

EGYSZERŰ, DE NAGYSZERŰ TAJVANI PADLIZSÁN

Nagyon sok finom ételt ettünk az út során, de a tésztaleves és a gőzbuci mellett, egy különlegesen szaftos és fűszeres, zöldséges étel emléke is megmaradt. Ez volt a tajvani sült padlizsán, darálthússal, kínai csípős babpasztával és bazsalikommal. Ott ezt a fajta egytálételt puha, hófehér rizszel tálalták, és mi azóta addig-addig kutakodtunk, míg rátaláltunk itthon is a hozzávalóira.



Ázsiai vagy japán padlizsán néven találjuk meg FORRÁS: VIVL / SHUTTERSTOCK.COM

Az étel alapja a padlizsán. Használhatunk átlagos padlizsánt is, ami a boltokban, vagy a piacokon kapható, de ha autentikusabb ételre vágyunk, akkor zarándokoljunk el valamelyik ázsiai élelmiszerboltba, amelynek zöldségrészlege is van (pl. a Monori Center nagy élelmiszerüzlete elég megbízható), és keressünk ázsiai vagy **japán padlizsánt**. Ez a zöldség sokkal hosszabb és vékonyabb, mint amit általában vásárolunk. A héja világosabb lilás, néha márványos színű. A húsa pedig szivacsos, és szinte egyáltalán nincs magja.

Tajvani sült padlizsán – hozzávalók 2 főre:

2 hosszú ázsiai padlizsán

csipet só

250 gramm darált sertéshús

1/2 evőkanál kínai főzőbor (ha egyébként is szoktunk ázsiai ételeket főzni, nem rossz, ha

van egy kis üveggel a kamrában)

3 evőkanál étolaj

2 fokhagymagerezd

hüvelykujjnyi gyömbérdarab

2 zöldhagyma szárral együtt

1/2 evőkanál Toban Djan (csípős sárga babpaszta) – ázsia élelmiszerboltban érdemes például a *Lee Kum Kee* márkát keresni

1 evőkanál világos szójaszószt (ízlés szerint lehet kicsivel több, vagy kevesebb, de ügyeljünk a sósságra)

1 teáskanál cukor

fél teáskanál szezámolaj

1 teáskanál kukoricakeményítő

Elkészítés:

1. Vágjuk le (minél kevesebb pazarlással) az ázsiai padlizsán végeit, majd vágjuk nagyobb kockákra, vagy hosszabb, negyedelt csíkokra, esetleg ujjnyi vastag karikákra (ahogy jobban tetszik). Ha rendes padlizsánnal dolgozunk, a nagyobb kockák megteszik.

2. Tegyük egy nagyobb tálba vizet és egy csipet sót, majd rakjuk bele a feldarabolt padlizsánt, és hagyjuk állni 10 percig. Szükség esetén nyomjuk le egy tányérral, hogy ne lebegjenek a víz felszínén.

3. Amíg ázik a zöldség, aprítsuk finomra a gyömbért és a fokhagymagerezdeket, valamint nagyobb darabokra az újhagyma fehér részét, és apróra a zöld szárát.

4. Csöpögtessük le a padlizsánt és papírtörőn vagy konyharuhán szárítsuk meg egy kicsit. Tegyük egy tálba, szórjuk meg a kukoricakeményítővel, majd óvatosan forgassuk meg, hogy mindenhol fedje a zöldségeket.

5. Hevítsünk egy kis olajat a serpenyőben vagy wokban és pirítsuk a padlizsánt 6-9 percig, amíg meg nem puhulnak és színt kapnak.

6. A sült zöldséget félretéve, kezdjük el a wokban a maradék olajon pirítani a darálthúst, majd ha elkezdett kifehéredni, toljuk a serpenyő vagy wok egyik oldalára. Az üresen maradt helyen pirítsuk meg a fokhagymát, a gyömbért és az újhagyma fehér részét. Amint illatozni kezd, hozzákeverhetjük a húst. Ezután öntsük rá a kimért kínai főzőbort, majd a világos szójaszószt, a cukrot és végül a csípős babpasztát (ha durván csípősen

szeretnénk, akkor 1/2 evőkanál helyett mehet egy egész kanál is), de érdemes kóstolni közben, nehogy élvezhetetlenül csípős legyen.

7. Hagyjuk kicsit összerottyanni az ízeket, majd tegyük a raguba a padlizsánt. Öntsük fel fél pohár forróvízzel, és hagyjuk, hogy a felére csökkenjen a szósz. Ez idő alatt a padlizsán magába szívja az ízeket. Az étel akkor jó, ha a sötét, csillogó szósz besűrűsödött, és csíkot hagy a fakanálon.

8. Tálaláskor díszítsük az újhagyma apróra vágott szárrészével, szezámaggal és egy kis szezámolajjal. De mehet rá egy kis friss chili és bazsalikom levél is. Kínáljunk hozzá egy tálka rizst.

Jó étvágyat hozzá!

Tajvani húsleves

Hozzávalók

A leveshez

- 3 ek [napraforgó olaj](#) (eredetileg mogyoró olaj, de vigyázzunk az érzékenyekre!)
- 1.5 kg [marhanyak](#)
- 1 hüvelykujjnyi [gyömbér](#)
- 5 gerezd [fokhagyma](#)
- 3 közepes db [újhagyma](#)
- 2 ek [sűrített paradicsom](#)
- 2 ek [cukor](#)
- 250 ml [kínai rizsbor](#) (sajnos én nem tudtam beszerezni)
- 100 ml [szójaszósz](#)
- 50 ml [szójaszósz](#)
- 2.5 l [víz](#)
- 1 ek [bors](#)
- 2 db [csillagánizs](#)
- 1 teáskanál [kínai ötfűszer-keverék](#)
- zöldségzés tetszés szerint ázsiai zöldségekkel (én mirelittel oldottam meg)

A tálaláshoz

- 400 g [kínai tészta](#)
- [chili](#) ízlés szerint
- 4 db [pak-choi](#)
- 3 közepes db [újhagyma](#)

Elkészítés

A leveshez

1. Egy nagy edényben felhevítjük az olajat, és két-három adagban aranybarnára pirítjuk rajta a kockára vágott marhahúst, majd kivesszük és félretesszük.
2. Ha szükséges, pótoljuk az olajat, és ugyanebbe az edénybe beletesszük a gyufaszál vékonyra vágott gyömbért, a felaprított fokhagymát és újhagymát.
3. Két-három percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a szecsuáni borsot, a csillagánizst, az ötfűszert és a cukrot. További egy-két percig pirítjuk, amíg a cukor el nem olvad, majd belekanalazzuk a sűrített paradicsomot, elkeverjük, és hozzáöntjük a rizsbort, a kétféle szójaszószt, és összeforraljuk.
4. Ezután visszatesszük a húst, és felöntjük vízzel, felforraljuk, majd gyöngyözve 2-3 órán át addig főzzük, amíg a hús meg nem puhul.

A tálaláshoz

1. A tésztát a csomagoláson található utasítások szerint kifőzzük, a félbe vágott pak-choi-t néhány perc alatt leforrázzuk, az újhagymát felszeleteljük.
2. A tésztát tálakba szedjük, beletesszük a pak-choit, majd rákanalazzuk a forró levest. A tetejét pedig megszórjuk aprított újhagymával és ízlés szerint chilivel.

Csirke

- 2 csirke
- annyi sós **codzsi**oldat, amennyi a csirkét bevonja
- sárga csilipaprikás pác (lásd lentebb)

A csirkét a hátára fektetjük, a mellől a farhát felé haladva kicsontozzuk. A kicsontozott szárnyast félbevágjuk, a bőrt kissé lenyessük, hogy egyenletes eloszlású legyen. A bőrt félretesszük.

Sós codzsioldatot (shio koji) készítünk. Ehhez lemérjük a codzsit, ugyanannyi vizet adunk hozzá, majd még 3%-nyi sót az összsúlyra mérve. Az oldatot simára turmixoljuk.

A csirkét és a csontokat nagyvonalúan bekenjük a codzsis oldattal, és ha van rá lehetőségünk, vákuumcsomagoljuk. Éjszakára hűtőszekrénybe tesszük.

A codzsit lehet interneten szárítva rendelni, kapható sós oldat formájában, és kapható maga a spóra is, amellyel mindenki maga készítheti el saját codzsiját rizsből, árpából, búzából, tönkölybúzából vagy más gabonából, esetleg hüvelyesből (lencse, bab). A codzsi új világot jelent a konyhán. (További részletek [ITT](#)).



Másnap a codzsit lemoszuk, a húst leszárítjuk. Beecseteljük a sárga csilimarináddal. 3-6 óráig állni hagyjuk.

A marinált csirkét két rács közé terítjük. Faszénen grillezük, míg szép színt nem kap. Langyos sütőben pihentetjük.

Alternatív megoldás: nagyon forró grillserpenyőben forgatjuk, míg épp át nem sül.

Közben elkészítjük a mártást.



Mártás

Tarét (lásd lentebb) és olvasztott csirkezsírt (vagy más szárnyas zsírt) 1:1 arányban mozaikosra keverünk, gyenge tűz fölött. Európai névvel illetve ez egyfajta *jus de gras*, azaz zsírral montírozott pecsenyelé.

Tálalás

A sült csirkét csíkokra vágjuk, főtt rizsre tesszük. Megöntözzük a mártással, rákanalazunk evőkanálnyi gyömbéres újhagymát, meghintjük a bőrmorzzával.

Csilimarinád

- 300 g aji amarillo paprikaszta (Ázsia-boltokban vagy online beszerezhető)
- 2 gerezd fokhagyma
- 100 ml citromlé
- 240 ml olaj
- 6 g citromhéj
- 30 g citromnád (a belső részek)
- 180 g sárgarépa
- 45 g tamarind (koncentrátum)

A hozzávalókat 1 percig turmixoljuk, míg az állaga folyós nem lesz.

Megjegyzés:

- különböző színű és aromájú csilikrémet magunk is készíthetünk, tekintettel az egyre gazdagodó csilikínálatra. A végeredmény az Erős Pista jóval intelligensebb megjelenési formája.
- a tamarind is hozzáférhető savanyító (nagyon hasonlít a cukormentes szilvalekvárra)

Csirketöpörtyű

- 1 csirke (vagy kacsa) bőre, kevés víz



A csirkebőrt a vízzel kuktában főzzük 1 órán át. Leszűrjük. A szűrőn fennmaradó bőrdarabokat 150-160 °C-os csirke-, kacsa- vagy libazsíron sütjük, míg minden víztartalom el nem párolgott, a tepertő ropogós nem lesz. Leszűrjük, szobahőmérsékleten hagyjuk kihűlni. Kisebb darabokra vágjuk, némi biocitromhéjat reszelünk rá, Maldon-sóval hintjük meg.

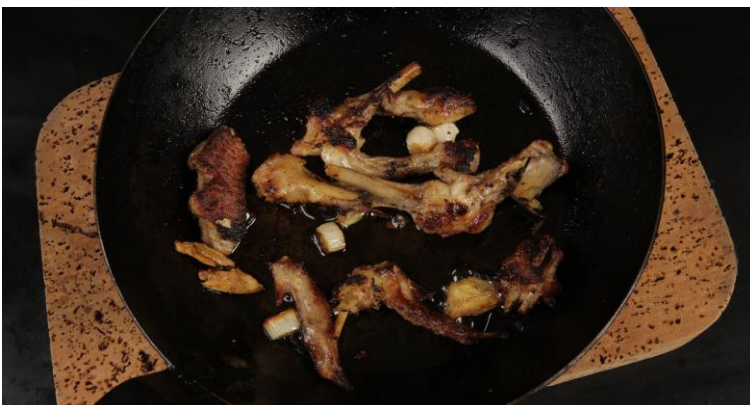
Taré

- 2 ek olaj
- 5 cm gyömbér, szeletre vágva
- 2 szál újhagyma fehér és halványzöld része
- 100 ml kínai főzőbor (shao xing)
- 100 ml mirin
- 50 ml szójaszós
- 50 ml halszós (avagy csirkegarum)
- 300 ml szárnyasalaplé



Keve Márton a mirin helyett saját készítésű amazakét használ, amely egyfajta alkoholmentes édeskés ital. Ezúttal édesburgonyából.

A csirkecsontokat, aprólékot csapókéssel kis darabra vágjuk (comb, szárny, lebőrözött farhát, nyak). A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A csontokat nagyobb serpenyőben szőkére pirítjuk, hozzáadjuk a gyömbért és az újhagymát. A sütőbe tesszük, míg aranybarna nem lesz.



A sütőből kivéve felöntjük a rizsborral majd 1 evőkanálnyira beforraljuk. Hozzáadjuk a szójaszószt, a mirint (vagy amazakét), a szárnyasalaplevet és a halszószt. Kis lángon a felére redukáljuk, leszűrjük.

Rizs

- 2 csésze kerek szemű rizs (360 ml)
- 2 csésze + két evőkanál víz

A rizst hideg vízben hatszor-hétszer leöblítjük, közben a rizsszemeket kíméletesen kevergetjük, összedörzsöljük, hogy annyi keményítőt eltávolítsunk amennyi csak lehetséges. Mikor az öblítővíz közel tisztává válik, a rizst lábosba tesszük és felöntjük a vízzel.

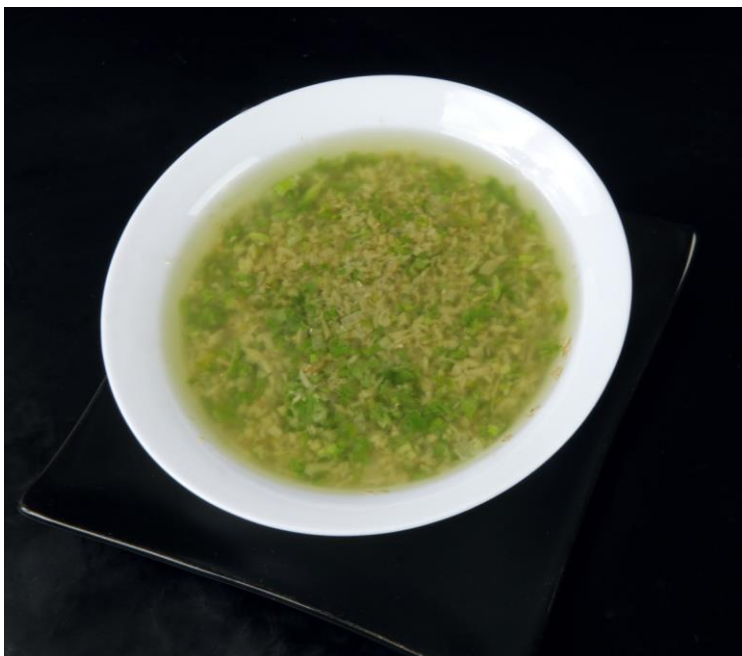
Az edényt lefedjük és 12-13 percig főzzük. Ehhez először nagy lángra tesszük, 2 perc elteltével a lángot kicsire vesszük és még 10 percig főzzük.

Levesszük a tűzről és 10 percig pihentetjük. Kíméletesen átkeverjük és melegen tartva tovább pihentjük.

Gyömbéres-újhagymás ízesítő

Finomra vágott zöldségekből készülő ízesítőkeverék a tálalás befejezéséhez.

- 300 g gyömbér
- 150 g újhagyma
- 5 gerezd fokhagyma
- 300 ml növényi olaj (repce, földimogyoró, szőlőmag)
- 2 kk só
- 2 kk cukor
- 2 g nátriumglutamát (MSG)
-



A gyömbért a fokhagymát és az újhagyma fehér részét finomra vágjuk. Hideg olajban feltesszük, kis lángon melegítjük, mintha konfitálnánk (az olaj lepje el).

15-20 perc után a gyömbér érezhetően megpuhul és elveszti nyers ízét. Ekkor levesszük a tűzről.

Hozzáadjuk a sót, cukrot, glutamátot. Hagyjuk 60-70 °C-ra visszahűlni, hozzáadjuk a finomra vágott újhagymazöldet. A keveréket hűtőszekrénybe tesszük. Amikor lehűlt, halra, fehér húsrá, tészta és rizsre kanalazzuk.