

Hangulatterápia thai konyhával



Tom yum leves rákkal

A „gyorsétel” kifejezés mellé csupa negatív jelzöt társít a tudatunk: egészségtelen, hizlaló, kalóriadús és ízetlen. A thai konyhát ugyanakkor eszünkbe sem jutna ebbe a kategóriába sorolni. Pedig ételeik legtöbbje pár perc alatt elkészül, a végeredmény pedig egy izgalmas, roppanós zöldségekkel teli fogás. A Gourmet Guides vendégeként thai vacsorán jártunk.

Hétvégre

Az ázsiai konyhák közül talán a thai konyha a legnépszerűbb és leginkább befogadható az európai ember számára. Hiszen a kínai kifőzdék kínálata meg sem közelíti az eredeti konyha fogásait, így valódi véleményt sem formálhatunk róla, a japán ételekben pedig sokakat elriasztanak az olyan hozzávalók, mint a nyers hal vagy az alga. Ám a thai konyha, főleg ha annak szelídített, európai ízlésre komponált fogásait kóstoljuk, azonnal szerethetővé válik.

– Pedig nem változtatunk sokat az eredeti ízekhez képest, csak vannak olyan ételek, amiket egyszerűen nem merek az európai embereknek kínálni – magyarázza nevetve Pongwirarat Sittiphon, a Buddha Original Wok Bár főszakácsa. *– Például azt vettem észre, hogy az európaiak undorodnak a nyers hústól vagy a nyers háltól, és ki nem állhatják az erjesztett halszószt illatát. Pedig szerintem igazán finom ételeket készíthetünk belőlük. Például van egy tipikus thai „sörkocsolya”, a Koong Shae Nam Pla, ami nem más, mint nyers királyrák sok-sok chilivel, amit aztán halszószzal öntenek nyakon. Na, ezt sosem tenném az étlapunkra! Ezt leszámítva azonban büszke vagyok arra, hogy az utolsó rizszemig csak thai alapanyagokat használunk az ételünk elkészítéséhez. Csupán annyit változtatok, hogy talán kevésbé bátran fűszerezem az ételeket, amiket itt, az étteremben készítek.*

A titok a szószban van

Pongwirarat négy éve él Magyarországon, és mint meséli, kezd egészen megbarátkozni a magyar ízekkel, a sok tésztával készített halászlé ízlik neki a legjobban. Ez lehetne udvariasság is, de talán valószínűbb az a magyarázat, hogy ez az ételünk emlékezteti leginkább kedvenc thai fogására, a Kuetiaóra, azaz halgombóclevesre, amit sok rizstésztával készítenek.

A főzés alapjait, mint majd minden kisgyerek, ő is édesanyjától tanulta. Ez azért sem meglepő, mert a thai emberek nem szeretnek egyedül enni. Ha tehetik, együtt főznek, majd egyszerre ülnek asztalhoz, és minden fogást megosztanak egymással. Éppen ezért ha valaki azt kérdezné, hol egyen finom ételeket Thaiföldön, akkor Pongwirarat azt javasolná az utazónak, ha nem tudja meghívni magát vendégségbe egy helyi családhoz, akkor a második legjobb választás az utcai kifőzdék kínálata.

– A thai gasztronómia tehát alapanyagait tekintve nem használ extra különlegességeket – magyarázza tovább a főszakács. *– Sok friss zöldség, némi hús és sok rizs, ez az alapja. A legfontosabb fűszereink a chili, a citromfű, a galanga, a koriander és a tamarind, emellett majdnem minden ételhez rizst adunk, és szójaszószt is sokat használunk. A sikereink titka inkább azokban a speciális szószokban rejlik, amiket itt, helyben készítek, de ezeknek a receptjét nem árulhatom el, mert az édesanyjától tanultam, és nagyon megharagudna, ha kiadnám a családi titkot.*

A legfontosabb azonban az, amit az étterem ügyvezetője, Gönczi Tamás is hangsúlyoz: az étteremben minden frissen, azonnal készül: *– Bár egy komoly étterem étlapján általában nem szerepel többoldalas étellista, mi megengedhetjük magunknak, hogy sokféle ételt kínáljunk, hiszen az összes hozzávaló előkészítve sorakozik a séf előtt, amit csak bele kell dobni a felforrósított wokba. Így minden fogás maximum pár perc alatt a vendég elé kerül –* magyarázza Tamás, majd hozzáteszi: *– Azt valljuk, hogy igenis lehet egészségesen étkezni, friss zöldségeket fogyasztani, és azokból izgalmas, illatos, színes ételeket készíteni, mindezt ráadásul gyorsan. Hisszük, ha egészségesen étkezünk, több az energiánk, és sokkal vidámabbak is leszünk mindennap.*



Hírdetés



A **Gourmet Guides**, azaz **Merényi Krisztina** és **Varga Viktória**, közel öt éve szerveznek tematikus vacsoraesteket: eleinte szűkebb baráti társaságoknak, mára viszont már 250-en szerepelnek a meghívottjaik között. Mottójuk, „Ízutazások, ahol a köret a jó társaság, a desszert pedig maga a kultúra” szinte mindent elárul küldetésükről. Moderált vacsoráik mindig egy adott ország gasztronómiáját, étkezési kultúráját mutatják be

a lehető legautentikusabb helyszínen. A választékos, többfogásos menüsorokat megpróbálják úgy összeállítani, hogy azok minél jobban tükrözzék az adott nép konyháját, étkezési szokásait. A minőségi ételek apró fogásonként történő felszolgálása és elfogyasztása közben pedig az adott ország kultúrájával, több ezer éves tradícióival ismerkedhetnek meg a vendégek, hiszen a szervezők, illetve a meghívott szakértők is mindvégig érdekes információkkal, történetekkel szolgálnak a vacsorák során.

További információk, hírlevélre feliratkozás:

Honlap: <http://gourmetguides.hu/>

e-mail: office@gourmetguides.hu

Tom yum leves rákkal

húsleves-alaplé

1½ liter víz

12 garnélarák

(tisztított, fagyasztott)

2-3 paradicsom

100-150 g gomba

3 szál újhagyma

4 szál ázsiai

citromfű

7-8 zöldcitromlevél

1 thai gyömbér (galanga)

1 ek. tom yum paszta

1 lime (vagy citrom) leve

150 g koriander-zöld

1 A rákokat főzzük meg az alaplében.

A galangát és a gombát vágjuk 1 cm-es darabokra, a citromfűvet és az újhagymát pedig szeleteljük 2-3 centis darabokra.

2 Forraljuk fel a vizet, dobjuk bele a felaprított hozzávalókat egymás után, először a keményebb galangát és a citromfűvet, majd jöhet a többi – legutoljára a paradicsomot hagyjuk. Főzzük, míg minden hozzávaló roppanósra fő, de az egész levest nem szabad 10 percnél tovább főzni. Önthetünk bele kókusztejet is, ez segít enyhíteni az erős ízeket, de az autentikus levesbe nem tesznek. Tálaláskor szórjunk a tetejére apróra vágott friss koriandert, amit delikátüzletekben vagy hipermarketekben szerezhetünk be.

Pad thai rák (vagy csirke)

2 ek. tamarindpaszta 50 ml vízben feloldva
 2 ek. kristálycukor
 1 csomag (400 g) rizstészta
 28 közepes méretű garnéla vagy 250 g csirkemellfilé
 2 gerezd fokhagyma
 4 újhagyma
 300 g tofu
 2 marék babcsíra
 4 tojás
 4 marék sóltan, pirított földimogyoró olaj
 2 zöldbíró

1 Először készítsük el a szószot. Ehhez tegyük kis lábosba az első négy hozzávalót, és főzzük össze, míg a cukor feloldódik benne.

2 Áztassuk a rizstészta meleg vízbe 10 percre, amíg megpuhul, de nem kell megfőnie.

3 Aprítsuk fel a fokhagymát, az újhagymákat vágjuk egyforma – 1 cm-es – darabokra, a tofut pedig apró kockákra. Tisztítsuk meg a garnélát. Ha csirkével készítjük, azt is vágjuk falatnyi darabokra. A földimogyorót törjük össze mozsárban.

4 Forróítsuk fel a wokot. Öntsünk bele 1 ek. olajat. Ha csirkés pad thait készítünk, akkor először tegyük a húst a wokba. Amikor félig megpirult, adjuk hozzá a tofut és a fokhagymát, majd rázva-dobálva pirítsuk, míg a tofu széle kezd megpirulni. Ekkor rakjunk hozzá 1 ek. szószot, és kevergessük, míg a tofu magába szívja. Ha garnélát használunk, először a tofut és a fokhagymát pirítsuk meg, és csak utána adjuk hozzá a garnélát. Pirítsuk 1-2 percig, majd kotorjuk az egészet a wok falára.

5 Üssünk a wok közepébe 2 tojást és keverjük össze, mintha rántottát készítenénk. Amikor a tojás átsült, keverjük össze mindent a wokban, adjuk hozzá a beáztatott tészta felét és további 1 ek. olajat. A szósz felét 2-3 adagban merjük a tészta alá, és óvatosan kevergetve pirítsuk tovább, amíg a tészta megpuhul. Keverjük hozzá a babcsíra felét.

6 Szedjük tányérokra, majd szórjuk meg mindegyiket az újhagymával, a pirított földimogyoróval és az apróra vágott korianderrel. Mindegyik adag mellé kínáljunk 1-2 gerezd lime-ot is. Evés előtt facsarjuk a pad thait, csodásan kiemeli az ízeket – semmiképpen ne hagyjuk ki!

Banán Lotti

2 banán
 1 csomag Popia (thai rizstészta)
 1 tojás
 40 g sóltan mogyoró
A sós karamellöntethez
 130 g cukor
 2 ek. víz
 75 ml habtejszín
 25 g vaj
 1 csipet só

1 Először készítsük el a karamellöntetet. Ehhez szórjuk edénybe a cukrot, és keverjük hozzá a vizet. Közepes tűzön melegítsük addig, míg a cukor felolvad benne, majd egy kicsit magasabb hőfokon karamellizáljuk aranybarnára. Kevergetni közben nem kell, csak néha rázogassuk meg, és tartuk szemmel, nehogy túl sötét színű legyen és odakapjon.

2 Amikor elérte a megfelelő szint, húzzuk félre a tűzről, és óvatosan keverjük hozzá a tejszínt, a vajat és a sót. Tegyük vissza a tűzhelyre és alacsony hőfokon, folyamatos keverés mellett főzzük egyneműre. A karamellöntet hűlés közben sűrűsödni fog. Ha marad belőle, tároljuk hűtőben. Újramelegítve ismét folyós lesz.

3 Hámozzuk meg a banánokat, majd vágjuk őket félbe. Tekerjük őket a rizslapba (ha fagyasztottat vásároltunk, előtte olvasszuk ki). Ragasszuk össze a tészta széleit tojásfehérjével, hogy ne nyíljon szét. Bő olajban süsük aranybarnára.

4 Locsoljuk az öntetet a sült banánokra, végül szórjuk meg apróra darált mogyoróval.

Gasztroszótár

A **tamarind** vagy tamarindusz egy Afrikában őshonos fa. Az érett terméséből nyert és megtisztított gyümölcspürét használják fűszerként. Székrekedés ellen és lázcsillapításra is jó, továbbá vértisztító hatása van. Vitamintartalma elhanyagolható, viszont jelentős mennyiségű káliumot és vasat tartalmaz. Delikátüzletekben és ázsiai élelmiszereket árusító boltokban vásárolhatjuk meg.

A **galanga** Jáva szigetéről származik, de ma már egész Délkelet-Ázsiában termesztik. A gyömbérfélék családjába tartozik, ezért hívják thai gyömbérnek is. Íze a gyömbér és a bors keverékéhez hasonlít. Csupa jó tulajdonsága van: segíti az emésztést, enyhíti a puffadást és a hányingert, de hasznos megfázás, torokgyulladás és köhögés esetén is. Emellett magas a C-vitamin-, a vas- és nátriumtartalma. Ázsiai élelmiszereket árusító üzletben keressük.



Tom yum leves rákkal



Pad thai rák (vagy csirke)



Banán Lotti