



## Makos THE HUNGRY BITES thehungrybites.com

**M**akos szinte szó szerint beleszületett a mediterrán konyhába. A görög fiú Kréta szigetén nőtt fel, és kisgyerekkora óta együtt süttöt-főzött az anyukájával és a nagymamájával. A dietetikusok régóta ódákat zengetnek a mediterrán étrend előnyeiről, és Makos receptjeinél keresve sem találhatnánk jobbat, ha egészséges ételekre vágunk.

**Melyik a kedvenc családi recepted?** Képtelen lennék csak egyet választani, olyan sok van. Imádom például a nyúlporékolt paradicsommártással vagy a fehérbabos rizottót. Az utóbbit pofonegyszerű elkészíteni, mennyei

és egészséges. A legjobb felhasználási módja az előző napról megmaradt babnak. A hagyományos kréti nyúlporékolt lassú tűzön megpároljuk a nyulat paradicsomos-boros mártásban, a nyúlhús egészséges, omlós és szaftos.

**Mindent grammra pontosan kímérsz, vagy lazábban főzöl?**

Mindkettő igaz rám, a hangulatom és a körülmények határozzák meg: néha semmin sem változtatok, de olykor nem bírok magammal, és kíváncsiságból az utolsó pillanatban bedobok a serpenyőbe pár extra hozzávalót. Fontos, hogy egészséges és tápláló legyen, amit készíték, de néhanapján belefér egy-egy csábító desszert is.

**Van kedvenc zöldséged vagy gyümölcsöd?**

Hú, ez nehéz kérdés... Legyen a paradicsom, ami igazság szerint egyszerre zöldség és gyümölcs. Olyan sokféle felhasználási módja van a görög konyhában, hogy mindig tartok belőle a hűtőben, és pár konzerv paradicsompüré is lapul a szekrényben. A másik kedvencem éppen a yuvteti, a fahéjjal és zöldfűszerekkel ízesített, paradicsomos marhapörkölt. Ha a hús puhára főtt, egy kevés orzo (rizsszem alakú) tésztát is belefőzök a szaftjába. Mennyei.

**Mi az, amit nem szabad kihagynunk, ha Krétán járunk?**

A gemistát, ami nálunk faszézen grillezett, rizzsel töltött zöldséget jelent, és persze kötelező megkóstolni a saganakit, ami sütőben sült fetasajt paradicsommal és paprikával. Ne felejtsünk el meginni előtte egy pohár ouzót!

### A NAGYMAMÁJUK MONDTA

# Mediterrán GASZTRO- BLOGGEREK

Görög és török *fiúk* édesítik meg a nyarunkat: **MAKOS**, a hagyományos, egészséges kréti konyha ismerője, **CENK**, aki *blogbejegyzései* mellett minden idők legkapósabb *törökországi szakácskönyvét* is írta, és **LAZ**, a sikeres *séf*, aki már *főzőtanfolyamokat* is tart. *Sokat utaznak, szenvedélyesen főznek, és mindhármuk sikerében fontos szerep jut az anyukájuknak és a nagymamájuknak.*

szerző: Wichmann Anna, annuskam.hu



### GÖRÖG JOGHURTOS-MÉZES MOUSSE TORTA

**Az alapoz:** 1 bögre finomra aprított dió • 1 bögre zabpehely • fél teáskanál őrölt fahéj • 2 evőkanál kókuszreszelék • 1 evőkanál barna cukor • 1 evőkanál méz • 1 teáskanál forró víz • 2 evőkanál kókusz- vagy olívaolaj • csipetnyi só. **A krémhez:** 1,5 bögre szoba-hőmérsékletű görög joghurt • 1 deka méz + kevés a tálaláshoz (Makos kakukkfűméz használ) • 1 evőkanál vaníliakivonat • 4 zselatinlap • 2 deka aprított fehér csoki • 1,5 bögre 35%-os hideg tejszín • 2-4 evőkanál porcukor. **A díszítéshez:** friss gyümölcsök vegyesen. 1 bögre = 2,5 deciliter

Melegítsük elő 175 fokra a süttőt. Béleljünk ki sütőpapírral egy 20 centi átmérőjű kerek tortaformát. Egy tálban dolgozzuk el a diót, a zabpehelyt, a kókuszreszeléket, a fahéjat és a sót. Adjuk hozzá a kókuszolajat, a vizet, a barna cukrot és a mézet, alaposan keverjük el, simítsuk a formába, és 15-20 perc alatt süssük aranybarnára. Hagyjuk kihűlni.

Áztassuk hideg vízbe a zselatint. A fehér csokit fél bögre joghurttal olvasszuk meg egy kis tálkában a mikróban. Nyomkodjuk ki a zselatinlapokat, és keverjük az olvadt csokihoz. Adjuk hozzá a vaníliát, a mézet és a maradék joghurtot, és alaposan keverjük el. Verjük kemény habbá a tejszínt a porcukorral, és óvatosan forgassuk össze a joghurtos keverékkel. Simítsuk a krémet a kihűlt tortaalapra, és 4-6 órára tegyük a hűtőbe dermedni. Tálaláskor emeljük tálra a tortát, és díszítsük friss gyümölcsökkel. Csorgassunk rá mézet, és hintsük meg fahéjjal. ▶▶

## Cenk Sönmezsoy

CAFE FERNANDO  
cafefernando.com

Az egyetemi évei alatt, a kollégiumban kezdett el főzni, ahol egyetlen rezsón kellett osztoznia több tucat kollégistával, így Cenk az omletten és az egyszerűbb tésztáételeken kívül sok mindennel nem kísérletezett. Az utolsó évben két barátjával kivett egy lakást, és mire lediplomázott, már elég tisztességesen el tudta készíteni a klasszikus török specialitásokat, hála az anyukájának, aki órákon át magyarázta neki telefonon, mit hogyan csináljon. A legjobb barátja gasztroblogot indított 2006-ban, és Cenknek annyira megtetszett a dolog, hogy ő is

belevágott, így született meg a Cafe Fernando. Soha nem akart saját éttermet nyitni, összeállított viszont egy könyvet, amely minden idők legjobban fogyó szakácskönyve lett Törökországban, és rengeteg díjat bezsebelt. Azóta a kötet lélegzetelállítóan gyönyörű angol verziója is megjelent *The Artful Baker* címmel.

### Melyik a kedvenced a zöldségek közül?

A kelbimbó. Sok mindent készítek belőle, de van egy fogás, amiért szinte megőrülök, amióta először kóstoltam a San Franciscó-i könyvturnémon. A sütőben sült kelbimbót összeforgatjuk szezámolajjal, zöld citrommal, fokhagymával és csilivel.

### Ha nem a török konyha...?

Akkor thaiföldi és indiai ételeket választanék.

### És van kedvenc családi recepted?

Anyukám készíti a világ legjobb

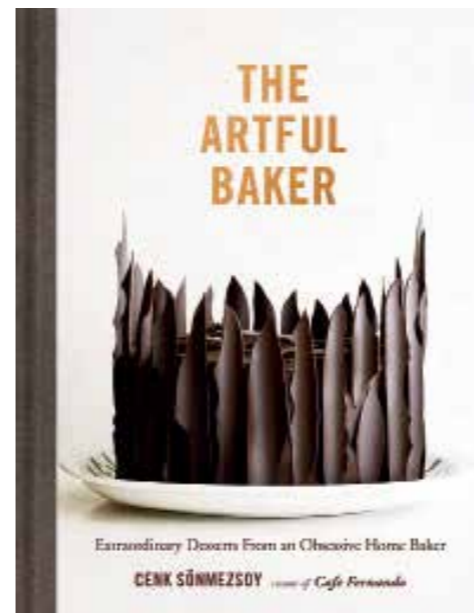
karnyarikját, ami egy jellegzetes török töltött fogás. A padlizsánt megsütjük, szétnyitjuk, és bőségesen megtöltjük egy fűszeres, hagymás, darált marhahúsos töltelékkel, majd paradicsomszósszal leöntve forró sütőben készre sütjük.

### Ha holtfáradtan esel haza, mit szoktál készíteni?

A mélyhűtőmben mindig van házi készítésű pesztó, az jól jön az ilyen pillanatokra. Kiveszem a kistasakokban lefagyasztott pesztót, és meleg vízben kiengedem. Mire a tészta megfő, már csak annyi a dolgom, hogy összekeverjem a kettőt.

### Mi az, amit mindenképpen meg kell kóstolnunk, ha Isztambulban járunk?

A dönert Beytinél, a szárított padlizsánnal töltött mantigombócokat a Yeni Lokanta étteremben és természetesen a pisztáciás baklavát a Köşkeröglü étteremben.



A recept Cenk Sönmezsoy *The Artful Baker* című szakácskönyvéből való, kiadó: Abrams Books

## BLANCHE, AVAGY VANÍLIÁKRÉMES, GYÜMÖLCSÖS PITE

(9 személyre) **A tortához:** 48 deka friss omlós tészta • 12 deka friss eper, kicsumázva és hosszában félbevágva • 7,5 deka friss szeder • 12 deka friss málna • 10 deka friss áfonya • 8 deka friss ribizli • 12–15 friss mentaág. **A vaníliás krémhez:** 5 deci tej • 1 vaníliarúd félbevágva, kikapargatva • 5 nagy tojássárgája • 13 deka kristálycukor • 4 deka kukoricakeményítő • csipetnyi finomra őrölt tengeri só • 5 deka hideg vaj, kisebb kockákra vágva



Nyújtuk a tésztát lisztezett felületen hatalmas négyzetté, és béleljünk ki vele egy 23 centis, négyzet alakú piteformát. Miközben az egyik mutatóujjunkkal lenyomkodjuk a tésztafelesleget a forma sarkaiban, a másik kezünk hüvelykujjával simítsuk szorosan a forma pereméhez, hogy egyenletesen terítse be a tészta a formát, és ne legyen túl vastag a sarkoknál. 30–40 percre tegyük a mélyhűtőbe. A sütőt melegítsük elő 170 fokra.

Közben egy lábasban, közepes lángon forraljuk fel a tejet a vaníliarúddal és a kikapart magjaival. Húzzuk le a tűzről, és hagyjuk kicsit hűlni. Egy keverőtálban 2-3 percig verjük kézi habverővel a tojássárgáját, a cukrot, a keményítőt és a sót, amíg a tojássárgája kivilágosodik. Folyamatos keverés mellett csorgassuk bele a forró vaníliás tej felét, majd az egészet öntsük vissza a lábasba, és közepes lángon hevítjük tovább. Úgy 8 perc alatt, kevergetve forraljuk sűrűre a vaníliás tejes-tojássárgás keveréket, amelybe ezután tegyük bele a vajdarabkákat is, és gyakran megkeverve hűtsük szoba-hőmérsékletűre.

Gyűrjünk gombóccá egy sütőpapírt, majd simítsuk a hideg tészta tetejére, és szórjunk rá babot vagy rizst. 25 percig süssük a tésztát, ezután távolítsuk el a babot és a papírt, és további 15 perc alatt süssük aranybarnára a tésztát. Hagyjuk kihűlni.

Keverjük simára a lehűtött krémet, és spatulával simítsuk egyenletesen a kihűtött tartra. Rázzuk meg finoman a tortaformát, hogy a krém a tészta széleit is kitöltse, majd simítsuk le a tetejét. A nagyobb darabokkal kezdve rendezzük el a gyümölcsöket a krémen. Ügyeljünk arra, hogy mindegyik gyümölcsből mindenhol jusson. Csipkedjük le a zsebébb leveleket a mentaágagról, és dugdossuk a gyümölcsök közé.



FOTÓ © 2017 CENK SÖNMEZSOY

## Lazaros Kapageoroglou

LAZ UNS KOCHEN  
lazunskochen.com

**A**mióta csak az eszt tudja, mindig is imádott a konyhában sertepertélni. Kezdetben még a nagymamájával sütött-főzött, majd Szalonikiben szakácsnak tanult, és több görög szigeten, valamint Franciaországban is kipróbálta magát séfként. Ezután New Yorkban és Londonban képezte magát. Most Zürichben él, itt kezdett új életet. A Laz uns kochen blog címe a német lass uns kochen (süssünk valamit) jelmondatnak és Lazaros becenevének a kombinációja. A blog mára főzőiskolává nőtte ki magát, nem csak recepteket és videókat találunk az oldalon, Laz tanfolyamokat is szervez hangulatos zürichi konyhájában.

### Kitől tanultál meg főzni?

Az anyukám és a nagymamám is fantasztikus szakácsok, rajongok a főztjükért. Gyerekkoromban nagyon sokat dolgoztak, de hétfőként mind együtt voltunk a konyhában vagy a teraszon – a halat ott grilleztük, apukám irányításával. A családi specialitások közül a gemista a kedvencem, a darált hússal, rizzsel töltött paprika, amit aztán sütőben kell megsütni. Imádom!

### Sikert sikerre halmoztál séfként Európában. Miért döntöttél úgy, hogy blogot indítsz?

Szerettem volna, hogy az emberek kedvet kapjanak a keleti ihletésű, fúziós mediterrán konyhához, amit a legjobban szeretek. Ötleteket meríthetnek a blogomból ahhoz, hogy



hogyan tudják ötvözni a különféle nemzetek gasztronómiáját.

### A precíz vagy a spontán séfek táborát gyarapítod?

Szeretem elengedni magam a konyhában, nem görcsölöm túl a főzést, nem is nagyon tervezek előre. Fontos viszont, hogy mindig szezonális hozzávalókat használjak.

### Melyik a kedvenc gyümölcsöd?

A citrom, mert megadja a kellő savasságot az ételeknek. A citrom leve és a héja szinte mindenhez passzol.

### Mi az, amiből mindig van a konyhádban?

Egy fűszer, méghozzá az őrölt római kömény.

### Ha nagyon fáradt vagy, mit szoktál összeütni?

Tonhalat basmati rizzsel, csemegeuborkával, olívaolajjal meglocsolva paradicsommal és citromlével.

### Mi az, amit semmi esetre se hagyjunk ki, ha a hazádban járunk?

Mivel két országot is a hazámnak mondhatok, hatféle finomságot fogok ajánlani: a legfinomabb görög fogások közé tartozik a dolmadakia, azaz a rizzsel töltött szőlőlevél, a grillezett polip lóbabpürével és a grillezett tengeri hal salátával. Ha Svájcban jártok, kóstoljátok meg a Züri Geschnetzeltest, ami borjúszelet tejszínes gombamártással és rösztivel, a sajtfondüt és a finom Röteli cseresznyelikört.

FOTÓ: LAZAROSKAPAGEOROGLOU



## GÖRÖGDINNYÉS- GYÖMBÉRES LIMONÁDÉ ROZMARINGGAL

50 deka görögdinnye • 2 deci citromlé  
• 20 deka barna cukor • fél deci víz  
• 1 kisebb darab gyömbér • 1 friss rozmaringág • szénsavas víz • jégkocka

Távolítsuk el a görögdinnye magjait, és kockázzuk fel a húsát. Forraljunk fél deci vizet 2 percig a barna cukorral és a rozmaringgal, majd emeljük ki a szirupból a rozmaringot. Tegyük a görögdinnyét a sziruppal együtt mixerbe, locsoljuk meg a frissen facsart citromlével, és szórjuk meg pár rozmaringlevével. Reszeljük hozzá ízlés szerint gyömbért, és alaposan keverjük el. Szénsavas vízzel felöntve és rengeteg jégkockával kínáljuk.



NECKERMANN  
UTAZÁS

## SZEZONNYITÓ AKCIÓS AJÁNLATOK



BULGÁRIA, NAPOSPART  
HOTEL KAROLINA



1 hét repülővel, 3 ágyas szobában, reggelivel.  
ILLETÉKKEL EGYÜTT!

Indulás: 2018.06.22.

394,- € (123.283 Ft)/fő ártól!



GÖRÖGORSZÁG, ZAKYNTHOS  
STUDIOS MARGARITA

1 hét repülővel, 3 fős stúdióban, önellátással.  
ILLETÉKKEL EGYÜTT!

Indulás: 2018.06.14.

323,- € (101.067 Ft)/fő ártól!



TÖRÖK RIVIÉRA, ALANYA  
ALAIYE KLEOPATRA

1 hét repülővel, 3 ágyas szobában, félpanzióval.  
ILLETÉKKEL EGYÜTT!

Indulás: 2018.06.14.

458,- € (142.308 Ft)/fő ártól!

WWW.NECKERMANN.HU • 06 1 248 5848

Kedvezményekkel csökkentett árak. <sup>1</sup> Az ár tartalmazza a megjelölt szállást és ellátást, a repülőjegy árát, a repülőtéri illetéket és a transzfert. Ezen felül fizetendő a biztosítás. A fenti forint árak 1 EUR=312,90 Ft árfolyam esetén érvényesek. Árainkat Európában garantáljuk. A szerződésben a részvételi díj forintösszege a Neckermann érvényes Euró árfolyam akciója vagy a K&H Bank foglalás napján érvényes EUR/HUF valutaárfolyamának alkalmazásával kerül meghatározásra. Foglalás a szabad helyek függvényében lehetséges! A tájékoztatás nem teljes körű, további részletek az irodákban. (N-Ú-R Neckermann-utazás Szolgáltató Kft., eng.sz.: R00801/1999/1999.)