

## Az ukrán konyha

Az ukrán konyha ősidők óta híres különleges és kitűnő ételeiről, ismert a nyersanyagok konyhai feldolgozásának magas színvonaláról, az elkészítés módjának sokszínűségéről. A *borscs* például, mint a legismertebb ukrán leves, főzessel, párolással, pirítással készülő étel, mely tizenhárom-tizenöt féle összetevőt tartalmaz. Különösen finomak a hússal és zöldséggel kombinált ételek. Sok étel készül tejtermékekből, a levesektől kezdve egészen az olajban kisütött edestésztáig.

Az ukrán konyha nagyon gazdag tésztafélékben, amelyek közül a legelterjedtebb és legismertebb az ún. *varenniki* (különböző töltelékkel ízesített derelye). A varenniki évszázadokkal ezelőtt indult hódító útjára és nemzetenként változó formában megjelenik a különböző népek étrendjében: ebből származik a magyar *derelye*, de az olasz *ravioli* is.

A levesek közül legnépszerűbb a sok változatáról is ismert *borscs*, melynek elnevezése az ószláv szókincsben *céklát* jelent. Azért van ez így, mert a cékla az, ami ennek a levesnek megadja jellegzetes ízt és különlegesen finom zamatát.

Lehetne sorolni az ukrán konyha sajátosságait, különlegességeit, de ez már nemhogy egy folyóirat, hanem egy egész szakácskönyv terjedelmét igényelné. Ha sikerült érdeklődésüket feikeltetni, próbálják meg elkészíteni azt a néhány ételt, amelynek receptjét közöljük.

Hartyányi Jánoszlava

### BORSCS

Az ukrán konyhának az a jellegzetes étele, melynek régióként változó, számtalan elkészítési változata van. Most azt ismertetem, mely családom által a legkedveltebb, otthon mindig így készíttem.

**Hozzávalók kb. 12 személyre** (ilyen mennyiségben célszerű elkészíteni, mert az ízek ekkor érvényesülnek a legjobban és ha nem fogyna el, hűtőszekrényben akár egy héttig is eltartható): egy kis fej *fehérkáposzta*, 3-4 db. *sárgarépa*, 1/2 kg. *burgonya*, 3 db. *közepes cékla* (sötétpiros legyen), 20 dkg. *fehér- vagy tarkabab*, 1 cs. *petrezselyem*, 2-3 db. *babérlevél*, 1 *közepes fej vöröshagyma*, 1 kis doboz *sűrített paradicsom*, 1 *evőkanál vegeta*, 1 db. *erőleves kocka*, 3-4 db. *húsos karajcsont*, 1 *pohár tejföl*, 4-5 *gerezd fokhagyma* (a tálaláshoz).

**Előkészítés:** A babot beáztatjuk, majd félig megfőzzük. A burgonyát apró kockára, a sárgarépát karikára, a káposztát csíkokra vágjuk. A céklát héjában puhára főzzük, majd meghámozzuk és vékony csíkokra vágjuk. A húsos karajcsontot félig megfőzzük, közben a habját folyamatosan leszedjük. Elkészítjük a „rántást”: az apró kockára vágott hagymát olajon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a sűrített paradicsomot és csipetnyi cukrot. Kb. 5 percig összepirítjuk.

**Elkészítése:** Az előfőzött babot és karajcsontot kb. 30 percig együtt főzzük tovább. Hozzáadjuk a burgonyát és a sárgarépát. Amikor felforrt, beletesszük a leveskockát, vegetát, babérlevelet, majd megkóstoljuk és ízlés szerint sózzuk. Kb. 15 percig főzzük. Hozzáadjuk a káposztát és a petrezselyemzöldet. Kb. 5 perc főzés után az elkészített „rántással” a levest berántjuk, majd beletesszük a céklát is, melytől szép piros színe lesz. Ha minden zöldség kellően megfőtt, a *borscs* elkészült.

**Tálalása:** A tányérba kiszedett levest vékony karikára vágott fokhagymával is ízesíthetjük, ami a *borscs*nak különleges ízt ad. Ízlés szerint tejfölt is adunk hozzá.

### HOLUBCI

**Hozzávalók (4 személyre):** 25 dkg. *hajdinakása* (*kapható a Natura boltokban*), 1 *közepes fej fehérkáposzta*, 1 db. *erőleves kocka*, 1 *közepes fej vöröshagyma*, kb. 15 dkg. *füstölt szalonna*, 1 *pohár tejföl* (a tálaláshoz).

**Elkészítése:** A megtisztított, alaposan megmosott hajdinát sós vízben addig főzzük, amíg meg nem puhul

és a víz el nem párolog (ha kell, a vizet pótoljuk), a leveskockát is belefőzzük. Közben kockára vágott szalonnát lepirítunk és vele együtt a vékonyra aprított vöröshagymát is megdinszteljük. A megfőtt hajdinát összekeverjük a szalonnával dinsztelt hagymával és ízlés szerint megsózzuk. A közepes fej káposztát annyi vízben tesszük fel főni, hogy az ellepje és addig főzzük, hogy levelei könnyen elváljanak, majd leveleire szedjük és lehűtjük. A lehűtött levelekre helyezzük az elkészített töltelékét és becsavarjuk úgy, hogy a végei is legyenek lezárva. Megfelelő méretű tepszi alját vékony szalonna szeletekkel kibéleljük, majd ráhelyezzük a megtöltött káposztákat és a tetejére szintén szalonna szeleteket teszünk, de előtte vékonyan megszórjuk vegetával. Előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük.

**Tálalása:** A megsült holubci melegen tálaljuk és ízlés szerint ízesíthetjük tejföllel vagy gombamártással. Ha nem fogyna el egyszerre, hidegen is nagyon finom étel.

### VARENNIKI

**Hozzávalók (4 személyre):** 25 dkg. *finomliszt*, 1 db. *tojás*, 1,5-2 dl. *víz*. A töltelékhez: *túró*, *tojás*, *cukor*, *burgonya*, *vöröshagyma*, *olaj*, *káposzta*, *hagyma*, *sárgarépa*, *petrezselyem*, *cukor*, *bors*, *gomba*, *vöröshagyma*, *meggy*, *cukor*, *stb.* – mivel számtalan variációban tölthető.

**Elkészítése:** A lisztből, tojásból, vízből kevés só hozzáadásával nyújtható tésztát gyúrunk. A tésztát késfoknyi vastagságúra nyújtjuk, majd kb. 7-8 cm átmérőjű pohárral kiszaggatjuk. A lapok közepére helyezzük a töltelékét és félbehajtva, a széleit összenyomkodva „leragasztjuk”. Az így elkészített varennikiket lobogóan forró, sós vízbe helyezzük és addig főzzük, míg fel nem jönnek a víz tetejére, majd szűrőkanállal kiszedjük és kivajazott tálba rakjuk. A töltelék jellegének megfelelően tálaljuk.

#### Néhány töltelékféle:

– **Burgonyás:** A kockára vágott burgonyát sós vízben megfőzzük, majd pürét készítünk belőle és összekeverjük az olajon megpirított hagymával. A töltés utáni maradékkal meghintjük a kitálalt varennikiet.

– **Gombás:** A hagymával lepirított gombával töltjük a varennikiet és a maradékot mártássá hígítjuk, majd ezzel öntjük le tálaláskor a varennikiet.