

Hagyományos ruszin ételek

Ruszin családoknál a nemzetiségi ételek elkészítése máig is az ősi receptek alapján történik. A következőkben bemutatunk néhány hagyományos ételt.



Káposztás paszulyleves

Hozzávalók: 15 dkg tarkabab, 30 dkg savanyú káposzta, 1 kis fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál liszt, piros paprika, só, olaj és tejföl.

A tarkababot előző este beáztatom, majd sós vízben puhára főzöm. A savanyú káposztát alaposan átöblítem és azt is megfőzöm. Olajban megpirítom az apróra vágott hagymát és fokhagymát, liszttel besűrítem, piros paprikával színezem és felöntöm a bab és a káposzta levével. A babot összeöntöm a káposztával, szükség szerint felöntöm vízzel, majd az erős forrásban levő levesbe a szűrőn át beleöntöm a rántást. Még néhány percig lassú tűznél főzöm. Adhatunk hozzá füstölt sertéscsülköt, kolbászt, oldalast. Tejföllel találjuk.

Gombával töltött káposzta

Hozzávalók: 1 fej savanyú káposzta, 1 pohár szárított vargánya, 30 dkg friss, galamb- vagy sampinyongomba, 1,5 pohár rizs, 1 hagyma, olaj, só és bors.

A káposzta torzsáját kivágjuk, megmossuk (ha édes a káposzta, 4-5 percig forraljuk), majd a leveleket fokozatosan lebontjuk, vastag ereit eltávolítjuk. A szárított vargánya gombát már jó előre beáztatjuk, és ugyanabban a vízben puhára főzzük, azután leszűrjük, és a gomba levét félrerakjuk. A friss

gombát előbb olajban megsütjük, majd az előkészített vargányával és hagymával együtt húsdarálással ledaráljuk.

A megmosott rizst 10-15 percig meleg vízben állni hagyjuk, majd leszűrjük, hozzáadjuk a gombához, fűszerezzük, jól összedolgozzuk. Az előkészített káposztalevelekbe töltelék tesztünk és begöngyöljük. A lábos alját káposztalevelekkel betakarjuk, majd belerakjuk a töltött káposztát és ráöntjük a leszűrt forró gombalevet. Fedél alatt, kis lángon főzzük.

Bobájka

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 3 dkg élesztő, 2-3 dl tej, 5 dkg vaj, só ízlés szerint, 20 dkg darált mák, vagy dió és 10 dkg porcukor.

Az élesztőt egy kevés cukros meleg tejbe morzsoljuk és felfuttatjuk, majd a hozzávalókkal összegyúrjuk. Ha megkelt, a belisztezett deszkán, kisujnyi vastagságú rudacskákat sodrunk belőle. Mindegyiket másfél centiméteres darabokra vágjuk, majd kizsírozott tepsire fektetjük és előmelegített sütőben, közepes lángon, aranybarnára sütjük.

A tésztacskákat felhasználás előtt egy tálba rakjuk, forró vizet öntünk rájuk, s amikor megduzzadtak, a fölösleges folyadékot leöntjük róluk. Ezután olvasztott vajjal locsoljuk meg a tésztát és porcukros mákkal, vagy dióval megszórva kínáljuk.

Pirított puliszka

Hozzávalók: 40 dkg kukoricaliszt, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 evőkanálnyi zsír vagy vaj, só, piros paprika és tejföl.

A kukoricalisztet szárazon kevergetve (zsír nélkül) megpirítjuk egy lábosban, majd annyi vizet öntjük rá, hogy bőven ellepje. Kis lángon, tovább kevergetve, puhára főzzük. Az apróra vágott hagymát a zsíron aranyárgára pirítjuk, és piros paprikával megszórjuk. Ha a puliszka már kása sűrűségű lesz, evőkanállal a hagymás zsírra szaggatjuk. Óvatosan rázogatva enyhén megpirítjuk, tányérra szedjük. Tejföllel meglócsolva kínáljuk.

Egyszerű és nagyszerű!

Bános juhtúróval – ruszin módra

Hozzávalók: 1 liter tejföl a főzéshez, 50 dkg kukoricaliszt, brindza (juhtúró), só és tejföl.

A friss és zsíros tejfölt egy lábosba öntjük, és a tűzre tesszük. A kukoricalisztet állandóan kevergetve beleöntjük, sózzuk, majd kis lángon addig főzzük,



amíg kása sűrűségű nem lesz, s a tejfölből kicsapódó vaj is feljön a tetejére. A kész bánost evőkanállal a tányérokra szaggatjuk. Tejföllel leöntve, brinzával megszórva tálaljuk. A pásztorok fő eledele volt.

Kukoricalepény

Hozzávalók: 2 bögre kukoricaliszt, 1 bögre búzaliszt (fehérlist) és 1 evőkanál szóda bikarbóna.

A hozzávalókból – esetleg aludttejjel vagy tejsávon – összegyúrjuk a tésztát. Kizsirozott tepsibe öntjük, majd sütőben kisütjük. Ha már szép aranybarna, akkor elkészült.

Grízes lángos

Hozzávalók a tésztához: 0,5 kg liszt, 5 dkg porcukor, csipetnyi só, 2 tojás, 5 dkg vaj, 2,5 dkg élesztő, 0,5 liter tej, fél dl olaj. **A töltelékhez:** 1 liter tej, 1 csésze búzadara, ízlés szerint cukor, 1 vaníliás cukor.

A tejsavó cukrot, csipet sót teszünk, az élesztőt felfuttatjuk benne. A többi alapanyagot hozzáadva a



tésztát alaposan kidolgozzuk, majd meleg helyen megkelesztjük.

A töltelék elkészítéséhez a szokott módon tejbegrízt készítünk, majd hagyjuk kihűlni. A megkelt tésztát két lapba kinyújtjuk, az alsóra kenjük a tejbegrízt, majd beborítjuk a másik lappal. Tetejét tojássárgájával sütés előtt megkenjük. Ha megsült, sütőből kivéve, meleg, cukros vízzel megkenjük.

Húsvéti sárgatúró

Hozzávalók: 1 liter tej, 10 db tojás, 15 dkg cukor, 1 csomag vanillin cukor és mazsola, ízlés szerint.

A hideg tejbe beleütjük a tojásokat egészben, hozzáadjuk a cukrot, a vanillint, a mazsolát és folytonos keverés közben addig főzzük, amíg a meg nem túrósodik, a savó fel nem jön. Egy szűrőbe tüllt helyezünk el (a gyógyszertárakban beszerezhető), majd ezen keresztül egy magasabb befőttes üvegbe hagyjuk lecsorogni a masszát. A tüll négy végét úgy kötjük meg, hogy a túró cipóformát kapjon. Ha már nem csöpög belőle a savó, kivesszük a tüllből és egy zárható dobozban a hűtőben tartjuk. Tálalásnál félszáljnyi szeletekre vágjuk.

A sárga túró készülhet sós változatban is.

Pászka (kalács)

Hozzávalók: 1 kg liszt, 5 tojás, 15 dkg vaj vagy margarin, 5 dkg élesztő, 1 dl tej és só, cukor, reszelt citromhéj, mazsola, ízlés szerint.

A lisztet átszitáljuk, az élesztőt megfuttatjuk a tejben, a tojásokat – külön a fehérjét és a sárgáját – felferjük a cukorral. A lisztbe készítünk egy mélyedést beletesszük a citrom reszelt héját, a tejben megfuttatott élesztőt, a sót, a tejben felolvasztott vaját és a cukorral kikevert tojássárgáját. 15 percig dagasztjuk, majd hozzáadjuk a kemény habbá felvert tojásfehérjét. Addig dagasztjuk tovább a tésztát, amíg el nem válik az edény falától. Lefedjük törülközővel és 1-1,5 órát meleg helyen hagyjuk kelni. A kelt tészta egy részét kivajazott, lisztezett tepsibe öntjük, a másikkal elkészítjük a díszítést: keresztet, koszorút, madárkát, virágot stb. Megkenjük tojás, tej és cukor keverékével és kelni hagyjuk addig, amíg még egyszer akkora nem lesz. 40-50 percig 160-170 °C-on sütjük. (Ha gyorsan barnulna a teteje, akkor sütőpapírral lefedjük.)

A pászka készülhet mazsola és citromhéj hozzáadása nélkül is.