

# TARTALOM

- 6 Bevezető
- 10 ALAPKÉSZÍTMÉNYEK
- 24 HIDEG MEZZÉK *Falatkák 26*  
*Mártogatók 32 Saláták és töltött zöldségek 42*
- 60 MELEG MEZZÉK *Mártogatók és pürék 62*  
*Olajban sült és pirított ételek 70 Sült tészták*  
*és piték 78 Töltött zöldségek és gyümölcsök 86*  
*Kebab 96 Halak és tenger gyümölcsei 100*
- 108 ÉDES MEZZÉK *Kompótok és lekvárok 110*  
*Édességek 122*
- 136 A MEZZE UTÁN
- 142 Tárgymutató
- 144 Köszönetnyilvánítás





# Samna (tisztított vaj)

A vajat hagyományosan egy egész kecske cserzett bőréből készült tömlőben köpülték. A vaját előszeretettel és bőséges mennyiségben használták a középkori és az oszmán konyhákban. Tartósítására az alább leírt egyszerű módszer volt a legkalkalmasabb – az eljárás lényege, hogy a vajat megtisztítjuk a benne lévő tejfehérjétől és víztől, ami után csak a tiszta tejszír marad vissza. A *samna* vagy *samneh*, vagyis tisztított vaj (ami az indiai konyhán ghí néven ismert) nemcsak hosszú ideig eltartható, de kellemes, diós-mogyorós ízének köszönhetően édes és sós ételek ízesítőjeként is használható.

450 g vaj  
sajtkendő/textilpelenka

kb. 350 g tisztított vajhoz

A samna otthoni elkészítéséhez mindössze egy nagyobb darab vajra és vastag falú nyeles lábosra lesz szükségünk.

A vaját darabokra vágjuk, az edénybe helyezzük, majd nagyon kis lángra tesszük, és lassan megolvasztjuk – vigyázzunk, hogy ne égjen meg. A vaj először erőteljesen felhabzik, majd egyre jobban kitisztul. Addig melegítjük, amíg a zsír teljesen átlátszó, aranybarna lesz, kellemesen diós aromát kap, majd levesszük a tűzről, és megvárjuk, amíg a megkaramellizálódott tejfehérjék leülepednek. Ezután sajtkendőn vagy textilpelenkán átszűrjük. Az edény alján maradt tejfehérjéket kidobjuk. A tisztított vaját tiszta üvegbe töltjük és lezárjuk. Hűvös helyen vagy a hűtőszekrényben tárolva akár 6 hónapig is eltartható. Felhasználható főzéshez, vaj és olaj helyettesítőjeként, de adhatjuk mártásokhoz, édességekhez is.

# Sóban eltett citrom

A sós citrom az észak-afrikai és közel-keleti konyhák jellegzetes ízesítője. Bár létezik sóoldatban, ecetben vagy olajban készített változata is, a sóban eltett citrom íze a legfantasztikusabb. Kizárólag csak a citrom külső héját használjuk, amit finomra aprítva vagy vékony csíkokra vágva adunk az ételekhez – tehetjük salátákba, zöldségelekbe, sült és grillezett húsokhoz, ragukhoz, levesekhez.

8 kezeletlen héjú biocitrom  
kb. 8 ek. durva szemű tengeri só  
3-4 citrom frissen facsart leve  
egy nagy, sterilizált befőttesüveg

A citromokat megmossuk, szárazra töröljük, és a két végüket levágjuk. Ezután mindegyiket a „talpára” állítjuk, és hosszában négy részre vágjuk, de az alját nem vágjuk át teljesen – ez a rész tartja össze a cikkeket. Mindegyik citrom közepébe evőkanálnyi sót töltünk, összenyomkodjuk, majd szorosan egy sterilizált befőttesüvegbe tesszük. Hűvös helyen tároljuk 3-4 napot, hogy a héjuk puhulni kezdjen.

A citromokat lenyomkodjuk, hogy minél több levet erresszenek, és szorosan álljanak az üvegben. Felöntjük annyi frissen préselt citromlével, hogy teljesen ellepje, majd az üveget lezárjuk, és hűvös helyen hagyjuk érni legalább egy hónapig (vagy még tovább, akár 3 hónapig is).

Felhasználás előtt a citromokat alaposan lemossuk. Negyedekre vágjuk, a belsejüket kis pengéjű, éles késsel kivágjuk, és kidobjuk. A citromhéjat apró kockára vagy vékony csíkokra vágjuk, és a receptleírás szerint használjuk fel.

# Labneh (joghurtsajt)

A joghurt ősi tejtermék, és rendkívül népszerű a Közel-Keleten, a mediterráneum keleti részén (Görögország, Törökország), valamint az indiai szubkontinensen. Könnyen emészthető, kiváló fehérjeforrás, ezért fontos szerepet játszik a helyi közösségek étrendjében. A sűrű, krémes joghurtot gyakran adják más ételek mellé kísérőnek; kevés vízzel és sóval keverve hagyományos joghurtalt készítenek belőle (ami az araboknál *laban*, a törököknél *ayran* néven ismert); a joghurtsajtot (labneh) – fokhagymával és más ízesítőkkal keverve – pedig gyakran adják mezzeként is. A labneh valójában lecsöpögtetett joghurt: ehhez a joghurtot ruhával (sajtkendő) bélelt szűrőbe öntjük, majd fellógatjuk 6-8 órára, hogy a savó kicsöpögessen, és a joghurt besűrűsödjön – állagában a friss krémsajtra fog emlékeztetni. A labneh (vagy *labna*; ami Törökországban *süzme* néven ismert) állaga könnyű, ellenállhatatlanul krémes, íze kellemesen savanykás. Sós és édes ételekhez egyaránt használják, és számos mezze alapját adja.

1 kg sűrű, krémes, zsíros joghurt  
kötözőzsineg  
sajtkendő/textilpelenka

500 g labnehhez

Nagyobb darab ruhával kibélelünk egy tálat (a szélei jócskán lógnak túl a tál peremén), és beleöntjük a joghurtot. A sajtkendő sarkait összefogjuk, zsineggel megkötözzük, majd kampó vagy fakanál segítségével (használhatjuk a csapot is) fellógatjuk 6-8 órára, hogy a savó lecsöpögessen. A joghurt mennyisége kb. a felére fog csökkenni – a végeredmény egy szilárd, könnyű állagú, hófehér joghurtsajt lesz.

## Joghurtsajtgolyó

Alternatív megoldás: a joghurtot 48 óráig hagyjuk lecsöpögni (hűvös helyen vagy a hűtőben), majd a sajtból apró golyókat formázunk. Hagyjuk röviden száradni, majd meglocsoljuk olívaolajjal, kiskanálnyi harisszával, dukkah-val vagy zaattal ízesítjük, és mezzeként tálaljuk. A sajtgolyó sterilizált befőttesüvegben, olívaolajjal leöntve és a hűtőben tárolva 6 napig eltartható.



# MÁRTOGATÓK

## Citromos-petrezselymes tahinimártogató

Népszerű, gyorsan és egyszerűen elkészíthető mártogató, amit gyakran meleg, ropogós héjú kenyérrrel kínálnak. Tálalhatjuk mezzeként, de adhatjuk mártásként falafel, sült vagy grillezett zöldségek és tenger gyümölcsei mellé.

150 g + 2 ek. világos vagy sötét (pirított) tahini (szezámposzta)  
2 citrom frissen facsart leve  
2 gerezd fokhagyma, összezúzva  
kis csokor petrezselyem, finomra vágva

1-2 ek. gránátalmamag meleg kenyér, a tálaláshoz sárgarépa, százzeller vagy kaliforniai paprika, vékony csíkokra vágva, a tálaláshoz

4 személyre

A tahinit tálba tesszük és krémesre keverjük. Fokozatosan belekeverjük a citromlét – a krém először besűrűsödik, majd felhígul –, majd hozzáadunk pár evőkanál hideg vizet, hogy kissé fellazítsuk – állaga sűrű tejföldre hasonlítson.

Hozzáadjuk a fokhagymát, majd sóval, borssal ízesítjük. Belekeverjük a petrezselyem nagyját, és keverőtálba kanalazzuk. Megszórjuk a maradék petrezselyemmel és a gránátalmamagokkal. Meleg kenyérrrel és csíkokra vágott sárgarépával, százzellerrel vagy kaliforniai paprikával tálaljuk.

## Köményes sárgarépakrém joghurttal

A krémes, fokhagymás joghurttal tálalt sárgarépakrém a családom egyik kedvenc mezzéje.

900 g sárgarépa, meghámozva és vastag karikára vágva  
50 ml/3 ek. olívaolaj + egy kevés a tálaláshoz  
1 citrom frissen facsart leve  
1-2 tk. fűszerkömény  
2-3 gerezd fokhagyma, összezúzva

350 g sűrű, zsíros joghurt pár friss menta- vagy kaporlevél, finomra vágva  
friss, ropogós kenyér, a tálaláshoz

4-6 személyre

A sárgarépát gőzölőben nagyon puhára pároljuk. A még meleg répát tálban, villával (vagy robotgéppen) krémes pürévé törjük. Fokozatosan hozzákeverjük az olívaolajat, majd hozzáadjuk a fűszerköményt és a citromlét is, végül sózzuk, borsozzuk.

A joghurtot tálba tesszük, hozzákeverjük a fokhagymát, és sóval vagy borssal ízesítjük. A meleg sárgarépakrémet lapos tálra halmozzuk, és a közepébe mélyedést fúrunk. A joghurtot a mélyedésbe kanalazzuk, meglocsoljuk kevés olívaolajjal, végül meghintjük menta- és/vagy kaporlevéllel. Friss, ropogós héjú kenyérrrel tálaljuk.



# Narancssaláta datolyával, csilivel és sózott citrommal

Ez a mutatós, üde ízű saláta ötvözi magában Észak-Afrika és a Közel-Kelet jellegzetes ízeit

– egyszerre friss, édes, csípős és sós.

4 érett, édes narancs

175 g szaftos, magozott aszalt datolya

1-2 friss vörös csili, kimagozva és vékony csíkokra vágva

1 sóban eltett citrom héja (lásd 19. oldal), vékony csíkokra vágva

1 ek. finomra vágott friss koriander

2 ek. narancsvirágvíz

1 ek. gránátalmamelasz

4-6 személyre

A narancsot meghámozzuk, a belső, fehér héjrészt is levágjuk. Ezután tányérra tesszük, hogy levét felfogjuk, és vékony karikákra vagy félkarikákra vágjuk, a magokat eltávolítjuk. A szeleteket lapos tálon elrendezzük, és ráöntjük a tányérban összegyűlt narancslét.

A datolyát hosszában vékony szeletekre vágjuk, és a narancsra hintjük, majd a tetejére szórjuk a csilit, sózott citromot és friss koriandert.

Rákanalazzuk a narancsvirágvizet, majd rácsorgatjuk a gránátalmamelaszt is. Hagyjuk állni 10-15 percre, hogy a datolya kissé megpuhuljon, és az ízek összeérjenek. Közvetlenül tálalás előtt finoman átfogatjuk.

# Petrezselyemsaláta bulgurral és mentával

A tabulé saláta alábbi változatának titka abban rejlik, hogy a petrezselymet nem aprítjuk, hanem vékony csíkokra vágjuk (így friss és száraz marad, nem lesz vizes, pépes), és csak az utolsó pillanatban keverjük össze az öntettel.

60 g bulgur

2 citrom frissen facsart leve

1 nagy csokor petrezselyem (kb. 225 g), lemosva és szárazra törölve

1 csokor friss menta levele, leöblítve és szárazra törölve

2-3 szál újhagyma, megtisztítva és vékony karikára vágva

1-2 ek. olívaolaj

2 ek. gránátalmamelasz

tengeri só és frissen őrölt fekete bors

4-6 személyre

A bulgurt hideg vízzel leöblítjük, és alaposan lecsöpögtetjük. Tálba tesszük, és ráöntjük a citromlét – ha szükséges, annyi meleg vizet adunk hozzá, hogy épp csak ellepje a bulgurt. 10 percre állni hagyjuk, hogy megpuhuljon, közben előkészítjük a többi hozzávalót.

A petrezselymet vágódeszkára tesszük, a csokrot szorosan összefogjuk, és éles, nagy pengéjű késsel vékony csíkokra vágjuk a leveleket és a száraz felső részét – fontos, hogy a petrezselymet „laskára” vágjuk, és ne aprítsuk. Tálba tesszük, hasonlóképpen felvágjuk a mentaleveleket is, és a petrezselyemhez adjuk. Végül hozzáadjuk az újhagymát és a beáztatott bulgurt is.

A salátához öntjük az olívaolajat és a gránátalmamelaszt is, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd finoman átfogatjuk. A salátát tálalóedénybe szedjük. Alternatív megoldás: a tálalóedény alját saláta- vagy endívialevelekkel béleljük ki, a közepébe töltjük a salátát, és a leveleket kanálként használva fogyasztjuk.







# Sült töltött paprika

Az alábbi módszerrel sokféle zöldséget és gyümölcsöt – paprikát, cukkinit, almát és sárgabarackot, csak hogy néhányat említsünk – készítenek a Közel-Keleten. A zöldségeket, gyümölcsöket általában hasonló ízesítésű, illatos rizzzel töltik, és az olívaolajban sült fogásokat hideg mezzeként fogyasztják. A sült töltött paprikához Törökországban és Libanonban kisebb zöld paprikafajtát használnak, és a töltelék tetejére „sapkaként” – és a színhatás érdekében – egy szelet paradicsom kerül. Én inkább piros, sárga és narancssárga paprikákat szeretek használni, mivel az ízük édeesebb, mint a zöldeké, a „kalapjukat” pedig felcserélem.

A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra (gázsütő 4. fokozat). A rizshez az olívaolajat vastag falú lábasban felforósítjuk. Rádobjuk a hagymát és cukrot, 1-2 percig dinszteljük, majd belekeverjük a fenyőmagot is, és aranyszínűre pirítjuk. Hozzákeverjük a beáztatott mazsolát, majd hozzáadjuk a fahéjat, szegfűborsot, szárított mentát és sűrített paradicsomot. Végül belekeverjük a rizst, és alaposan átforgatjuk a keverékben.

Felöntjük 400 ml vízzel, kevés sóval és borssal ízesítjük, majd felforraljuk. A lángot le vesszük, és kis lángon főzzük 15 percig, amíg a rizs magába szívja a folyadékot, és puha, de még feszes állagú lesz. Belekeverjük a friss zöldfűszereket.

A paprikák csumáját levágjuk, a magházakat, magokat és ereket kis pengéjű, éles késsel kivágjuk. A levágott végeket megtartjuk (ezek lesznek a „fedelek” vagy „sapkák”), a paprikákat átöblítjük, majd megtöltjük a rizses töltelékkel. A töltött paprikákat szorosan alacsony peremű tűzálló tálba állítjuk, hogy megtámasszák egymást, majd mindegyiket lefedjük egy más színű „sapkával”.

Az olívaolajat és citromlét 50 ml vízzel és a cukorral összekeverjük. A keveréket a paprikákra öntjük, a tálát a sütőbe tesszük, és gyakori locsolgatás mellett addig sütjük, amíg a paprikák megpuhulnak, és a tál alján összegyűlt folyadék kissé megkaramellizálódik (kb. 50 perc). Hagyjuk kihűlni a főzőlében, majd tálalóedényre tesszük. Rákanalazzuk a karamellizált főzőlét, és a tetejét meglocsoljuk kevés gránátalmamelasszal.

4 kaliforniai paprika (sárga, piros, zöld és narancssárga vegyesen)

50 ml olívaolaj

1 citrom frissen facsart leve

2 tk. kristálycukor

gránátalmamelasz, a

tálaláshoz

citromgerezdek, a tálaláshoz

## A töltelékhez:

2-3 ek. olívaolaj

1 lila hagyma, finomra vágva

1 tk. kristálycukor

2 ek. fenyőmag

2 ek. apró szemű mazsola,

10 percre forrásban lévő

vízbe áztatva

2 tk. őrölt fahéj

1 tk. szárított menta

½ tk. szegfűbors

1 tk. sűrített paradicsom

200 g rövid szemű vagy

rizottórizs, megmosva és

lecsöpögtetve

tengeri só és frissen őrölt

fekete bors

1 csokor petrezselyem,

finomra vágva

1 csokor friss kapor, finomra

vágva

1 csokor friss menta, finomra

vágva

4 személyre





# MELEG MEZZÉK

A meleg ételek esetében a mezze és a street food szorosan összefonódik. A piacokon vagy forgalmas városrészekben mindenféle utcai árusokat látunk, akik összetákolt faszenes grillen gesztenyét és hatalmas üstökben kibeh-t, shish kebabot vagy falafelt sütnék. De találkozhatunk lepénykenyér- és sós-, töltött péksütemény-árusokkal, akik leveles és filotésztaból készített, rendkívül változatos méretű és formájú különlegességeket kínálnak az apró félholdaktól és „csónakocskáktól” a téasztaszivarkáig és szögletes táskákig. A grillezett húsok illata a kebabos standok felé csábítja a járókelőket, a kikötőkben felállított grillsütőkből felszálló füst és illatfelhő pedig az aznapi halfogásról mesél.

A meleg mezze tehát elég rugalmasan értelmezhető, hiszen állhat kis adagban felszolgált főfogásokból vagy street foodból is. Léteznek kifejezetten meleg mezzeként készített fogások (például a bundázott rákfélék vagy zöldségek, meleg mártogatók és töltött, sült téasztafélék), és akadnak kis méretben készített ételek is, mint a minikebab, bébizöldségek, bundázott apróhal. Semmi sincs túlbonyolítva: a fogások kis adagokban érkeznek az asztalra, és a legtöbb esetben kifejezetten jól társíthatók friss salátákkal, mártogatókkal, édességekkel és kompótokkal.

# Fetás-zöldfűszeres cukkinifasírt

Az alábbi cukkinifasírtnak igen jól tesz, ha minél több fűszernövényvel ízesítjük – különösen igaz ez a mentára. A cukkinit akár kiegészíthetjük más zöldségekkel is, például reszelt répával vagy párolt póréhagymával. A kisült fasírt elég jól eltartható, hidegen és frissen sütve, forrón is egyaránt rendkívül finom.

3 tojás

3 ek. búzafinomliszt

2 fészes húsup cukkini

1 lila vagy vöröshagyma, hosszában,  
majd keresztben is félbevágva, és  
szálirányban vékony csíkokra  
vágva

200 g feta, összemorzsolva

1-2 friss vörös vagy zöld csili,  
kimagozva és finomra vágva

2 tk. szárított menta

1 csokor petrezselyem, durvára vágva

1 csokor kapor, durvára vágva

1 nagy csokor friss menta levele,  
durvára vágva (egy keveset  
tegyünk félre a tálaláshoz)

tengeri só és frissen őrölt fekete bors  
napraforgóolaj, a sütéshez

1-2 citrom, cikkekre vágva

6 személyre

A tojást nagy tálban felferjük, hozzáadjuk a lisztet, és csomómentesre keverjük.

A cukkinik két végét levágjuk, de nem hámozzuk meg. Nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd kézzel alaposan kinyomkodjuk, és a lisztes tojás tetejére halmozzuk.

Hozzáadjuk a hagymát, fetát, csilit, szárított mentát és friss fűszernövényeket, és kézzel vagy nagy kanállal alaposan összedolgozzuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

Széles, vastag falú serpenyőben kb. félujjnyi étolajat hevítünk – ne tegyünk túl sok olajat az edénybe; ha szükséges, sütés közben pótoljuk. A cukkinis keverékből 2-3 evőkanálnyit (vagy amennyi kényelmesen elfér) teszünk a forró olajba, és közepes lángon sütjük oldalanként 2-2 percig, amíg világos aranybarna színt kapnak. A fasírtokat sütés közben spatulával kissé kilapítjuk, hogy egyenletesen vastagok legyenek. A kisült fasírtokat papírtörőre szedjük, és alumíniumfóliával letakarjuk (vagy meleg sütőbe tesszük), hogy melegen tartsuk. Elkészítjük a többi fasírtot is.

A fasírtokat lapos tálra rendezzük, meghintjük a maradék mentával, és cikkekre vágott citrommal tálaljuk.



# KEBAB

## Pirított pisztáciával töltött minihúsgolyók

A húsgolyókat a Közel-Keleten napi szinten készítik és fogyasztják mezzeként, street foodként és főfogásként is – olyan sok fajtája létezik, hogy megjegyezni is képtelenség. Elsősorban darált bárány- vagy marhahúsból készül, esetenként darált csirkéből vagy halból. A cibiz köfte néven ismert apró húsgolyó – amit most pirított pisztáciával töltünk meg, és cikkekre vágott citrommal tálalunk – a mezeválókatások gyakori szereplője.

2-3 ek. tisztított pisztácia  
250 g sovány darált bárányhús  
1 vöröshagyma, finomra vágva  
2 gerezd zúzott fokhagyma  
2 tk. őrölt fahéj  
1 kis csokor petrezselyem, finomra vágva  
tengeri só és frissen őrölt fekete bors  
napraforgóolaj  
1-2 citrom, cikkekre vágva  
4-6 személyre

A pisztáciát kisebb, vastag falú serpenyőben 1-2 percig pirítjuk, amíg az illata felszáll. Mozsárba tesszük, és kisebb-nagyobb darabokra törjük.

A darált húst keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a hagymát, a fokhagymát és a fahéjat. Kézzel alaposan átggyúrjuk, és a masszát többször kivesszük és a tálba csapjuk, hogy minél tömörebb legyen. Hozzáadjuk a petrezselymet, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és alaposan átggyúrjuk, hogy a hozzávalók egyenletesen elkeveredjenek.

A húsmasszából cseresznyeméretű adagokat szedünk, és két tenyerünk közt golyóvá formázzuk. Mindegyik közepébe ujjal lyukat fúrunk (egészen a golyók közepéig), a mélyedésekbe némi tört pisztáciát szórunk, majd a lyukakat lezárjuk, és a golyókat újraformázzuk.

Vastag falú serpenyőben vékony réteg olajat hevítünk. A golyókat a serpenyőbe tesszük, és körben egyenletesen aranybarnára pirítjuk. Papírtörlőre szedjük, megszórjuk a maradék pisztáciával, és cikkekre vágott citrommal tálaljuk.





