

# A bolgár konyha ízeiből

## Szemesbab - előétel (Predjasztije ot zrzjal bob)

**Hozzávalók:** 20 dkg fehérbab, 1 fej vöröshagyma, 2-3 evőkanál borecet és olaj, petrezselyem, só, bors.

Főzzük puhára a babot, és szűrjük le a levét. Sózzuk meg a babot és az apróra vágott hagymát, majd keverjük pépessé. Állandó keverés mellett adjuk hozzá az olajat és az ecetet. Tálalás előtt szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel és örölt borssal.

## Sznezsanka saláta (Szalata Sznezsanka)

**Hozzávalók:** 6-7 dl joghurt, 25-30 dkg uborka, 1 fokhagyma, 3 evőkanál olaj, só, kapor.

A joghurtot néhány órára egy szűrőben állni hagyjuk, hogy a vizet kiszűrve belőle besűrűsödjön. Az apróra vágott uborkát keverjük össze a péppé morzsolts fokhagymával. A joghurtot keverjük össze, sózzuk meg, majd adjuk hozzá az ízesített uborkát.

## Feketeretek-saláta sárgarépával (Szalata ot rjapa i morkovi)

**Hozzávalók:** 2-3 fekete retek (kb. 40 dkg), 4-5 sárgarépa, 3 evőkanál olaj, borecet, só.

Káposztareszelőn reszeljük le a retket, sózzuk meg és hagyjuk 20 percig állni. Utána nyomkodjuk meg, és keverjük össze a szintén lereszelt sárgarépával. Adjuk hozzá az olajat és az ecetet. Répakarikákkal és apróra vágott petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

## Sopszka saláta (Sopszka szalata)

**Hozzávalók:** 3-4 paradicsom, 1 uborka (kb. 20 dkg), 3-4 paprika, 2 fej vöröshagyma, 1 csomag petrezselyem, olaj, só, fehér juhsajt (szirene).

Az alaposan megtisztított zöldségeket tetszés szerint kockára vagy karikára vágjuk. Megkeverjük és hozzáadjuk a sót valamint az olajat. A saláta tetejére fehér juhsajtot reszelünk.

## Póréhagyma-saláta (Szalata ot praszluk)

**Hozzávalók:** 2-3 szál póréhagyma, 2 csípős pirospaprika, 1 evőkanál olaj, borecet vagy citromlé, só.

Vágjuk apróra a póréhagymát, és sózzuk meg. A paprikákat süssük meg, tisztítsuk meg, és törjük

péppé. A pépet és a póréhagymát keverjük össze, sózzuk meg újra, majd adjuk hozzá az olajat és az ecetet.

## Téli saláta (Zimna szalata)

**Hozzávalók:** 20 dkg savanyú káposzta, 1 savanyú sárgarépa, 1 savanyú paprika, 2 kovászos uborka, 3 evőkanál olaj, fél kiskanál pirospaprika.

Az apróra vágott savanyúságot összekeverjük az olajjal, és megszórjuk pirospaprikával.

## Bableves (Szupa ot zrzjal bob)

**Hozzávalók:** 15 dkg fejtett bab, 1 fej vöröshagyma, 1 sárgarépa, fél fej zeller, 2 paradicsom, 2 paprika, 1 csípős paprika, 0,5 dl olaj, 1 csomó petrezselyem, 2 szál zöldmentásó.

Áztassuk hideg vízben a babot, legalább 3-4 órán keresztül. Utána mossuk meg újra, és lassú tűzön, sós vízben főzzük 30 percig. Adjuk hozzá a paprikát, a répát, a zellert és a hagymát, mindegyiket apróra vágva. Ekkor öntsük a leveshez az olajat is. A főzés vége felé adjuk hozzá az apróra vágott paradicsomot és a zöldmentát. Forraljuk még 5 percig. Ezután már tálalható.

## Kocsonyaleves (Szupa-pacsa)

**Hozzávalók:** 1,5 kg marha- vagy borjúláb, 0,5 kg sertésláb, fül és farok, 1 evőkanál liszt, 1 tojás, 2 dl tej, 4-5 gerezd fokhagyma, ecet, feketebors, só.

Főzzük meg a húst. Miután megfőtt, vegyük ki a levesből, mártsuk sós hideg vízbe, és csontozzuk ki. A kicsontozott húst vágjuk apró darabokra, és tegyük vissza a levesbe. Keverjük össze a tejet, a tojást és a lisztet, és a hússal együtt adjuk a leveshez. Főzzük tovább. Amikor elkészült, szórjuk meg feketeborssal. Tálaláskor külön rakjuk a tányérba a húst, és erre öntsük a forró levest. Helyezzünk az asztalra péppé zúzott fokhagymát és ecetet.

## Savanyú káposztás sertéshús (Szvinszko sz kiszelo zele)

**Hozzávalók:** 75 dkg sertéscomb, 1,5 kg savanyú káposzta, 10 dkg zsír, 1 kanál pirospaprika, 2-3 csípős paprika, só, fekete bors.

Vágjuk fel a húst nagyobb darabokra, és ha a káposzta nem sós, sózzuk is meg. Agyagedénybe rakjunk egy réteg gyalult savanyú káposztát, egy réteg húst, majd megint káposztát, és legfelülre a paprikát és a borsot. Öntsük rá a zsírt, egy pohárnyi káposztalét és egy kevés meleg vizet. Az egészet fedjük be néhány káposztalevéllal, és 2-2,5 óra hosszat süssük közepesen forró sütőben.

### **Töltött szőlőlevél** (Szarmi sz lozov liszt)

**Hozzávalók:** 15-20 szőlőlevél, 0,5 kg darált sertéshús, 15 dkg rizs, 2 fej vöröshagyma, 1 dl olaj, 2 paradicsom vagy 1 kávéscsészényi paradicsompüré, feketebors, borsikafű, pirospaprika, só, 2 dl joghurt.

A töltött káposztához hasonlóan készítjük el a töltelékkel, azzal a különbséggel, hogy borsikafűvel is ízesítjük. Mielőtt megtöltenénk a szőlőleveleket, 10 percig áztassuk őket forró vízben. (Lehetőleg kora nyári leveleket használjunk, frissen vagy konzerválva.) A megtöltött szőlőleveleket helyezük olajjal kikent agyagedénybe, öntsük rá a passzírozott paradicsomot és 1 pohár meleg vizet. 40-50 percig kell sütni, közepesen meleg sütőben. Tálaláskor a töltött szőlőleveleket díszítjük 1-1 kanál joghurttal.

### **Hagymás hal** (Riba szasz sztar luk)

**Hozzávalók:** 1 kg ponty (de lehet másfajta hal is), 4-5 fej vöröshagyma, 1 kg paradicsom, 35 dkg sárgarépa, 1 fej zeller, 1,5 dl olaj, petrezselyem, babérlevél, fekete bors, só.

Tisztítsuk meg és mossuk meg a halat, majd szeleteljük fel. Pároljuk meg olajban az apróra vágott vöröshagymát, sárgarépát és zellert. Valamivel később adjuk hozzá a paradicsom felét, szintén apróra vágva. Amikor a zöldség megpuhult, adjuk hozzá a sötét, a borsot és a babérlevelet. Helyezzük a halszeleteket egy tepsibe, öntsük rá a párolt zöldségeket, legfelülre a maradék paradicsomot, karikákra vágva. Öntsük le az egészet egy pohár meleg vízzel, és süssük forró sütőben addig, amíg elpárolog a víz a tepsiből. Tálaláskor szórjunk rá apróra vágott petrezselymet.

### **Sütőben sült hal paradicsomos szószban** (Riba sz domaten szosz na furna)

**Hozzávalók:** 1 kg ponty (de lehet másfajta hal is), 60 dkg paradicsom, 2-3 fej vöröshagyma, 1 dl olaj, 2 evőkanál zsemlemorzsza, 1 evőkanál liszt, 2-3 babérlevél, pirospaprika, 2 dkg reszelt sajt.

A megtisztított és megmosott halszeleteket főzzük 10 percig sós vízben. Az apróra vágott hagymát pirítsuk meg az olaj egy részében, majd adjuk hozzá a pirospaprikát, a meghámozott és apróra vágott paradicsomot, és pároljuk addig, amíg elpárolog a paradicsom leve. Külön edényben pirítsuk meg a lisztet, és amikor aranysárgás színű lesz, öntsük rá a hal levét. Adjuk hozzá a párolt paradicsomot, a

babérleveleket és ízlés szerint sót. Forraljuk fel ezt a mártást, és amikor felforr, öntsük egy tepsibe. Adjuk hozzá a halszeleteket, és süssük közepesen forró sütőben. Amikor kisült, szórjuk rá a reszelt sajtot, az apróra vágott petrezselymet és a zsemlemorzsát, és így süssük még 3-4 percig forró sütőben.

### **Kolostori halgyuevcs** (Manasztirszi gycsev ot riba)

**Hozzávalók:** 1,5 kg ponty (de lehet másfajta hal is), 1,5 dl olaj, 2-3 fej vöröshagyma, 5-6 paradicsom, 20 dkg gomba, 4-5 paprika, 15 dkg rizs, petrezselyem, só.

Tisztítsuk meg a halat, és vágjuk szeletekre. Sózzuk meg a halszeleteket, és serpenyőben süssük át. Ugyanebben az olajban pároljuk meg az apróra vágott hagymát, 3 paradicsomot, a paprikát, a gombát és a rizst. Öntsük fel meleg vízzel, sózzuk meg és főzzük gyenge lángon, amíg megpuhul a rizs. Ekkor rakjuk tepsibe a keveréket, fölé a halszeleteket, a halszeletekre pedig a maradék paradicsomot, karikákra vágva. Addig süssük forró sütőben, amíg a víz elpárolog belőle. Tálalás előtt szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel.

### **Diós sütemény** (Orehov kalacs)

**Hozzávalók:** 5 tojás, 25 dkg liszt, 25 dkg cukor, 10 dkg darált dió, 2 dkg szóda-bikarbóna, 3 dkg vaj, vanília, porcukor.

Jól keverjük össze a cukrot 5 tojássárgájával, majd adjuk hozzá a lisztet, a diót, a vaníliát, a szóda-bikarbónát, végül a habbá vert tojásfehérjét. A tésztát öntsük egy vajjal kikent, belisztezett tepsibe. Közepesen forró sütőben süssük. Amikor elkészült, daraboljuk fel, és szórjuk meg porcukorral.

### **Méztorta** (Medena torta)

**Hozzávalók:** 10 dkg méz, 40 dkg liszt, 20 dkg cukor, 0,5 dkg fahéj, 1 kávéskanál szóda-bikarbóna, 5 dkg porcukor.

Forraljunk fel 3 dl vizet, adjuk hozzá a mézet és a cukrot. Amikor kihűlt, keverjük hozzá a darált diót, a lisztet, a szóda-bikarbónát és a fahéjat. Keverjük jól össze, öntsük a vajjal kikent formába és süssük meg. Miután kihűlt, vágjuk szeletekre és szórjuk meg porcukorral.

### **Sütőtökrém** (Krem ot tikva)

**Hozzávalók:** 80 dkg sütőtök, 10 dkg porcukor, 20 dkg dióbél.

Fél liter vízben a cukor felével főzzük meg a darabokra vágott tököt. Szűrjük le róla a maradék vizet, és a megfőtt tökdarabokat helyezük üvegtálcsákba. A tetejét szórjuk meg porcukorral és darált dióval.

**Petkova Adriana** összeállítása