

# A kígyótól a pho levesig

A The Telegraph szerint Hanoi a világ legjobb gasztrófóvárosa. Nem csoda, hiszen ázsiai gyökerekből táplálkozó és a francia gasztronómia jegyeit is magán viselő konyhája az egész világon népszerű. Ennek ellenére mi, magyarok csak a pho levest és a rizspapírba csomagolt tavaszi tekercest ismerjük belőle. A **Gourmet Guides** vezetésével és a budapesti **Hanoi étterem** segítségével most kissé részletesebben is megismerhetjük.

Szöveg: Szép Krisztina | Fotó: PIXELTASTER

Délkelet-Ázsiában a vietnami gasztronómia különleges helyet foglal el. Igaz, gyökerei Kínába vezetnek, és számos hasonlóságot mutat Thaiföld, Laosz és Kambodzsa konyháival, de karakteres ízvilágával sikerült megkülönböztetett egyediségét kialakítania.

A kínai gasztronómiával összevetve, Vietnamban nem használják például az édes-savanyú mártásokat, kevesebb olajjal főznek, és több nyers zöldséget használnak. A vietnamiak is fűszeresen étkeznek, de ételeik nem annyira csípősek, mint a közeli Thaiföldön.

Az ország változatos klímájának köszönhetően sokféle zöldség és gyümölcs megterem itt, valamint a tenger közelsége egész Vietnam területén garantálja a friss tengeri gyümölcsöket és halakat.

## Reggeli az utcán

A hagyományos vietnami lakásban nincs európai értelemben vett konyha, tűzhely. A családoknak van egy kicsike, hordozható kályhájuk, amibe antracitporból sajtolt szén-pogácsát vagy faszenet tesznek. Ezt kiteszik a járda szélére, és ott felforraltják a teavizet. Általában zöld teát isznak. Reggelizni az utcára mennek, és ott fogyasztják el reggeli levesüket.

Különbség, hogy a vietnamiak főzés során nem igazán ízesítik az ételt. A belefőzött alapanyagok, fűszernövények adnak neki sajátos aromát, de a végleges ízt maga a fogyasztó „állítja elő” azzal, hogy az asztalra tett sokféle szószba mártogathatja a falatokat.

Az utcákon számtalan mozgó ételárussal találkozni. Ha leszólítják, megáll, és helyben kiszolgálja a vendéget.

Ebédre és vacsorára elengedhetetlen a főtt rizs – amit kenyér helyett fogyasztanak –, ill. a halszós. Ehhez ki-ki pénztárcája és ízlése szerint kérhet például párolt vagy sült zöldséget, húsokat, rákokat, tintahalat. Az étkezést általában nagyon híg főtt zöldséglevessel zárják. Furcsa szokás, hogy a csontokat, elhasznált papírszalvétát, mogyoróhéjat és bármit, ami nem tetszik, az asztal alá dobják.



## Csirkemell Ben Tre vietnami módra

250 dkg csirkemellfilé  
3 ek. olívaolaj  
4 gerezd fokhagyma  
½ fej vöröshagyma  
1-1 kk. só, bors, kristálycukor  
és osztrigaszósz  
1 db kaliforniai paprika  
½ zöldpaprika  
2-3 szál citromfű (karikára vágva)  
20 ml kókusztej

1 A csirkemellet vágjuk falatnyi kockákra. Melegítsük fel az olajat wokban vagy vastag falú serpenyőben, és kissé pirítsuk benne a fokhagymát meg a vöröshagymát, de vigyázzunk, nehogy megégjen.  
2 Rakjuk bele a csirkemellet, és közepes lángon süssük aranybarnára. Adjuk hozzá az osztrigaszószot, a cukrot, a sót, a borsot, a kaliforniai

és zöldpaprikát, citromfűvet, majd jól keverjük össze és süssük 3-4 percig.  
3 Öntsük bele a kókusztejet és intenzíven forraljuk 2-3 percig. Tetszés szerint jázminrizsszel, illetve sült burgonyával, forrón tálaljuk.



**Tavaszi tekercs**

A pho mellett a másik nagy kedvenc a tavaszi tekercs, vagyis a Nem Ran. A vietnamiak – a kínaiakkal ellentétben, akik búzalisztból készítik a tavaszi tekercek lapjait – rizslapba töltik a zöldségeket, húst vagy halat, illetve tengeri herkentyűket. A tekercest többnyire zöldcitromból, chilliből, halszószból álló egyvelegbe mártogatják, de létezik ánizskapros, osztrigaszószos és chilimogyorós szósz is.

**Zöldséges nyári tekercs  
hoisin szósszal****A tekercekhez**

15 db rizslap

250 g garnéla (nagyobb, pucolt

darabok, félbe-, azaz lapjára vágjuk)

250 g filézett csirkemell (rántva, vékony csíkokra szeletelve)

150 g rizstészta (cérnamentélt vastagságú, tetszés szerint adagolva),

1 fej jégsaláta

7 szál koriander

6 tojásból omlett, csíkokra vágva

1-2 db kígyóborka (apró, vékony csíkokra szeletelve)

1 A rizslapokat egyenként kenjük le hideg vízzel, hogy átnedvesedjenek. Tegyük az alapanyagokat a rizslap közepére, szorosan göngyöljük fel, majd szeleteljük közepes méretű hasábokra.

2 Tálaláskor hoisin szósszal kínáljuk, amit tetszés szerint apróra tört földimogyoróval ízesíthetünk.

**Mindenki kedvence: a pho**

Ha a vietnami konyhára gondolunk, sokunknak a pho leves jut eszébe. Nem véletlenül! Ez aztán valóban nemzeti eledel, egyszerre több literrel főznek, hiszen egy ember naponta akár öt litert is elfogyaszthat belőle. Két fő típusa van, a Phó Gá (csirkehúsleves) és a Phó Bo (marhahúsból főzött), amelyet különböző aromás fűszerekkel (csillagánizzsal, citromfűvel, gyömbérrel) főznek illatosra. Az ország déli részén szójacsírárt is tesznek bele, de északon ez szentségtörésnek számít. Eredetileg reggeli fogásként fogyasztották, főleg a hideg északon, ma viszont már reggelire, ebédre, illetve vacsorára is lehet készíteni.

A bele való rizstésztát kézzel gyúrják, frissen – a leves főzésekor legfeljebb négy órával hamarabb lehet elkészíteni. A gyömbért faszé-

nen meggrillezik, majd a levest a fűszerekkel együtt lassú tűzön, nyolc órán keresztül hagyják fortyogni a faszénen. A vékonyra szeletelt húsokat csak közvetlenül a tálalás előtt dobják bele a levesbe. Az asztalra emellett különböző ízesítőket tesznek: negyed zöldcitromot, fekete szójaszószot, halszószot, karikára vágott chilipaprikát és esetleg chiliszószot. Sok helyütt még adnak hozzá egyéb zöld leveleket (például mentát, zsályát), valamint fokhagymás ecetet.

A vietnamiak sajátos technikával fogyasztják: jobb kézzel a pálcikával szájukba emelik a tartalmasabb részeket, majd a balban lévő kis görbe ázsiai kanállal levet esznek hozzá.

Vacsoránkon természetesen mi is megkóstoltuk ezt a levest, és szerettük volna a lap hasábjain is bemutatni, hogyan készül az eredeti változat, ám mint azt a Hanoi étterem ügyvezetőjétől, Bende Árontól megtudtuk, az ő receptjük titkos. És bár tisztában vannak azzal, hogy az interneten számtalan változat kering belőle, véleményük szerint az eredeti vietnami pho leves receptjét csak ők ismerik.







### Zöldrizs-bundában rántott garnéla Hanoi módra

10-12 darab nagyobb méretű garnélarák  
 20 dkg zöldrizs-pehely (ázsiai élelmiszereket árusító boltokban szerezhetjük be)  
 édes chiliszósza a tálaláshoz (elhagyható)  
 A palacsintatésztaához  
 150 g finomliszt  
 400 ml víz  
 1 csipet só  
 2 db tojás  
 1 ek. olívaolaj

1 Keverjük össze a palacsintatészta összes hozzávalóját, és készítsünk belőle könnyű tésztát. Hagyjuk pihenni 15 percet.  
 2 Mártjuk a rákokat egyenként a palacsintatészta, majd a zöld rizsbe, és gyengéden nyomkodjuk rá. Forró olajban süssük ropogósra, végül ízlés szerint édes chiliszósszal tálaljuk.

### Extrém sport is lehet

A vietnamiak szó szerint kígyót-békát megessznek. Szívesen fogyasztanak például apró vízcisgákat, amiket citromfűvel megpárolnak. Fogyasztásakor vékonyra vágott, hegyes bádoglemezekkel kell a házból kipiszkálni, majd só-bors-citromlé keverékébe mártogatni. Megeszik a cibetmacskát, a mókust, a tarajos sült, sőt a kutyahúst is. Sok a kígyós étterem, ahol mindenki maga választja ki a ketrecből azt a példányt, amit szeretne megenni, majd azt ott helyben elkészítik neki. Általában a kobraféléket, főként a királykobrát kedvelik, de mindenképpen valamilyen mérges kígyót fogyasztanak.

### Hirdetés



A **Gourmet Guides**, azaz **Merényi Krisztina** és **Varga Viktória**, közel öt éve szerveznek tematikus vacsorá-esteket: 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](mailto:office@gourmetguides.hu)