

Örmények nyári asztalánál

Az Ararát völgyében nyaranta nagy a forróság. A napali hőmérséklet 40 fok körül mozog, és éjjel sem hűl le 27 foknál lejjebb a levegő. Érthető, hogy az örmények nyári ételei elsősorban a saláták, a friss gyümölcsök és a hústalan ételek. Felszeletelt padlizsán, kis spárgatök vagy egészben sült paprika gyakran maga a főétel, amit friss nyers saláta kísér – többnyire paradicsom, uborka, hagyma összetevőkkel. A meleg nyári hónapokban szeretettel hívom a kedves Olvasót egy kis örményországi kulináris kirándulásra!

Paradicsomos rántotta (Lolikov dzvadzegh)

Hozzávalók: 400-500 g paradicsom, 4 tojás, só, olaj vagy vaj, (petrezselyemzöld).

A nyári reggel slágere ez a rántotta. A szép, érett paradicsomot leforrázzuk, bőrét lehúzzuk, felkarikázva dobjuk a serpenyőben sercegő zsiradékra. (Van, aki a magját is kiszedi, én sosem szoktam.) Érdemes megforgatni a szeleteket. Amikor kicsit elfőtte a levét, ráöntjük a sóval ízesített, felvert tojásokat, s lefedve pároljuk néhány percre. Nem kavargatjuk, nem törjük össze. Vágott petrezselyemzölddel is meg lehet szórni.

Fehérsaláta (Szpitak aghcan)

Hozzávalók: fél fej jégсалáta, 2 db kockára vágott, hámozott uborka, 1 gerezd fokhagyma, kapor, só, bors, 2 kanál olívaolaj.

A salátát vékonyan felszeleteljük, rákockázzuk az uborkát, rányomjuk a gerezd fokhagymát, ízesítjük és az olajjal összekeverjük.

Nyári saláta (Amarajin aghcan)

Hozzávalók: 2 nagy paradicsom, 2 uborka, 1 paprika, 1 fej vörshagyma, fél citrom leve, 2 kanál olaj, fekete bors, piros paprika, só.

A hozzávalókat ebben a sorrendben felkockázzuk, ízesítjük, és végül olajjal összekeverjük.

Vegyes padlizsánsaláta (Szmbukov aghcan)

Hozzávalók: 3 kisebb vagy 2 nagyobb padlizsán, 5-6 vastag húsupaprika, 5 paradicsom, 1 nagy fej hagyma, 3 kanál olívaolaj, petrezselyemzöld, 1 kávéskanál só.

Ezt a salátát akkor érdemes elkészíteni, ha húst sütünk nyáron. A saslik – khorovac – szakavatott készítői nyársra húzzák a padlizsánt, paprikát, paradicsomot, és puhára sűtik. Amíg a hús sűl, szorgos



női kezek lehúzzák a sült zöldségek héját. (Érdemes egy tál hideg vízbe mártani a padlizsánt, könnyebben tisztítható.) Szabad tűz helyett a gáztűzhely rostélyán is süthetünk padlizsánt és paprikát (paradicsomot nem!). A megtisztított zöldségeket felkockázzuk. Sóval fűszerezzük, petrezselyemzöldet, kockára vágott hagymát – egy kevés fokhagymát is – adunk hozzá, s végül a 2-3 kiskanál olívaolajat.



Olajbogyó-saláta (Kanacs dzitaptughov aghcan)

Hozzávalók: 1,5 csésze zöld olajbogyó, 2 kanál paradicsompüré, 1 fej apróra vágott hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kis csokor petrezselyem, 1 kiskanál házi paprikaklevár, 2 kanál olívaolaj.

Nyárson sült húsok kiváló kísérője azok számára, akik az olajbogyót szeretik. A készen kapható zöld olajbogyót összekeverjük a paradicsompürével, az apróra vágott hagymával, majd zúzott fokhagymával. Sózni nem kell! Ha nem készítünk házilag paprikapürét, egy mokkáskanálnyi Édes Annát vagy Erős Pistát adjunk hozzá.

Armenia-saláta (Aghcan Armenia)

Hozzávalók: 4 paradicsom, 1 nagy uborka, 1 közepes fej hagyma, 1 csokor petrezselyem (koriander, bazsalikom).

A paradicsomot lapos tányérra karikázzuk. Erre egy sor karikára szeletelt uborka következik, melyet csak akkor hámozunk meg, ha a héja vastag. Ezt a rétegezést ismétljük, míg a hozzávalók elfogynak. A hagymát megtisztítjuk, felszeleteljük, a szeleteket karikákra bontjuk, s csinosan a saláta tetejére rendezzük. Gyengén megsózzuk, végül vágott vegyes zöldfűszerrel (petrezselyem, koriander, bazsalikom) díszítjük.



Spárgatök-fasírt (Ddmikov kotlet)

Hozzávalók: 1 kisebb spárgatök (700-800 g), 4 tojás, 4 nagy evőkanál liszt, 1 kávéskanál só, 1 nagy – vagy két kisebb – csokor petrezselyem, olaj a sütéshez, tejföl a tálaláshoz.

Egy kisebb, gyenge spárgatököt veszek, meghámozom, és nagylukú reszelőn lereszelem. Besózzom, hogy kiengedje a levét. 10-15 perc elteltével kinyomkodom. Ezután hozzáadom a lisztet, a tojást, a vágott petrezselyemzöldet – sózni nem kell! – s azon frissiben evőkanállal forró olajba szagatom. Ha egyik oldala megsült, meg kell fordítani, s mint a fasírtot tálalni. Körete lehet petrezselymes rizs, vagy főtt krumpli, Armenia-saláta kíséretében. Igazán finom, ha a tányéron egy-egy kanálka tejfölt teszünk a tetejére.

Vöröshasú padlizsán (Karmir porov szmbuk)

Hozzávalók: 8-10 hosszúkás, nem túl nagy padlizsán, olaj a sütéshez, 500 g darált marhahús, 2 nagy fej apróra vágott hagyma, 1 kávéskanál só, kevés bors, 8-10 vastag szelet paradicsom.

Először a húst készítjük el. A darált marhahúshoz két fej apróra vágott hagymát, kevés vajat adunk, sózzuk, borsozzuk, és takaréklángon készre sütjük. Utána előkészítjük a padlizsánt. Ehhez az ételhez érdemes a hosszabb, és nem a tömzsi kerek fajtát vásárolni. Személyenként 1-2 padlizsánt számoljunk. Levágjuk a kocsányát, majd nem hámozzuk meg, hanem négy oldalán szimmetrikusan négy hosszú csíkot vágunk le a héjából, vigyázva, ne vágjuk egészen végig. Ezután a hámozott részbe mélyesztjük a kést, és egymásra merőlegesen két nagy bemetszést ejtünk. Ezután olajon, serpenyőben a padlizsánok mind a négy oldalát megsütjük, amíg puha lesz.

Amikor elkészült, a sült padlizsánokat olajjal kikent tepsibe helyezzük úgy, hogy a közepén kissé széjjelhúzzuk a padlizsán húsát, de nem annyira, hogy a sütőlemez kikandikáljon. Ide halmozzuk majd a töltelék, amit elosztunk rajtuk. Végül mind-egyik töltött padlizsán közepére egy nagy szelet paradicsomot teszünk. Sütőben készre sütjük, míg a paradicsom szépen pirosbarnára sül a tetején.

Joghurtital (Than)

Az örmények nyári húsító itala a különleges örmény aludtéből, a *macumból* készül. Ezt kiválóan helyettesíti a joghurt. Fél liter joghurtot állandóan keverve felhígítunk ugyanennyi vízzel. Kevés – mokkáskanálnyi – só, és jó néhány jégkockát dobunk bele. Akinek nem elég sós, utánasózza.

Örmény zöldségragu (Adzsapszandal)

Hozzávalók: 3 közepes hagyma, 3 db padlizsán, 2-3 nagy paprika, 3 db paradicsom, 3 db krumpli, kevés olaj (50-70 g), só, bors, pirospaprika, vegyes zöld fűszer: petrezselyem, koriander, bazsalikom, 3 gerezd fokhagyma.

Az örmények lecsója az adzsapszandal. Először a megmosott padlizsánról levágjuk a végét és legalább négyfelé hasítva felkockázzuk. A paprikát kettőbe vágva, a hagymát félbevágva felszeleteljük. A paradicsomról leszedjük a héját, felkockázzuk. A krumplit is felkockázzuk. Egy serpenyő aljába teszünk a padlizsán felét, rá a paprika, a paradicsom és a hagyma felét, utána ugyanilyen sorrendben rátesszük a maradék zöldségeket. Erre helyezzük a krumplit. Ekkor sózzuk, borsozzuk, pirospaprikát is teszünk rá. Az egészre ráöntjük az olajat, kevés vizet öntünk alá, és lassú tűzön főzzük. Amikor a krumpli megfőtt, megszórjuk a felvágott zöldfűszerrel és fokhagymával, lazán összekeverjük, és már tálalhatjuk is.

Dr. Dzsotjánne Krajcsir Pirooska