

# Bolgár háziasszonyok kínálják

## Bárányleves

(Nackina Nikolina)

**Hozzávalók:** 40 dkg bányahús, 1 kk. őrölt fekete bors, 1 ek. apróra vágott friss petrezselyem, 2 ek. friss menta, ecet, só.

A húst kicsontozom, kis kockákra vágom. Felöntöm hideg vízzel, megsózom, közepes lángon főzöm, közben eltávolítom a keletkezett habot. Végül hozzáadom a fekete borsot, a mentát és a petrezselymet. Tálaláskor a levest ecettel vagy citromlével ízesítem.

## Tarator, hideg uborkaleves

(Gadzsoikova Kraszimira)

**Hozzávalók 4 személyre:** 1/2-3/4 kg joghurt, 1 nagy vagy 2 kisebb friss uborka, dió, kapor, fokhagyma, só, olaj.

A joghurtot homogén krémmé keverem. Néhány gerezd fokhagymát sóval összetörök és belekeverem a joghurtba, a meghámozott uborkát lereszelem és szintén belekeverem. Hozzáadom az apróra vágott diót és kaprot és egy kevés olajat. Ízlés szerint sózom. Ahhoz, hogy taratort kapjunk, folyamatos keverés közben kevés vízzel higítsuk. Legalább 1 órára jól behűtjük, hogy az ízek összeérjenek.

## Korhelyleves, armeeva csorba

(Hadzsikosztova Gabriella)

**Hozzávalók:** 1/4 fej savanyú káposzta, 1-2 szál póréhagyma, 4 ek. olaj, 1 tk. piros paprika, 5 pohár káposztalé, 3 csípős paprika.

Az apróra vágott káposztát és póréhagymát felöntöm a káposztaléval, beleöntöm az olajat, majd megszórom a piros paprikával. A csípős paprikát megsütöm és külön szolgálom fel a leves mellé.

## Sopszka sült paprikával

(Döményi Vaszilka)

**Hozzávalók:** 3 paradicsom, 3 paprika, 2 kígyóuborka, 1 fej vöröshagyma, 15-20 dkg szirene (fetasajt), 1-2 csípős paprika, 0,5 dl olaj, 0,3 dl ecet, petrezselyem, só.

A zöldségeket megmosom, megtisztítom, a paprikákat meghámozom, kicsumázom, kimagozom, majd felaprítom. A paradicsomot és az uborkát kockára vágom. A hagymát és a paprikát apróra vágom. Összekeverem a zöldségeket és megsózom. A salátát

halomba rendezem és meglocsolom az olajjal és az ecettel. A reszelt szirenet a tetejére szórom. A saláta mellé adom a megtisztított, nyers vagy egészben sült csípős paprikát.

## Lencsesaláta

(Hadzsikosztova Gabriella)

**Hozzávalók:** 50 dkg lencse, víz, 1 tk. só, 3 ek. olaj, 1 tk. ecet, 1 fej vöröshagyma.

A lencsét megmosom és egy lábosba teszem, felöntöm vízzel, megsózom és felteszem főni. Miután a lencse megpuhult, leöntöm róla a vizet. Salátástálba teszem és hagyom kihűlni. Apróra vágom a hagymát és az olajjal és ecettel együtt a lencséhez adom. Összekeverem, a lencse sok olajat szív magába. Ízlés szerint tovább ízesítjük sóval, ecettel, olajjal.

## Töltött padlizsán

(Marinova Canka)

**Hozzávalók:** 2 padlizsán, 4 ek. étolaj, 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 2 ek. zsemlemorzsa, 1 fej fokhagyma, 4 ek. apróra vágott dió, só, petrezselyem.

A padlizsánt sós vízben leforrázom, lecsepegetem és hosszában kettévágom őket. Óvatosan kivágom a belsejüket, forró olajon megpirítom a hagymát, az apróra vágott fokhagymát és a padlizsán húsát. Majd ízlés szerint sózom és megszórom az apróra vágott dióval és petrezselyemmel. A keverékkel megtöltöm a félbevágott padlizsánokat, kiolajozott tepsibe teszem őket, megszórom a zsemlemorzásával, ráöntök egy kis olajat és aranybarnára sütöm.

## Burgonyás-káposztás muszaka

(Marinova Canka)

**Hozzávalók:** 1 kis fej savanyú káposzta, olaj, 60 dkg burgonya, 2 ek. liszt, 2-3 pohár zöldségleves, őrölt fekete bors, 1 tk. piros paprika, 1 tk. őrölt koriander.

A káposztát vékony csíkokra vágom. Kinyomkodom a levét, és 2-3 evőkanál étolajban puhára párolom egy kevés vízzel. Amikor a káposzta megfőtt, őrölt feketeborssal, piros paprikával és a korianderrel ízesítem. A burgonyát meghámozom és vékony karikákra vágom. Kiolajozott tepsibe rétegelem felváltva a burgonyát és a káposztát, úgy hogy a tetejére burgonya kerüljön. A két evőkanál lisztből, 3-4

A recepteket Az én bolgár szakácskönyvem, magyarországi bolgárok receptjei című, kétnyelvű kiadványból válogattuk.

evőkanál olajból és a zöldséglevésből fehér mártást készítek, és a muszakára öntöm. Forró sütőben megsütöm.

## Spenótos bárányhús

(Nackina Nikolina)

**Hozzávalók:** 80 dkg kicsontozott bárányhús, 1 kg spenót, 1 ek. paradicsompüré, 1 hagyma, 3 ek. olvasztott vaj, 2 tk. piros paprika, só.

A finomra vágott hagymát vajban megpirítom. Hozzáadom a feldarabolt bárányhúst, és egy fakanállal addig kevergetem, amíg a hús kifehéredik. Beleteszem a kevés vízzel hígított paradicsompürét, meghintem piros paprikával, sóval, felöntöm egy pohár vízzel, fedő alatt párolom, amíg a hús majdnem puhára fő. Hozzáadom a csíkokra vágott spenótot, és addig párolom, amíg a hús teljesen puha lesz. Joghurttal tálalom. Ugyanígy készítem a bárányt új-hagymával.

## Sült bárány

(Bajcsev család)

**Hozzávalók:** 1 kg bárányhús (karaj/lapocka/comb), 3 dl olaj, só ízlés szerint, kb. 2 tk. piros paprika, fekete bors, 1 ek. liszt, egy nagy paradicsom (1 dl paradicsomlé).

A bárányhúst megmosom és felszelelem. Egy táliban összekeverem az olajat, a sót, a piros paprikát, a fekete borsot, a lisztet és a lereszelt paradicsomot. A hússzeleteket a keverékben megforgatom, és tepsibe teszem őket (ha marad a keverékből, ráöntöm a húsrá). Kevés vizet öntök alá, és alufólia alatt megsütöm. A végén leveszem az alufóliát és megpirítom.

## Olajbogyós, boros csirke

(Marinova Canka)

**Hozzávalók:** 1 csirke, 0,8 dl olaj, 15 dkg olajbogyó, 2 dl fehérbor, 12 dkg gomba, 2-3 fej vöröshagyma, 1 ek. liszt, kettő paradicsom, petrezselyem, fél citrom, bors, só.

A darabokra vágott csirkét forró olajban megpirítom. Hozzáadom a finomra vágott hagymát és az egyik paradicsomot. Amikor a hús zsírára sül, rászórom a lisztet. Majd felöntöm forró vízzel és a borral, megsózom és közepes lángon főzöm tovább. A félig kész húshoz hozzáadom az apróra vágott hagymát, a kimagozott olajbogyót és a másik paradicsomot. 15 perc után az ételt leveszem a tűzről, hozzáadom az apróra vágott petrezselymet és a meghámozott citromkarikákat.

## Kebabcsce

(Muszeva Marianna)

**Hozzávalók:** 1 kg darált hús-keverék (bárány-marha vagy sertés-marha), 1 tk. só, bors, 1 csipet római kömény, sör a hús lefröcsköléséhez.

A darált húst összekeverem a fekete borssal, esetleg apróra vágott hagymát is lehet hozzáadni, és 3-4

órát pihentetem vagy legalább 30 percig a hűtőben alufóliával letakarva tartom. Mielőtt pihentetném a húst, lefröcskölöm a sörrel. 24-30 kebabcsét formálok (kb. 12 cm hosszú és 2 cm vastagságú rudakat). A kebabcsékat szalonnával vagy olajjal átkent, közepesen meleg grillen sütjük, állandóan forgatva. A kész kebabcsce akkor jó, ha szaftos, de nem nyers vagy véres. Apróra vágott hagymával, paradicsommal, padlizsánkrémmel, ljutenicával (bolgár paradicsompüré), babsalátával és szezon szerinti salátával tálalom. A kebabcséhez az én kedvenc köretem az apróra vágott póréhagyma ljutenicával összekeverve.

## Tutmanik

(Tyutyunkova Cvetana)

**Hozzávalók:** Egy és fél pohár liszt, 4 dkg vaj, 2 ek. olaj, 2 tojás, 15 dkg szírene (fetasajt), 1 tk. élesztő, csipet só.

Az élesztőt egy kevés meleg vízben felolvasztom, hozzáadok egy kevés lisztet és hagyom megkellni. A liszthez hozzáadom a sót, a megkelt élesztőt, egy kevés vizet és az olajat, és tésztát gyúrok belőle. Gombócokat formázok belőle és azokat kinyújtom. Minden lapot megkenek olvasztott vajjal és a felvert tojással, rászórom a szétmorzsolt szírenét, s feltekerem. A tekercseket kör alakban kivajazott tepsibe rendezem. A tésztát 15-20 percig szoba hőmérsékleten kelesztem, majd 25-30 perc alatt közepesen meleg sütőben megsütöm.

## Mézes sütemény

(Enkova Vladislava)

**Hozzávalók:** 1 pohár méz, 8 ek. cukor, 1 ek. vaj, 2 tojás, 1 tk. szóda-bikarbóna, 1 tk. fahéj, 1 tk. durvára őrlött szegfűszeg, 3-4 apróra vágott dióbél, 2,5 pohár liszt.

A vajat és mézet felolvasztom, elkeverem a tojás sárgájával, a szegfűszeggel, a fahéjjal és a szóda-bikarbónával összekevert, kétszer átszitált liszttel. Lágy tésztát gyúrok, vastagabb lappá nyújtom, és egy pálinkás pohár élével köröket vágok ki belőle. Kiolajozott tepsibe teszem őket és mindegyiket megkenem a kemény habbá felvert tojásfehérjével, meghintem a dióval és mérsékelt meleg sütőben megsütöm.

## Nagymama kuglófja

(Enkova Vladislava)

**Hozzávalók:** 2 tojás, 1 pohár joghurt, 1 pohár cukor, 3 pohár liszt, fél pohár olaj, 1 tk. szóda-bikarbóna, 1 csomag vaníliás cukor, 4 ek. kakaó.

A tojásokat és a cukrot krém állagúra verem, hozzáadom a joghurtot, a szóda-bikarbónát és tovább keverem. Állandó keverés mellett hozzáadom a lisztet, az olajat és a vaníliás cukrot. Kettéosztom és az egyik felét kakaóval összekeverem. Az előre kivajazott kuglóf formába beleöntöm a kétféle keveréket. Előmelegített sütőben sütöm, sütés közben fokozatosan csökkentem a sütés hőmérsékletét.