben érlelődő, sűrű, nem önthető tejtermék. Úgy készítik őket, hogy a joghurtot egy textildarabon keresztül hagyják lecsöpögni. Ennek eredményeként kevesebb nedvességet és több zsírt tartalmaz, mint a „hagymányos” változat. A görög joghurthoz tejszínt is adnak, ami még magasabb zsírtartalmat (10%) eredményez.

SZUMÁK

Nemrég sült burgonyát tálaltak fel nekem szumákkal, amely egyfajta savanykás boglyós gyümölcs. A szumákot gyakran használják közel-keleti ételekhez, salátákhoz és öntetekhez, de például bárány- és csirkehúshoz is. A legjobb, ha a végén adjuk hozzá az ételhez, mert melegítés közben elveszti az ízét. Különleges kontrasztként használtam a kávé zabpehelyhez (lásd 23. oldal).

BAKLAVATÉSZTA

Ha rákeresel a Google-ben egy baklavareceptre, jó eséllyel a hozzávalók között szerepel a leveles tészta. Kár, mert a szupermarketben kapható leveles tészta és a török vagy marokkói boltban vásárolt baklavatészta között nagy a különbség. Bár mindkettő lisztből és vízből készül, a leveles tészta sokkal könnyebben szakad. Így szinte lehetetlen bastillát készíteni belőle – ahhoz tényleg baklavatészta szükséges.

FÜGE ÉS FÜGELEKVÁR

SUCUK

Gyerekként néha irigykedtem a többiekre, akik BiFi kolbászt ettek. Létezik azonban egy finom halál* alternatíva: a sucuk, a török konyha száraz, fűszeres kolbásza, amelyet általában hirtelen sütnek ki. A sucuk halál marhavagy bárányhúsból készül, amelyet fűszerekkel, például aleppo paprikával és fokhagymával ízesítenek. Aranyat ér!



MANDULA

Az arab konyhában számos diófélét használnak, többek között diót, pisztáciát, mogorót és pekándiót. Imádom a mandulát is, mindig van otthon egész mandula, szeletelt mandula és persze mandulaliszt. Nagyszerű benne, hogy sokféle dologra használható. A hámozott mandula például nagyon finom deszertekben. A salátákhoz viszont héjas mandulát használok, mert extra ízt kölcsönöz az ételnek. És azt tudad, hogy mandulalisztből gluténmentes süteményeket és kekszeket lehet sütni?

* A halál jelentése „megengedett”. Halál étkezésnek hívjuk az iszlám által megengedett ételek és italok fogyasztását. (A szerk.)

A nagyszüleimnek Marokkóban volt egy nagy fügefája a kertben. Nyáron friss fügét szedtünk róla, és mind fel is falhattuk, nagyon finom volt. Sajnos Hollandiában csak importált fügét lehet kapni. Az aszalt füge akkor a legfinomabb, ha még a származási országban szárítják ki és készítik el; így marad a legízletesebb. Ez a fügelekvárra is igaz. Más aszalt gyümölcsökkel, például a datolyával ellentétben a füge a kis magjai miatt ropog a fogunk alatt.

OLAJBOGYÓ

Tulajdonképpen egyetlen konyha sem nélkülözheti az olajbogyót vagy a belőle készült termékeket. Sütéshez mindig olívaolajat használok, és szeretem zöld vagy fekete olajbogyóval gazdagítani az ételeimet. A zöld olajbogyó a fekete éretlen változata, mivel mindkettő ugyanazon a fán terem. A zöld olajbogyó íze ezért általában kesernyésebb, mint a feketéé, amely még édeskes is lehet.



GRÁNÁTALMA ÉS -MELASZ

Friss gránátalma nem mindig áll rendelkezésre. Szezonális gyümölcs, amely nem terem minden országban. Kényelmes alternatíva a gránátalmamelasz, amely egy főzött gránátalmaléből készült édes-savanyú szirup. Kicsit hasonlít az almaszirupra. A gránátalmamelasz ideális mártásokhoz, öntetekhez és szószokhoz. Palacsintával is kiváló.



KIRÁLYDATOLYA

Tudtad, hogy négyszázféle datolya létezik? Az egyik legnépszerűbb fajta, amely Hollandiában is kapható, a királydatolya. Különleges jellemzője a mérete: akár 7 centi hosszú is lehet. Ha datolyát vásárolsz, győződj meg róla, hogy puha legyen, aminek a héja nem töredezett.

marokkói reggeli

ÉDESBURGONYA-RÖSZTIVEL



A tipikus marokkói reggeli tükörtojásos kenyérből, krémsajtból és fekete olajbogyóból áll. Izletes, de nem kiemelkedő élmény. Ez az édesburgonya-röszttel készült változat nemcsak fantasztikusan néz ki, de finom ropogós is.

ELŐKÉSZÜLETEK

1. Verj fel egy tojást, és keverd bele a reszelt édesburgonyát és a koriandert. Sóval és borssal fűszerezd.

ELKÉSZÍTÉS

2. Egy serpenyőben hevíts fel egy kevés napraforgóolajat. Oszd az édesburgonyás keveréket négy adagra, formázd őket a serpenyőben, és süsd mindkét oldalukat aranybarnára.

3. Egy másik serpenyőben melegíts fel egy kevés olívaolajat, és alacsony hőfokon süsd meg a tükörtojásokat.

4. Fűszerezd a tükörtojásokat sóval, borssal és római köménnyel.

5. Mindegyik tányérra kanalazz egy-egy édesburgonya-röszti, és tegyél rá krémsajtot, néhány fekete olajbogyót és egy szelet pulykasonkát. A tükörtojást egy pár csepp olívaolajjal tálald.

TIPP

Ha keményen szereted a tojást, süsd magas hőfokon. Ha hozzám hasonlóan te is jobban szereted, amikor épp csak megdermed, akkor alacsony lángot válassz.

HOZZÁVALÓK

4 SZEMÉLYRE

5 tojás

2 nagy édesburgonya
meghámozva és lereszelve

4 szál koriander levele
megmosva, megszárítva és
apróra vágva

só és frissen őrölt fekete bors
napraforgóolaj a röszti sütéséhez

olívaolaj a tükörtojások
sütéséhez, plusz a locsoláshoz

2 tk. római kömény

4 krémsajt (pl. La Vache qui rit)

100 g fekete olajbogyó
kimagozva

8 szelet pulykasonka

SZÜKSÉGES MÉG

reszelő

serpenyő

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ
25 perc