

# Bolgár konyha

## Gombakrémleves

**Hozzávalók:**  
 0,5 kg csiperkegomba,  
 0,5 kg burgonya, 2 sárgarépa,  
 1 evőkanál olaj,  
 1 kisebb csokor kapor (nagyobb  
 esetén fél csokor),  
 1 ek. zellerlevél, feketebors.

A burgonyát meghámozzuk és nem túl nagy darabokra vágjuk, hogy pépesíthető legyen. A burgonyát és a sárgarépat megfőzzük. Közvetlenül a főzés előtt adjuk hozzá a finomra vágott gombát. Amikor a gomba megfőtt, lehúzzuk a tűzről és pürésítjük, felengedjük azzal a húslével, amelyben a zöldségeket főztük. Visszahelyezzük a tűzhelyre, és közepes fokozaton főzve, gyakran megkeverjük. Tíz perc múlva hozzáadjuk a kaptot, a zellerlevelet és az őrölt fekete borsot, majd további két-három perc múlva levesszük a tűzhelyről. A levest pirítóssal pirított kenyérkockákkal tálalhatjuk. Hidegen is fogyasztható. Sült húsokhoz szószként is használható.

(recepti.gotovach.bg)

## Pástétom padlizsánnal, sajttal és tojással

**Hozzávalók:**  
 2 db padlizsán, 20 dkg majonéz,  
 3 db tojás, 2 db zöldpaprika,  
 5 dkg sajt, 3-4 gerezd fokhagyma,  
 1 evőkanál mustár, 1 ek. fekete bors.

A padlizsánt és a paprikát megsütjük, majd meghámozzuk. A padlizsánt lecsepegtetjük. A sajtot lereszeljük, a tojásokat keményre főzzük. A zöldségeket, tojásokat, sajtot, mustárt és borsot egy keverőtálban addig pépesítjük, keverjük, míg egynemű keveréket nem kapunk. Hozzáadjuk a majonézt és további öt-tíz másodpercig erőteljesen átkeverjük. Pirítóson, vagy tojásba, paradicsomba töltve tálaljuk.

(recepti.ezine.bg)

## Marhapecsenye bolgár módra

**Hozzávalók:**  
 80 dkg csont nélküli borjúnyak vagy  
 lapocka, 40 dkg zsíros joghurt,  
 4 db tojás, 2,5 dl forró víz,  
 1 db vöröshagyma, 4 dkg vaj,  
 2 evőkanál paszternák, 2 ek. zeller,  
 2 ek. étolaj, 1-2 ek. liszt,  
 1 teáskanál hajdina,  
 1 tk. őrölt piros paprika, só,  
 koriander és fekete bors – ízlés  
 szerint.

A paszternákot és zellert apróra vágjuk, a hagymát felkockázzuk. A húst szeletekre vágjuk, és az olajon kisütjük. Ezután adjuk hozzá a hagymát, a paszternákot és a zellert. Megszórjuk a liszttel és jól elkeverjük. Egy kis ideig tovább sütjük. Miután a liszt megsült, csökkentjük a hőt, és öntsük fel a forró vízzel. Ha szükséges, adjunk hozzá még vizet, amíg sűrű szószt nem kapunk. Sózzuk, és szórjuk meg fekete borsal és korianderrel. A húst teljesen puhára pároljuk, majd tányérra szedjük. Turmixgéppel simára pürésítjük a szószot. Adjuk hozzá a joghurtot és keverjük vele össze. Egyenként hozzáadjuk a tojásokat, és közepes lángon, folyamatos kevergetés mellett főzzük. Miután a szósz besűrűsödött, hozzáadjuk a párolt húst. Egy külön edényben megpirítjuk a vajat és a piros paprikát. Tálalás előtt óvatosan fordítsuk az edényt tálba, s öntsük le a vajas szósszal.

(yoli-bg.com)

## Csülöktál (banszki csomlek)

**Hozzávalók:**  
 1 db sertécsülök, 1 kg burgonya,  
 2 teáscsésze vörösbort, 4 db hagyma,  
 4 db paradicsom, 2 db sárgarépa,  
 1 gerezd fokhagyma, 4 db babérlevél,  
 1 teáskanál őrölt piros paprika,  
 1 púpozott mokkáskanál őrölt  
 feketebors.

A paradicsomot, a sárgarépat, a hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, a sárgarépat nagy darabokra vágjuk, a többi zöldséget pedig egészben hagyjuk. A csülköt a paradicsommal, a sárgarépával, a hagymával és fokhagymával együtt tepsibe tesszük. Adjuk hozzá az összes fűszert, egy csésze vizet és a kívánt vörösbort. A serpenyőt hideg sütőbe kell helyezni és 200 fokra bekapcsolni, majd kb. harminc-negyven perc múlva 180 fokra kell csökkenteni és kb. négy órán keresztül sütni. Ezután kivesszük a tepsit a sütőből, a csülköt kicsontozzuk, hozzáad-

juk a meghámozott és kettévágott burgonyát, és kb. fél órára visszateszszük a sütőbe, hogy a burgonya is megsüljön.

(supichka.com)

## Tojással és sajttal töltött paprika

A paprikát megtisztítjuk, kibelevjük, a magokat jól eltávolítjuk, belül enyhén megsózzuk. A tojásokat felforjítjuk, majd összekeverjük az előzőleg leeresztelt sajttal s a hámozott és apróra vágott paradicsommal. Ha a keverék túl hígnek bizonyulna, sűrítésként a lisztet is adjuk hozzá. Végül keverjük össze apróra vágott petrezselyemmel. Töltsük meg a paprikát a keverékkel, és nyílásukat szórjuk meg liszttel. Kivajazott tepsibe rendezzük őket. Kenjük meg őket olívaolajjal. 180 fokra előmelegített sütőben kb. fél óra alatt készre sütjük. Finomra vágott petrezselyemmel tálaljuk.

(recepti.gotvach.bg)

## Csalánkása

A húsleveskockából elkészítjük a levest. Hozzáadjuk az előmosott és apróra vágott csalánt. Együtt melegítjük néhány percig sűrű kevergetés mellett. Vegyük le a lángról, s adjuk hozzá a bő marék rizst. Négy-öt perc múlva tegyük vissza a tűzhelyre, és főzzük addig, amíg a rizs meg nem puhul. Az edény tartalmát langyos vízben kissé feloldott liszttel sűrítethetjük. Adjuk hozzá a tojássárgája és a joghurt keverékét. Rövid kevergetés után vegyük le a tűzről, keverjük bele az olajat. Vanak vidékek, ahol darált diót is kevernek bele.

(bg-nacionalisti.org)

## Téli saláta

A káposztát keskeny csíkokra vágjuk, egy tálban megsóva egy órán át állni hagyjuk, majd alaposan kinyomjuk. A répát, krumplit és céklát enyhén sós vízben külön-külön megfőzzük, majd meghámozzuk, s keskeny karikára gyaluljuk-vágjuk. Az uborkát felkockázzuk. Egy tálban mindezt összekeverjük, s a tojásból, olajból, zúzott fokhagymából, ecetből, egy-két csipet sóból és tetszés szerinti fűszerekből, (pl. frissen őrölt fekete borsból, kaporból, őrölt köményből) készített öntettel szintén átkeverjük. Hűtőgépben érleljük össze az ízeket. Hidegen tálaljuk

(recepty.bg)

## Bjal muzs

A sajtot leereszteljük, a vajjal kikeverjük. A lisztet a hideg tejhez keverjük, majd a sajttal-vajjal összekeverjük és sózzuk. A keveréket tapadásmentes serpenyőbe öntjük. A tűzhelyen négy-öt percig főzzük (amíg besűrűsödik), miközben fakanállal folyamatosan és erőteljesen keverjük. Mézzel vagy lekvárral tálaljuk.

(supichka.com)

## Sütőtök-krémsajtos márványtorta

Alaposan összekeverjük a keményítőt, a tojást és a krémsajtot. Egy másik tálban összedolgozzuk a sütőtökös keveréket: a felvert tojást a sütőtökkel és a keményítővel. Adjuk hozzá a narancshéjat és keverjük össze. Egy tortaformát nagyon jól kivajazunk. A két keveréket felváltva öntjük egymás után. A sütőt 170 fokra előmelegítjük, és ötven percig sütjük a sütőtökös tortát. Hűtsük le és szedjük ki egy megfelelő táltra.

(edin.bg)

### Hozzávalók:

12 darab töltenivaló vagy kápia paprika,  
35 dkg sajt tehéntejből, 4 db tojás,  
1 db paradicsom,  
¼ csokor petrezselyemzöld,  
1 evőkanál liszt (szükség esetén),  
olívaolaj, só.

### Hozzávalók:

15-20 dkg csalán, ½ húsleveskocka,  
1 marék rizs, 1 tojás, 1 dl joghurt,  
szükség esetén 1-2 evőkanál liszt,  
1 gerezd fokhagyma,  
1 teáskanál olívaolaj.

### Hozzávalók:

4 db burgonya, 15 dkg káposzta,  
4 db savanyú csemegeuborka,  
2 db tojás, 3 db sárgarépa,  
2 gerezd fokhagyma, 50 ml olívaolaj,  
2 evőkanál ecet, só.

### Hozzávalók:

50 dkg mozzarella sajt (eredetileg: friss lágysajt), ½ kávéscésze méz,  
5 evőkanál liszt, 1 dl tej (3,5%-os),  
1 ek. vaj, 1 mokkáskanálnyi só.

### Hozzávalók:

25 dkg krémsajt, 1 db tojás,  
1 evőkanál keményítő, 1 vaníliarúd  
(vagy 1 zacskó vanílicukor).  
A sütőtökös keverékhez: 1 db tojás,  
25 dkg sült vagy főtt sütőtök, 2 ek.  
keményítő, 2 narancs leeresztelt héja.