

# Jó étvágyat! Kali Orexi!

Ghavrilos görög konyhájából

Paradicsomos padlizsán (kalamatai recept)

Tavaly, hogy Kalamatában nyaraltam, ott is a gasztronómia kötötte le igazán az érdeklődésemet, a fiamon kívül, aki mindent meg akart kóstolni és ez igazán jó érzés, hogy nyitottnak neveltük minden új íz iránt. Igaz a tenger nem nyerte még el a tetszését, de a padlizsán igen!

Nos, ezt a receptet *Agrelia* nevű falucskában sikerült ellesnem egy kedves távoli rokontól. Vegyünk 4 főre 3 db nagyobbacska, fényes bőrű padlizsánt. Szeleteljük karikára, úgy centi vastagon. Forrósítsunk serpenyőben olívaolajat (lehet napraforgó is, de az nem az igazi), és süssük ropogós, aranybarnára a szeleteket. Előtte egy picit sózzuk meg mindkét oldalát! Amikor készek a szeletek, a serpenyőbe apróra vágott paradicsomot teszünk, kb. 2 kisebb paradicsom fejenként, és az olívaolajban mártás sűrűségűvé fonnyasztjuk. Amikor sűrű a paradicsomunk, ízlés szerinti mennyiségű szeletelt fokhagymát dobunk és rászedjük a padlizsánokat. Nem főzzük tovább, csak rátesszük a padlizsánokat! Pici friss bazsalikom vagy szárított oregano is mehet a mártásba, de ha friss paradicsomot használunk, akkor a friss bazsalikom a legjobb ízesítője. Friss kenyérral és görög salátával igazi vitamin bomba!

Egy örök klasszikus: a dzadziki vagy tzatziki

Minden vidéknek megvan a kedvenc fűszere és persze elkészítési módja a dzadziki tekintetében is. Északon inkább lágyabb fűszereket használnak, mint a bazsalikom vagy a kakukkfű, délebbre már előkerül a kapor és az oregano, még délebbre Cipruson már menta és oregano is belekerül az ott Talattouri néven ismert dzadzikibe.

De nézzük csak, hogyan is készíthetünk „hazai” dzadzikit, ha nincs olyan jó sűrű joghurtunk Magyarországon. Nos, elmehetünk a közértbe és vehetünk 4-5 doboz 2%-os zsírtartalmú natúr joghurtot és lepedővászorból készített zsákba öntjük a dobozok tartalmát úgy, hogy fel is tudjuk akasztani valahova, hogy lecsöpögjön és persze teszünk alá egy jókora edényt, hogy ne folyjon ki a földre a „vize”. Legjobb, ha egy napig hagyjuk csöpögni, de egy éjszaka alatt is finom, sűrű joghurtot kapunk, igaz már a fele sem lesz az eredeti mennyiségnek, de legalább megfelel a dzadziki alapjának. Amikor felakasztjuk a joghurt-

ot csöpögni, akkor érdemes az uborkát is kezelésbe venni. Miért is? Nos, ha az uborkát ropogósnak és finomnak akarjuk a dzadzikiben érezni, akkor tilos lesózni, vagy kinyomkodni a levét! Tessék szűrőbe tenni és alá is egy tálat tenni és hagyjuk a hűtőben kicsöpögni magától. Reggelre az uborkánk kissé száraznak fog tűnni, de ahogy a joghurtba kerül, felszívja a felesleges vizet a joghurtból és újra ropogós és üde lesz! Hogy milyen formára készítsük az uborkát? Minden ház másképp csinálja, ki reszeli, ki kockázza, ki csíkozza, de egy a lényeg nem sózzuk és nem nyomkodjuk!

A kész joghurtunkhoz hozzáadjuk az uborkát és kezdődik a mutatvány! Én nagyon fokhagymásan szeretem a dzadzikit, ezért rengeteget teszek bele. A fokhagymára egyébként azt javaslom, hogy érdemes egyszerre sokat megtisztítani és bő olívaolajjal összedarálni, mert így egyszer leszünk fokhagymaszagúak, de egy kis befőttes üvegben elraktározva a hűtőben hetekig is eláll a fokhagyma. Ha ezt a fokhagyma tartósítási technikát alkalmazzuk, akkor a dzadzikihoz elengedhetetlen olívaolajat is automatikusan bele tesszük. A fűszerek pedig só és ízlésünk szerint oregano, kapor, bazsalikom, menta, vagy kakukkfű, de kombinálhatjuk is oregano-menta, oregano-kapor, oregano-bazsalikom és így tovább.

Csirke diópürében

Ez egy igazi íz-bomba! Ínyencek előnyben. Nos veszünk két szép csirkemellet és egy kevéske fűszerrel, zöldséggel megfőzzük. Nem baj, ha csontos, az csak jót tesz a leveskénknek, aminek később vesszük hasznát! Nos, ha megfőztük a csirkemelleket, akkor kivesszük a levesből és amikor már eléggé kihűlt ahhoz, hogy szálakra szedjük, akkor megteesszük ezt velük és egy tálba szórjuk.

Szárazabb kenyeret szeletekre vágunk és héj nélkül beáztatjuk a leveskénkbe. Ha felszívta az egész levest akkor jó. Hagymát dinsztelünk (piritunk olívaolajban és kevéske vajon), hozzá adunk egy kevéske tört fokhagymát. Amikor kicsit megpuhultak a serpenyőben lévő zöldségeink kevéske őrölt pirospaprikát (édesnemes) és pár tekerésnyi frissen őrölt rózsaborsot keverünk a masszába. Amikor elkevertük le vesszük a tűzről és félre tesszük.

A tisztított dióbelet finomra daráljuk, ráborítjuk a tálban lévő csirkére, majd a hagymás gezemicét és

utána a levesben ázott kenyeret. Pici sóval ízesítjük. Amikor ezzel is készen vagyunk, akkor kevés extra szűz olíva olajat serpenyőbe öntünk és óvatosan melegítjük csak meg, nehogy megégjen és amikor már forró, de nem égett, akkor kevés pirospaprikát adunk hozzá, jól elkeverjük, amíg egynemű lesz. A pirospaprika csak zsiradékban oldódik, tehát fontos hogy olajjal keverjük készre az „öntetet”. Amikor már tálalásra kész a csirke diópürében, akkor öntjük rá a paprikás olajat. Ha igazán gusztára szeretnénk tálalni, akkor fodros petrezselymet aprítunk a tetejére.

### Fetás kenyérke

**Hozzávalók:** 4 bögre olyan liszt, amely magától megkel (nagyobb áruházakban kapható itthon is, de lehet szárított élesztőt használni a normál liszthez is), egy kanálnyi sütőpor, 5 tojás, 200 g sűrű görög joghurt, 250 g vaj, 0,5 kg feta sajt apró kockákra vágva, szezámag a díszítéshez, 2 evőkanál olívaolaj

A tojásokat a joghurttal jól kikeverjük, hozzáadjuk a sütőport. A vajat felolvasztjuk és azt is hozzáöntjük a tojásos-joghurtos-sütőporos masszához. Ezután hozzáadjuk a feta sajtot és a lisztet és a masszát addig gyúrjuk, dagasztjuk amíg az már nem ragad a kezünkhöz. A végén hozzá adjuk az olívaolajat és két kis cipócskát készítünk a tésztából. Meghintjük szezámaggal és 200 fokon kb. 50 percig sütjük. Isteni reggelinek valót készítettünk!

### A görög saláta (parasztsaláta) avagy choriatici (horiáti)

Most egy olyan ételről fogok pár sort írni, amely manapság divatos, de ebből kifolyólag egyre inkább felismerhetetlenné válik és ez nem más mint a jó öreg *Horiáti*, avagy a görög *parasztsaláta*.

Mitől parasztsaláta? Nos, a görög parasztok, földművesek, amikor eljött az ebéd ideje, s messze voltak otthonuktól, akkor a magukkal vitt paradicsomot, paprikát, uborkát, hagymát a tarisznyájukból elővették és a bicskájukkal, késükkel nagyobb falatokra vágták az alapanyagot és azt falatozták. Később az asszonyok vittek nekik fetát, olíva bogyót, kenyeret. Aztán valaki elkezdte összerakni a darabolt zöldségeket a fetával és az olíva bogyóval és kész is volt a parasztsaláta.

Figyelmes olvasóim most felkapják a fejüket és azt mondják, jogosan, hogy hol az olívaolaj? Nos kedves olvasóim, az olívaolaj már ott volt eddig is. Hiszen ki ne tudná, hogy az olíva bogyót leginkább olívaolajban érdemes tárolni, tehát a bogyóval jött az olaj is.

A fűszer, ami kellett még hozzá az oregano avagy rigani (magyarul szurokfű-vadmajoranna). Az összes többi összetevő, amit ma előszeretettel a nemzeti salátánk részének szeretnek feltüntetni már csak kreativitás és hozzá nem értés eredménye. Nincs rajta öntet, nincs rajta pirított dió, nincs rajta dzadziki, nem fűszerezzük borssal, balzsamecettel, nem dí-

szítjük jégсалátával. Csak úgy parasztosan. Semmi cífrázás. Ne feledjük, nem apró kockákra vágjuk a zöldségeket, mert akkor már a Sopszka saláta irányába megyünk el! Frissen készítsük el, ha lehet hűtött alapanyagokból, mert akkor az igazán élvezetes a forró nyári napokon, de télen is, hiszen rengeteg vitamint viszünk be a szervezetünkbe a salátával! Ne hagyjuk sokáig a hűtőben a kész salátát, mert „megszottyosodik”. Igaz ismerek olyan vendéget is, aki kifejezetten a kissé összefonnyadt, összeérett verzióért rajong. Azért én akkor is a friss mellett teszem le a voksomat!

### Arvanitiko máj

**Hozzávalók:** kb. fél kg bárány vagy borjú máj, 3 közepes hagyma szeletelve, só, őrölt feketebors, 3 citrom leve, olaj a sütéshez, liszt a „panírhoz”

A májat apró darabokra vágjuk és óvatosan lisztbe forgatjuk. A serpenyőben felforrósított olajba helyezük a májat. Ahogy egy kis színt kap a máj, hozzáadjuk a hagymát és megpirítjuk azt is. Lejjebb vesszük a lángot a serpenyő alatt, majd nagyon enyhén sózzuk-borsozzuk, utána pedig a citromok levével eloltjuk a májat. Addig sütjük-pároljuk a májat amíg megpuhul. Inyenceknek a citrom mellé még egy kevés száraz rosé bort is ajánlok önteni a májra, kifejezetten jól tesz neki!

### Moussaka, avagy rakott padlizsán

Na, most aztán gatyát felkötni, nem mindennapos dolog ilyet készíteni. A piacon padlizsánokat veszünk, annyit amennyi a tepsinkbe beleférne négy-szer, ha fel van szeletelve.

A piacon veszünk továbbá egy kilócska csodálatos rózsaszín darált borjúhúst, ha ez akadályba ütközne, akkor marhanyakból kérjünk darálni, de ne olyan marhából ami már felszántotta az Alföldet. A piacon nézzünk fűszereket is. Szegfűbors, egész rúd fahéj. FONTOS! Vegyünk még egy liter tejet is mert az majd jól jön a besamel készítésnél.

Ha sikeresen túl vagyunk a bevásárlás örömein, és kidühöngtük magunkat az árakon, akkor itt az idő, hogy valami mesteri dolgot készítsünk a családnak. A padlizsánokat mosás után hosszában felszeleteljük úgy centi vastag szeletekre. Pici citrom levét csepegtessük a szeletekre, úgy nem barnul meg hamar. A szeleteket kevés(!) olajon arany-barnára sütjük, majd félre rakjuk egy papírtörlővel bélelt szűrőben.

Hagymát pirítunk olívaolajon, utána hozzáöntünk 2-3 apróra vágott paradicsomot. Ezt is rotyogtatjuk egy kicsit, majd hozzáesszük a darált borjút (marhát) és addig kevergetjük, amíg rögcskékké szét nem esik és „kifehéredik”. Ha sietünk, a húst a habverővel is szét tudjuk darabolni a lábásban, de a türelmes kevergetés azért szerintem jobb.

Amikor kifehéredett a husi és már kezd levet eresztetni, tegyük hozzá két kis doboz sűrített paradicsomot (28-30%-os sűrítés), 10-12 db szegfűbor-

sót, 2-3 rúd fahéjat, sót, borsot. Keverjük jól össze a tölteléknek valót, majd fedjük le a lábost, és hagyjuk rotyogni. Pár percenként kevergessük meg a lassú tűzön fővő materiát, majd ha azt látjuk hogy „szomjas” (elfővőben a leve), itassuk meg egy jó deci száraz vörösborral. Ha ez se lenne elég az iszákos marhának, akkor ismételjük meg az itatást, de most már kevesebbet adjunk neki! Egy órácska alatt ez elkészül. A kész padlizsánokat lerakjuk a tepsibe úgy, hogy ne látsszon ki az alja. Ez kb. a fele mennyiség a padlizsánból. Finoman sózzuk meg őket, majd takarjuk be a kész borjúdarálttal. A fahéj rudakat célszerű kivenni, mert rágós falat lenne belőlük.

A konyha mestere ekkor egy másik lábában vajat olvaszt, kb. 10-15 dkg elég lesz. Ha már rotyog az olvadt vaj, meghintjük 5-6 evőkanál liszttel, és egy habverő segítségével simára keverjük. Amikor a krém fortyogni kezd és sárgul, akkor lehúzzuk a tűzről, megszórjuk bőséges őrölt szerecsendióval és fehérborssal. Megkeverjük, majd visszahúzzuk a lángra, miközben az odakészített 1,5 liter tejjel készszenlében várunk az újabb rotyogásra. Ahogy ez bekövetkezik, lehűtjük a rotyogó masszát a hideg tejjel és folyamatos keverés mellett hozzá szórunk egy kevés apróra tört fetasajtot. Mielőtt a krémünk teljesen besűrűsödne, ellenőrizzük a sótartalmat, mert a feta után sózzuk csak meg, lévén a feta sós. Ha a massa kezd palacsintatésztánál picit sűrűbb lenni és még nem rotyog, akkor túl nagy a láng. A puding sűrűség előtt egy picivel levesszük a tűzről, miközben tovább keverjük, hogy oda ne égjen az alja. Pár perc pihenő után 2 tojást felverve fokozatosan hozzáöntünk a krémhez, miközben vadul keverjük, hogy ne csapja ki a tojást a meleg.

A krémből egy keveset a hús tetejére simítunk, majd újabb padlizsánréteget vonunk a krémmel átítatott husira. Ezt a réteg padlizsánt is finoman sózzuk, majd beborítjuk vastagon a besamel-szerűségünkkel. Reszeljük a tetejére valami szépen olvadó sajtot és zavarjuk azonnal a tepsit a már előmelegített sütő mélyére úgy 20 percre. A sütő hőmérséklete ne legyen 200 fok felett! Aranysárgára sütjük és 20 perc hűlés után kockákra vágjuk és tálaljuk. Szerintem fenséges lakoma lesz belőle! Köretnek akár hasábburgonya, akár burgonyapüré is jól passzol.

## Görög csicseriborsó leves

**Hozzávalók (6 főre):** 2 bögre csicseriborsó (száraz), 1 fej nagy hagyma, 1 szál angol zeller, 2 evőkanál liszt, 2 babérlevél, 1 bögre olívaolaj, 2 citrom leve, fél kanál római kömény és/vagy kapor, só, bors, 1 evőkanál szódabikarbóna

A csicseriborsót beáztatjuk előző este a szódával együtt. Másnap leszűrjük, alaposan lemossuk hideg vízzel. Fazékba öntjük és bőséges vizet adunk hozzá. Amint elkezd forni, leszedjük a habját szűrő kanállal. Az apróra vágott hagymát, zellert, babérlevelet, ízlés szerinti sót és borsot hozzáadjuk, majd a bögre olívaolajat is. Lassú tűzön kb. másfél órát főzzük. Mielőtt levennénk a tűzről, a lisztet elkeverjük a két

citrom levélvel és hozzáöntjük a leveshez. Még egy pár percet főzzük. A levest melegen tálaljuk, hozzá adhatunk még egy cikk citromot, de mindenképpen egy jó szelet friss kenyeret! Jó étvágyat, Kali Orexi!

## Mandula felfújt gránátalmával

Hú, de fincsi lesz! Szóval, két tojást kettéválasztva (sárgája-fehérje) sok cukorral habbá verünk. Hozzá darabolunk úgy egy bögrényi darabolt piskótát, másfél bögrényi szeletelt mandulát és három bögre tejet és addig keverjük, amíg sima nem lesz. (Nem maradnak benne nagyobb „rögök”.) A kész masszát kis hőálló tálkákba öntjük és vízfürdőbe állítva, előmelegített sütőben 180 fokon 30-35 percig sütjük, amíg kissé összesűrűsödik és elkezd aranybarnává sülni a teteje.

Tányérokba gránátalma szemeket szórunk, leöntjük egy kis grenadinnal (gránátalma szirup). A tálkák belső oldalát késsel végig vágjuk és a felfújtat ráborítjuk a gránátalma keverékre. Tetejére tegyünk tejszínhabot. Ez tényleg isteni!

## A padlizsánkrém, avagy melitzanosalata

Az egyik legismertebb görög előétel a padlizsánkrém, avagy melidzanosalata. Szép fényes lila és „feszés bőrű” padlizsánokat válasszunk, ha lehet a kerek típusút, mert abban több a „hús”, mint a hosszúságban, de ha nincs más a hosszúság is jó lesz.

Otthon aztán, ha megmostuk hideg vízben a padlizsánokat, tepsibe helyezük őket és pici olajjal átkenve a bőrét lassú tűzön puhára sütjük. Ha már puha a padlizsán – megszúrjuk villával – akkor kivesszük a sütőből, meghámozzuk és a húsát átpréseljük egy szitán. Ha nem megy egyből a szitán akkor törjük meg villával, de a sietősek turmixgépbe is rakhatják. A pépet felturbózzuk extra szűz olívaolajjal annyira, hogy még ne tocsogjon az olajban, de azért ne sajnáljuk belőle az anyagot. A padlizsán a saját súlyának akár a kétszeresét is fel tudja venni az olajnak! Minden esetre tegyünk bele bőven, 1-2 deci nem árt neki!

Egy kiló padlizsánhoz tisztítsunk meg egy jó nagy fej hagymát, amit rendkívül apróra kell, hogy vágjunk. Ezt is beleborítjuk a masszába és összeforgatjuk. Ezután előveszünk egy fej fokhagymát és ezt is apróra vágjuk, de átpréselhetjük a nyomón is. Ezt is beleborítjuk a masszába és összeforgatjuk. Friss petrezselyem következik, amit szintén felaprítunk a deszkán – vizesen egyszerűbb vágni! – és ezt is hozzáadjuk a masszához és persze összeforgatjuk. Teszünk bele borecetet egy cseppet, egy kis citrom levét, sót és fehérborsot, no és persze oreganot és valódi feta sajtot.

Ha túl intenzív a padlizsánkrém íze, tompíthatjuk egy kis majonézzal is. Higgyék el, lehűtve egy kis forró pirítóssal zseniális kaja lesz belőle.

forrás: [www.gradiko.hu](http://www.gradiko.hu)