

# *Rosonczy Ildikó* *Receptek a lengyel* *zsidó konyhából*



Az alábbiakban ízelítőül néhány receptet közlünk a lengyel zsidók konyhájából. Olyan receptek ezek, amelyek különböznek a magyar zsidók ételaitól, és érezhető rajtuk a lengyel és az ukrán hatás, hiszen ezek az ételleírások Lengyelország középső részéből, Galíciából és Nyugat-Ukrajnából származnak. Ilyen például a kedvelt céklaleves, amelynek hússal készült változatát természetesen nem tejjel, hanem tojássárgájával sűrítik be. Zsidó ételek szerepelnek a lengyel családok

asztalán is, ilyen például a zsidó módon elkészített ponty, amely gyakran a karácsonyi vacsora egyik fogása. A zsidó konyha az általános vélekedéssel szemben nem édes, sok erős fűszert is használ, így borsot paprikát, fokhagymát és citromot is.

Ha magunk nem vállalkozunk a főzésre, akkor Krakóban járva érdemes ellátogatnunk Kazimierzbe, az Ariel étterembe, ahol a hangulatos, ódon épületben ismerkedhetünk meg a zsidó konyha jellegzetes ízeivel.

## Pácolt hering

Sózott hering	1,60 kg
Hagyma	30 dkg
Citrom	10 dkg
Cukor	25 dkg

Ecet, babérlevél, bors ízlés szerint

A heringeket megmossuk, fejüket, uszonyaikat, hasuk alsó részét levágjuk, tejüket meghagyva, belső részüket eltávolítjuk. Az így előkészített halat 24 órán át bő hideg vízben áztatjuk. A kiáztatott heringek bőrét a gerincoszlop hosszában felvágjuk, s óvatosan lehúzza, a gerincoszlopot eltávolítjuk. Az így megtisztított heringeket kis darabokra vágjuk. A citromot megmossuk, leforrázzuk, felszeleljük, a hagymát megtisztítjuk, karikára vágjuk. A heringet a hagymával és a citrommal rétegezve lerakjuk. Fél liter vizet az ecettel, a cukorral és a fűszerekkel felforralunk és hagyjuk kihűlni. A halak tejét egy kis cukorral szétmorzsoljuk, szűrőn áttörjük és a kihűlt páccal elkeverjük. A kapott páclét a heringre öntjük, és néhány napra hűvös helyre tesszük.

## Vagdalt hering

Sózott hering	1,20 kg
Tojás	5 db
Hagyma	40 dkg
Zsemlemorzsa	5 dkg

Ecet, cukor, bors ízlés szerint

A kiáztatott és megtisztított heringet (lásd előbb) apró darabokra vágjuk, a hagymát megtisztítjuk, felvagdaltjuk, a keményre főzött tojásokat szintén, s hozzáadjuk az ecetes vízben áztatott zsemlemorzását. Alaposan összekeverjük. Ízlés szerint cukorral és borssal fűszerezünk.

## Majonézes hering

Hering(sózott)	1,60 kg
Majonéz	50 dkg
Alma vagy narancs	30 dkg
Hagyma	30 dkg
Ecetes uborka	30 dkg
Cukor, só, bors ízlés szerint	

A kiáztatott és megtisztított heringet (lásd előbb) feldaraboljuk. Az almát vagy a narancsot megmossuk, meghámozzuk, cikkekre vágjuk, a hagymát megtisztítjuk, leöblítjük, félbe vágjuk, majd felszeleljük. A meghámozott uborkát karikára vágjuk. Az egészet összekeverjük majonézzel. Ízlés szerint fűszerezünk. A már-

tással leöntjük a feldarabolt heringet. Hideg előételként vagy vízben főtt burgonyával tálaljuk.

## Ponty zsidó módra

A töltelékhez:

Ponty (élő)	1,80 kg
Hagyma	30 dkg
Tojás	2 db
Macesz	15 dkg
Mandula	7 dkg
Só, bors, cukor ízlés szerint	

Az öntetchez:

Hagyma	20 dkg
Zselatin	4 dkg
Mandula	5 dkg
Mazsola	5 dkg
Só, bors, cukor ízlés szerint	

A pontyot fejbe vágjuk, pikkelyeitől megtisztítjuk, fejét levágjuk, belsőseit, vigyázva, hogy a gyomrát fel ne vágjuk, eltávolítjuk (legjobb kanállal), nagyon gondosan megmossuk és leöblítjük. Adagokra szeljük s úgy, hogy a bőr ne sérüljön meg, a húst a bőrről eltávolítjuk, majd a húst lefejtjük a gerincoszlopról, és megtisztítjuk a szálaktól. A fejből a szemeket, a kopolyút kivágjuk, a fejet leöblítjük. A fejet és a gerincoszlopot vízzel leöntjük, és megfőzzük. A halhúst a vízbe áztatott, kicsavart macesszel és a megtisztított hagymával ledaráljuk, hozzáadjuk a tojások sárgáját, a felvert tojásfehérjét és a leforrázott, meghámozott, apróra vágott mandulát. Sóval, borssal, cukorral ízlés szerint fűszerezünk, és alaposan összekeverjük. A hal bőrét megtöltjük ezzel a töltelékkel, és leöntjük az átszűrt meleg halléval. Fokozatosan felmelegítjük, és kb. 10 percig kis lángon főzzük. Hozzáadjuk a megtisztított, apró kockákra vágott hagymát, mazsolát és a felvagdalt mandulát. Ízlés szerint sózzuk borsozzuk, cukrozzuk. Még 15 percig főzzük. A végén hozzáadjuk a vízbe áztatott zselatint. A tűzről le vesszük. A haladagokat ovális tárla helyezük, leöntjük a főzetel és félretesszük, amíg kihűl. Kaláccsal tálaljuk.

## Töltött libanyak

Töltött libanyak	10 db
Burgonya	2 kg
Hagyma	20 dkg

Tojás	6 db
Libazsír	15 dkg
Só, bors, cukor ízlés szerint	

A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, kis lyukú reszelőn lereszeljük. A megtisztított hagymát apró kockára vágjuk, libazsíron aranyárgára pirítjuk, hozzáadjuk a lereszelt burgonyához, s a tojással és a fűszerekkel együtt jól összedolgozzuk. A libanyakak bőrét megtisztogatjuk, eltávolítjuk róluk a zsírt, alaposan leöblítjük, majd a töltelékkel megtöltjük úgy, hogy ne legyenek túl feszesek. Mindkét végüket bevarrjuk, forró sós vízbe tesszük őket, s mintegy 20 percig nagyon lassú tűzön tartjuk a fazekat. Ezután a nyakakat olvasztott libazsírral kikent tepsibe tesszük, és vízzel, majd saját levükkel locsolgatva kb. 1 óra hosszat sütjük. A töltött libanyakat meleg előételként tálaljuk.

## Pisztráng galíciai módra

Pisztráng	1,20 kg
Fokhagyma	3 dkg
Citrom	10 dkg
Petrezselyemzöld, néhány ágacska	
Olaj	1,5 dl
Só, bors ízlés szerint	

A pisztrángot, anélkül, hogy a fejét levágnánk, megtisztítjuk. (A szemét eltávolítjuk.) Alaposan megmossuk, leöblítjük, tiszta konyharuhával szárazra töröljük. Sóval összekevert, apróra vágott, összezúzott fokhagymával bedörzsöljük, borssal meghintjük, belsejébe beletesszük a petrezselyemzöldet, s citromlét csepegtetünk rá. Forró olajban mindkét oldalát aranyárgára sütjük. Burgonyalepénnyel tálaljuk.

## Savanyított céklaleves (borscs)

Cékla	3 kg
Víz	5 liter

Babérlevél, szegfűbors, só, cukor, fokhagyma ízlés szerint

A céklafejeket kelével megsúroljuk, megmossuk, meghámozzuk, szeletekre vágjuk, agyagedénybe tesszük, felforralt forró vízzel leöntjük, hozzáadjuk a fűszereket. Néhány napig állni hagyjuk. Szűrőn átszűrjük, ízlés szerint sózzuk, cukrozzuk és felfőzzük. Hidegen, melegen egyaránt tálalhatjuk.

## Húsos céklaleves

Marhahús	1,50 kg
Cékla	1 kg
Hagyma	3 dkg
Citrom	10 dkg
Tojássárgája	5 db

Só, cukor, bors, majoránna ízlés szerint.

A húst megmossuk, vízzel leöntjük, s kb. két óra hosszat lassú tűzön főzzük. A céklafejeket kefével megsúroljuk, megmossuk, meghámozzuk, lereszeljük, a hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, s hozzáadjuk a leveshez. Még kb. 20 percig főzzük. Sóval, cukorral, citromlével, őrölt majoránnával, borssal ízesítjük, s további 30 percig főzzük, majd le vesszük a tűzről. Egy kis levesben felverjük a tojássárgáját, s a kész levest ezzel behabarjuk.

## Hideg leves

Fiatl céklahajtás	1,50 kg
Friss uborka	40 dkg
Hónapos retek	20 dkg
Metélőhagyma	5 dkg
Friss kapor	5 dkg
Aludttej	1,50 l
Tejföl	3 dl
Tojás	5 db
Mustár	5 dkg

Só, bors, cukor ízlés szerint.

A fiatal céklahajtásokat megtisztítjuk, megmossuk, összevágjuk, egy kis vízzel felöntjük, és megfőzzük. Hagyjuk kihűlni, majd belekeverjük a felvert aludttejet és a tejfölt. Az uborkát megmossuk, meghámozzuk, felszeleteljük és a megtisztított, megmosott, s apróra vágalt hónapos retekkel, metélőhagymával és kaporral együtt hozzáadjuk a leveshez és összekeverjük. A mustárral ízlés szerint fűszerezük. A tojást keményre főzzük, negyedekre vágjuk, csészékbe tesszük, s ráöntjük a hideg levest.

## Tyúk zsidó módra

Tyúk (vagy csirke)	kb. 2 kg-os
Burgonyapüré	40 dkg
Baromfiszír	10 dkg
Hagyma	10 dkg

Só, bors ízlés szerint.

A megtisztított tyúkot megmossuk, leitatjuk róla a vizet, besózzuk. Összeállítjuk a töltelékét: elkészítjük a burgonyapürét, a hagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk, libazsíron vagy margarinon aranysárgára pirítjuk, hozzáadjuk a püréhez, kikeverjük, sóval, borsal ízesítjük. Megtöltjük vele a tyúkot, bevarrjuk, a sütéshez előkészítjük. Tep-siben felolvasztjuk a zsírt, beletesszük a tyúkot, és a sütőben időközönként saját levéllel öntözgetve 1–1,5 óráig sütjük. Az elpárolgott lét vízzel pótoljuk. A megsült, megpirult tyúkot kivesszük, pecsenyétálra tesszük – és a pecsenyével leöntjük.

## Tyúkbússzeletek zsidó módra

Tyúk- vagy csirkeemell	4 db
Gomba (erdei gomba)	20 dkg
Fehér bor	1 dl
Citrom	10 dkg
Liszt	10 dkg
Olaj	1 dl

Só, bors ízlés szerint.

A mellett lefejtjük a csontról, megtisztítjuk a külső hártától. Az így kapott szeletet óvatosan kiverjük, és levél alakúra formázzuk. Megsózzuk, meghintjük liszttel, és forró zsírban a szeletek mindkét oldalát aranysárgára pirítjuk. Lábasba tesszük, leöntjük borral, hozzáadjuk a gombát, és 20 percig pároljuk.

Rizzsel és nyers zöldségsalátával tálaljuk.

## Borjúsült zsidó módra

Borjúhús csonttal együtt	2,5 kg
Hagyma	40 dkg
Fokhagyma	5 dkg
Olaj	1 dl

Só, bors, kakukkfű, tárkony ízlés szerint.

A húst megmossuk, a fűszerekkel megszórjuk. Forró olajban minden oldalát ropogósra pirítjuk, hozzáadjuk a megtisztított, karikára vágott hagymát és még egy percig sütjük. Annyi vizet öntünk hozzá, hogy a hús egyharmadáig érjen, majd lefedve addig pároljuk, míg meg nem puhul.

A pecsenyét burgonyalepénnyel vagy rizzsel és nyers zöldségsalátával tálaljuk.

## Burgonyalepény

Burgonya	1,20 kg
Tojás	4 db
Olaj	5 dl
Liszt	20 dkg

Só, bors ízlés szerint.

A burgonyát megtisztítjuk, apró lyukú reszelőn lereszeljük, és gyengén kinyomkodjuk. Hozzáadjuk a tojást, a sót, borsot, s alaposan összedolgozzuk. Serpenyőben megforrósítjuk az olajat, és a vékony lepénykéket mindkét oldalukon pirosra sütjük.

## Cimesz

Aszalt szilva	60 dkg
Aszalt alma	40 dkg
Aszalt körte	20 dkg
Szóló	20 dkg

Fahéj, cukor ízlés szerint.

A gyümölcsöt megtisztítjuk, megmosuk, apró kockákra vágjuk, forró vízzel felöntjük, és puhára főzzük. Fahéjjal és cukorral ízesítjük. Desszertként tálaljuk.

## Hámántáska purimra

A tésztához:	
Liszt	30 dkg
Margarin	20 dkg
Cukor	10 dkg
Vanília ízlés szerint	
A töltelékhez:	
Mák	20 dkg
Méz	15 dkg
Cukor	10 dkg
Dió	10 dkg

Az átszitált lisztet gyúródeszkán összedolgozzuk a margarinnal, hozzáadjuk a cukrot meg a porrá zúzott vaníliát (vagy vaníliás cukrot), s a tésztát meggyúrjuk. Hűtőszekrénybe tesszük, hogy a tészta kicsit megkeményedjen.

Elkészítjük a töltelékét: forrásban lévő vízzel leöntjük a mákot, és lassú tűzön 30 percig főzzük. Szitán lecsepegtetjük, mákdarálon ledaráljuk, hozzáadjuk a felolvasztott mézet, cukrot és az apró darabokra vágalt diót, majd jól elkeverjük.

A tésztát kinyújtjuk, négyzet alakú darabokra vágjuk, minden négyzetre töltelékkel teszünk, sarkára hajtjuk, úgy, hogy háromszögeket kapjunk. Cukorral meghintjük, sütőlemezre rakjuk, és közepesen meleg sütőbe tesszük. Kb. 40 percig sütjük.