



REBECCA SEAL

ISTANBUL

Ricette dal cuore della Turchia

FOTOGRAFIE DI
STEVEN JOYCE



Introduzione

Non importa quante volte l'abbia visitata, Istanbul è sempre affascinante. Una città di 17 milioni di persone che si estende su più di 5000 chilometri quadrati a cavallo tra Asia ed Europa, un'incredibile miscela di antico – di recente vicino a Sultanahmet, la Città Vecchia, sono state scoperte tracce di insediamenti neolitici – e nuovo, dove moderni grattacieli luccicanti sveltano accanto alle cupole delle moschee o alle chiese di pietra.

La cultura gastronomica di Istanbul è varia quanto la sua architettura, con influenze provenienti dagli antichi persiani e ottomani; dai vicini mediorientali, greci, armeni, turchi e curdi; dai vicini paesi asiatici ed europei e dalle comunità cristiane, ortodosse, musulmane ed ebraiche. Il risultato è un tripudio di sapori, in piatti preparati con il meglio degli ingredienti locali e di stagione, provenienti dalla campagna e dal mare.

Ogni volta che vado a Istanbul e inizio a fare domande sul cibo turco, c'è sempre qualcuno che mi ricorda come non abbia senso parlare di cibo "turco", perché ogni piatto è collegato al luogo specifico dal quale proviene. Una pietanza particolare può essere preparata in modi diversi in strade diverse dello stesso quartiere, a seconda dell'origine del cuoco o della sua famiglia. Come la lingua turca, il cibo è considerato veicolo di cultura. Quello che ogni comunità qui condivide, tuttavia, è l'amore per i sapori forti, che sia la piccantezza delle spezie, il salato pungente dei sottaceti o la dolcezza viscosa del miele.

Qui il cibo è al centro di tutto, nelle zone eleganti come Nişantaşı, dove da generazioni vivono le famiglie ricche e dove forse è più probabile sentire un profumino di tartufi che di carne alla griglia, così come sul lungofiume vicino al Ponte di Galata, dove si possono comprare un panino con pesce e una birra presa da un secchio di ghiaccio.

Le feste e i pasti fuori casa di solito iniziano con una selezione di meze, una sorta di antipasti caldi e freddi, portati in piatti da cui tutti si servono. In molti ristoranti non c'è il menu, ma si sceglie da enormi vassoi rotondi carichi di meze portati al tavolo, oppure al bancone. Si può trattare di qualsiasi cosa, da sottaceti e salsine a verdure fritte, insalate, pesce, carne rossa e pollo. I meze non si consumano in fretta: prendetene due o tre a testa con un po' di pane con cui raccoglierli e poi sbocconcellateli con un eccellente vino turco, un bicchiere freddo di raki all'anice o una birra turca.

Elinize sağlık! Afiyet olsun! (Siano benedette le tue mani! Buon appetito!)

REBECCA SEAL

Ballı Yoğurt

Yogurt, frutta e miele

A Istanbul, vi imbatteverete di tanto in tanto in un negozietto che vende quasi esclusivamente delizioso miele turco, con enormi vasi dorati che luccicano sugli scaffali, con pezzi di favo sospesi nel liquido ambrato. Spesso questi negozi vendono anche yogurt turco cremoso, conservato nell'apposito bancone di fronte. Una tazza di questo yogurt, su cui viene versato a filo il miele dall'intenso sapore di fiori, è una splendida colazione semplice per i pendolari diretti al lavoro. A casa mi piace con l'aggiunta di una manciata di frutta in guscio e di stagione (le dosi non servono, va a gusti), una spruzzata di succo di limone e anche qualche foglia di menta spezzettata. In inverno sostituite la frutta fresca con quella disidratata (fichi, frutti di bosco o mele), *kuru yemiş* in turco, in vendita sfusa in piramidi dall'aria instabile sui banchi dei mercati in tutta la città.

PER 1

una manciata di frutta fresca, tagliata a pezzetti: fichi, melone, mela, pera, uva, melagrana, prugne, pesche (o un po' meno di frutta disidratata)

3-4 foglie di menta, spezzettate grossolanamente (facoltativo)

75 ml di yogurt turco o greco al naturale

succo di limone spremuto al momento, a piacere

2 cucchiaini di miele liquido

una manciata di pistacchi non salati, nocciole o mandorle a lamelle, o di tutt'e tre

Mettete la frutta fresca o disidratata in una ciotola o una tazza e cospargeteci sopra la menta, se la usate. Versate lo yogurt a cucchiaiate sulla frutta e spremeteci sopra un po' di succo di limone. Versate a filo il miele e cospargete con la frutta in guscio. Mangiate subito.



Etli Börek

Borek di manzo

Talvolta questi triangolini sono cotti sulla griglia, ma a me piacciono cotti al forno e burrosi. Usate questa ricetta come base e sperimentate.

PER 12-14

250 g di carne trita di manzo

½ cipolla, tritata finemente

1 spicchio d'aglio, tritato finemente

115 g di burro

un pizzico di cannella in polvere

¼ di cucchiaino di cumino in polvere

1 cucchiaio di pul biber o 1 cucchiaino

di peperoncino dolce in scaglie (o a piacere)

sale e pepe nero macinato al momento

2 cucchiari di prezzemolo tritato finemente

7 o 8 fogli di pasta fillo, o yufka (vedi consiglio a pag. 52)

Rosolate la carne in poco olio su fuoco medio, mescolando finché è ben sgranata. In un'altra pentola, fate ammorbidire la cipolla e l'aglio in 15 g di burro per 5 minuti. Aggiungete la cannella, il cumino e il pul biber o il peperoncino dolce in scaglie, più sale e pepe. Unite la carne e cuocete tutto insieme per cinque minuti. Assaggiare e regolate di sale e pepe (potete aumentare anche la dose delle spezie, se volete).

Unite il prezzemolo tritato e 100 ml d'acqua. Lasciate sobbollire per 8-10 minuti e togliete dal fuoco. Lasciate raffreddare. Nel frattempo, sciogliete il resto del burro e usatene un po' per ungere una teglia grande. Scaldate il forno a 200°C.

Tirate fuori dalla confezione la pasta fillo o yufka. Prendetene un foglio e coprite il resto con un canovaccio leggermente umido (si asciugano molto in fretta). Stendete il foglio in modo da avere di fronte uno dei lati lunghi e tagliatelo a metà, ottenendo due rettangoli. Spennellate con il burro fuso, poi piegateli a metà, per il lungo, ottenendo due rettangoli lunghi e stretti. Spennellate ancora con il burro.

Mettete un cucchiaio colmo di carne appena sotto all'angolo superiore destro di uno dei rettangoli di pasta. Piegate in giù il lato superiore sinistro della pasta, in diagonale sulla carne, fino a toccare il lato destro formando un triangolo sul ripieno. Fate lo stesso dall'angolo superiore destro e questa volta prendete anche la carne nella sua tasca di pasta. Spennellate ancora con il burro. Continuate a ripiegare in questo modo, percorrendo a zig-zag





tutto il rettangolo e piegandolo in diagonale fino in fondo. Dovete ripiegare almeno 4 volte per racchiudere completamente il ripieno. Spennellate l'ultimo lembo con il burro per sigillare (se resta un pezzetto di pasta troppo corto per essere ripiegato, tagliatelo via).

Mettete sulla teglia mentre finite il resto dei borek. Infornate per 20 minuti, o finché sono ben dorati. Serviteli caldi come parte di un meze o come antipasto.

Balık Ekmek

Panino al pesce

Di sera le sponde del Corno d'Oro brulicano di persone che escono a cena. Si può spendere molto in uno dei tanti ristoranti di pesce, ma poche cose sono più buone di un panino al pesce (quasi sempre sgombro) preparato al momento su una delle decine di griglie tirate fuori ogni sera. Il pesce è freschissimo, viene cotto sotto ai vostri occhi e poi infilato in una baguette insieme a fettine di cipolla salata, erbe aromatiche e pomodoro sugoso. Un panino di questi, mangiato appollaiati su un muretto o uno sgabello di plastica, con una birra fredda, batte quasi tutti i piatti dei ristoranti.

PER 2

½ cipolla, tagliata a metà e poi affettata finemente a mezzelune
2 peperoni verdi lunghi, piccoli, o 2 strisce larghe di peperone verde
1 baguette
olio d'oliva per spennellare
2 filetti di sgombro
2 pomodori maturi e sugosi, tagliati a fette spesse
concentrato di peperone rosso (pag. 214)
pul biber o peperoncino dolce in scaglie, a piacere
una manciata di rucola
4 rametti di menta
5-6 ciuffi di aneto
sale e pepe nero macinato al momento
succo di limone

Spolverate la cipolla con un po' di sale e mescolate bene. Cuocete i peperoni o le strisce di peperone, con la pelle in basso, sotto al grill o in una pentola su fuoco alto, finché iniziano a bruciacchiarsi. Sfornate.

Tagliate la baguette a pezzi della stessa lunghezza dei filetti di pesce. Tagliateli a metà per il lungo e tostateli leggermente su entrambi i lati, sotto al grill caldo o su una bisticchiera di ghisa. Spennellate il lato tagliato con l'olio d'oliva. Tenetele in caldo.

Nel frattempo cuocete lo sgombro sulla bisticchiera o in padella su fuoco alto per 3-4 minuti per parte, finché la pelle inizia a diventare croccante e il pesce è ben cotto. Prendete il pane tostato caldo e mettete qualche fetta di pomodoro su uno dei lati tagliati. Spalmate l'altra metà con un po' di concentrato di peperone, se lo usate. Mettete il pesce sui pomodori e poi unite gli altri ingredienti, completando con il peperone grigliato e il pul biber o il peperoncino in scaglie, se lo usate. Salate e pepate, spremeteci sopra un po' succo di limone, chiudete con l'altro mezzo panino e mangiate subito.





Revani

Torta di semolino

Questa torta dolce e compatta è molto più buona se viene preparata il giorno prima di mangiarla, in modo che il semolino possa assorbire lo sciroppo e ammorbidirsi. Esistono numerose varianti in tutto il paese e nelle zone circostanti: alcuni tempestano la superficie di mandorle, altri di pistacchi. Si può anche preparare con acqua di fiori d'arancio o cocco grattugiato. A me piace servirla con frutti di bosco freschi, perché il loro gusto asprigno mitiga la dolcezza della torta. Una fetta è un delizioso contrappunto a una tazzina di caffè turco forte o a una tazza di tè nero.

PER 1 TORTA

Per lo sciroppo:

250 g di zucchero

il succo di ½ limone

frutti di bosco e un po' di miele, per servire

Per la torta:

5 uova, tuorli e albumi separati

125 g di zucchero

150 g di burro, fuso e raffreddato

2 cucchiaini colmi di yogurt greco o turco al naturale

la scorza finemente grattugiata di 1 limone

150 g di semolino

110 g di farina

1 cucchiaio di lievito in polvere

Scaldare il forno a 180°C. Rivestire una tortiera quadrata di 20 cm di lato con la carta forno. Mescolare in una casseruola lo zucchero per lo sciroppo con 250 ml d'acqua e scaldatelo, mescolando finché si è sciolto. Portate a ebollizione e lasciate bollire per 10 minuti, finché il liquido si è ridotto ed è sciropposo. Unite il succo di limone. Lasciatelo raffreddare prima di usarlo.

Montate a neve gli albumi. Sbattete tuorli e zucchero fino ad avere un composto chiaro e denso nel quale le fruste, se sollevate, lasciano una scia.

Aggiungete lentamente il burro fuso freddo, sempre sbattendo. Unite lo yogurt, la scorza di limone e il semolino e mescolate bene. Setacciate la farina e il lievito insieme, poi incorporateli con delicatezza nel composto con un cucchiaio di metallo. Infine incorporate gli albumi, facendo attenzione a non smontarli.



Versate il composto nella tortiera preparata. Infornate per 30 minuti, poi controllate: se si scurisce troppo in fretta in superficie, abbassate la temperatura di una decina di gradi. Cuocete per altri 10 minuti e ricontrollate. La torta è cotta quando si è gonfiata, è ben dorata e il centro risulta elastico se lo si preme leggermente.

Sfornate. Mentre è ancora nella tortiera, tagliate la torta a rombi e versateci sopra lo sciroppo raffreddato. Lasciate che la torta assorba lo sciroppo per almeno 4 ore, ma preferibilmente per una notte. Sformatela e servitela con frutti di bosco freschi. Per renderla ancora più golosa, versateci sopra un filo di miele liquido.

A

acciughe

acciughe al forno 178

acciughe o spratti fritti 170

Adana Kebabi 128-9

aglio

peperoni rossi affumicati con aglio 89

yogurt all'aglio 146-7

agnello

costolette di agnello marinate 132

lahmacun tradizionale 46-7

melanzane ripiene di agnello 164-5

spiedini alla moda di Adana 128-9

spiedini di agnello marinato 122

stufato di agnello su crema di
melanzane 142-3

albicocche

pollo con albicocche e mandorle 154

ali di pollo appiccicose 168

anguria

insalata di anguria, menta, olive
e formaggio 22

succo di anguria e zenzero 244

Arpa Salatası 92

Asma Yaprağında Sardalya 163

Ayran 243

B

baguette

panino al pesce 140

Balı Yoğurt 32

Balık Ekmek 140

barbabetola

salsina di barbabetola 86

Barbeküde Baharatlı Tavuk 158-9

Barbunya Fasulyesi Ezmesi 117

Barbunya Tava 176-7

bevande

limonata 247

succo di anguria e zenzero 244

yogurt salato da bere 243

Biber Salçası 10, 214

borek

borek a forma di sigaro 52-3

borek di manzo 54-5

borlotti

purè di borlotti 117

Börülce Salatası 109

budino di riso al forno 232

Bülbül Yuvası 224-5

bulgur

insalata di bulgur 204

involtini di foglie di vite con bulgur

piccante 114-15

zuppa di lenticchie rosse
di "Ezo la sposa" 28

Bıldırcım 125

C

Cacık 62

calamari 151

cannellini

fagioli bianchi in salsa
di pomodoro 184

capperi

ceviche con lime e pompelmo 137

carne

ali di pollo appiccicose 168

borek di manzo 54-5

costolette di agnello marinate 132

fegato con cipolle e prezzemolo 148

hummus caldo con pastırma 107

köfte di manzo con pita

e salsa di pomodoro 134-5

lahmacun tradizionale 46

melanzane ripiene di agnello 164

patate in padella con pastırma 96

pide con formaggio e salsiccia 44-5

pilaf profumato di pollo 174

pollo alla griglia con sommacco 158

pollo con albicocche e mandorle 154

polpette di manzo con yogurt all'aglio
e sommacco 146-7

quaglie arrosto 125

spiedini alla moda di Adana 128-9

spiedini di agnello marinato 122

stufato di agnello con melanzane 142

sucuk 20, 44, 126, 184

wrap con sucuk 126

wrap in stile tantuni 167

carote

frittelle di carote 71

insalata di carote 78

torta di carote 238

cavolo (bianco)

wrap con sucuk 126

cavolo (rosso)

insalata di cavolo rosso 202

ceci

hummus caldo con pastırma 107

cetriolo

insalata con sürk 72

- insalata del pastore 112
 insalata di cetrioli e noci 68
 salsina di yogurt 62
Ceviche 137
 ceviche con lime e pompelmo 137
 cheddar
 pide con formaggio e salsiccia 44-5
Çiğ Balık 157
Cigar Borek 52-3
Ciger Tava 148
 cipolle
 cipolle con sommacco 216
 fegato con cipolle
 e prezzemolo 148
 insalata del pastore 112
 involtini di foglie di vite
 con bulgur piccante 114-15
 wrap in stile tantuni 167
Çoban Salatası 112
 concentrato
 concentrato di peperone rosso 10, 214
 concentrato di pomodoro turco 10
 costolette di agnello marinate 132
 cozze
 cozze ripiene di riso pilaf 172-3
 crema di fave 101
 crema di melanzane 142-3
 crema di melanzane affumicate 66
 crema di sedano rapa 94
 crema di zucca 75
 crema di zucchine e noci 90
Cilbir 25
- D**
- Deniz Börülcesi* 192
Didem's Mücver 65
 dolce di ricotta 226-7
 dolcetti
 dolcetti al pistacchio 228-9
 nidi dolci al pistacchio 224-5
Domates Salçası 10
- E**
- Etli Börek* 54-5
Etli Köfte 134-5
Ezo Gelin Çorbası 28
- F**
- fagioli
 fagioli bianchi in salsa
 di pomodoro 184
 fagiolini cotti a fuoco lento in olio
 d'oliva 199
 insalata di fagioli dell'occhio 109
 pilaf semplice 201
 purè di borlotti 117
 fagiolini cotti a fuoco lento in olio
 d'oliva 199
Fava 101
 fave
 crema di fave 101
 fegato con cipolle fresche
 e prezzemolo 148
 feta
 borek a forma di sigaro 52-3
 fichi con feta e menta 110
 frittelle di carote 71
 frittelle di zucchine 65
 insalata con sürk 72
 insalata di anguria, menta, olive
 e formaggio 22
 lahmacun alle zucchine 50-1
 uova strapazzate speziate 20
 fichi
 fichi con feta e menta 110
 marmellata di fichi 35
 finocchio con ravanelli
 e sommacco 104
 foglie di vite
 involtini di foglie di vite
 con bulgur piccante 114-15
 sardine avvolte in foglie di vite 163
 formaggio
 borek a forma di sigaro 52
 fagottini al formaggio 30-1
 fichi con feta e menta 110
 lahmacun alle zucchine 50-1
 frittelle
 frittelle di carote 71
 frittelle di zucchine 65
 frutta
 fichi con feta e menta 110
 insalata di anguria, menta, olive
 e formaggio 22
 marmellata di fichi 35
 yogurt, frutta e miele 32
Fırın Sütlaç 232
Fırında Hamsi 178
- G**
- Gâvurdağı Salatası* 102
Gözleme 30-1

H

halloumi

fagottini al formaggio 30-1

Hamsi Tava 170

Havuç Mücveri 71

Havuç Salatası 78

Havuclu Kek 238

helva

budino caldo al sesamo 231

hummus caldo con pastırma 107

Hünkar Beğendi 142-3

Hıyar Salatası 68

I

Incir Reçeli 35

insalate

finocchio con ravanelli

e sommacco 104

insalata con sürk 72

insalata d'orzo piccante 92

insalata del pastore 112

insalata di anguria, menta, olive

e formaggio 22

insalata di bulgur 204

insalata di carote 78

insalata di cavolo rosso 202

insalata di cetrioli e noci 68

insalata di fagioli dell'occhio 109

insalata di melanzane e peperone 83

insalata di pomodori, noci e melassa

di melograno 102

insalata di spinaci e melagrana 76

involtini di foglie di vite

con bulgur piccante 114-15

Ispanak Nar Salatası 76

K

Kabak Ezmesi 90

Kabak Salatası 75

Kabak Tatlısı 237

Kabaklı Lahmacun 50-1

Kağıtta Levrek 152

Kalamar 151

Karnıyarık 164-5

Karpuz Salatası 22

Karpuz ve Zencefil Suyu 244

Kavunlu Sorbet 222

Kereviz Ezmesi 94

köfte di manzo con pita

e salsa di pomodoro 134-5

Közlenmiş Kırmızı Biber 89

Künefe 226-7

Kuru Fasulye 184

Kuzu Pirzola 132

Kırmızı Lahana Salatası 202

Kırmızı Turp ve Rezene Salatası 104

Kısır 204

L

Lahmacun

lahmacun alle zucchine 50-1

lahmacun tradizionale 46-7

Lavaş 40-1

lavash col trucco 43

lenticchie

zuppa di lenticchie rosse di "Ezo

la sposa" 28

Limonata 247

M

Mahmudiye 154

maionese

sgombro alla griglia con maionese

alla senape 131

mandorle

pollo con albicocche e mandorle 154

manzo

borek di manzo 54-5

köfte di manzo con pita

e salsa di pomodoro 134-5

polpette di manzo con yogurt all'aglio

e sommacco 146-7

wrap in stile tantuni 167

marinate

costolette di agnello marinate 132

pollo alla griglia con sommacco 158-9

spiedini di agnello marinato 122

marmellata di fichi 35

melagrana

insalata d'orzo piccante 92

insalata di cetrioli e noci 68

insalata di pomodori, noci e melassa

di melograno 102

insalata di spinaci e melagrana 76

melassa di melograno 12

melanzane

crema di melanzane affumicate 66

insalata di melanzane e peperone 83

melanzane croccanti 84-5

melanzane ripiene di agnello 164-5

stufato di agnello su crema

di melanzane 142-3

melassa
 melassa di melograno 12
melone
 sorbetto al melone 222
Menemen 20
Midye Dolma 172-3
miele
 yogurt, frutta e miele 32
mozzarella
 dolce di ricotta 226-7
Mücveri
 frittelle di carote 71
 frittelle di zucchine 65

N

nidi dolci al pistacchio 224-5
noci
 cremina di zucchine e noci 90
 insalata di cetrioli e noci 68
 insalata di pomodori, noci e melassa
 di melograno 102
 nidi dolci al pistacchio 224-5
 salsa di yogurt e noci 94

O

olio d'oliva
 fagiolini cotti a fuoco lento in olio
 d'oliva 199
 porri cotti a fuoco lento in olio
 d'oliva 187
olive
 acciughe al forno 178
 insalata di anguria, menta, olive
 e formaggio 22
orata
 orata cruda marinata con limone
 e cipolla 157
orzo perlato
 insalata d'orzo piccante 92

P

Pancar Ezmesi 86
pane
 lahmacun alle zucchine 50-1
 lahmacun tradizionale 46-7
 lavaş col trucco 43
 pane piatto 40-1
 pane piatto croccante alle erbe 101
 pane turco 56-7
 pide con formaggio e salsiccia 44-5
 pite rosolate 134-5

panini

pane piatto 40-1
panino al pesce 140
wrap con sucuk 126
wrap in stile tantuni 167
pasta fillo
 borek a forma di sigaro 52-3
 borek di manzo 54-5
 nidi dolci al pistacchio 224-5
pasta kadayif
 dolce di ricotta 226-7
 dolcetti al pistacchio 228-9
pastırma
 hummus caldo con pastırma 107
 patate in padella con pastırma 96
Pastırmalı Humus 107
Pastırmalı Patates 96
patate
 patate in padella con pastırma 96
 patate speziate 196
Pathcan Ezmesi 66
Pathcan Kızartmas 84-5
Pathcan Salatası 83
peperoncini
 concentrato di peperone rosso
 rapido 214
 rucola amara calda 188
peperoni
 concentrato di peperone rosso 10, 214
 concentrato di peperone rosso
 rapido 214
 insalata di fagioli dell'occhio 95
 insalata di melanzane e peperone 83
 involtoni di foglie di vite con bulgur
 piccante 114-15
 melanzane ripiene di agnello 164-5
 panino al pesce 140
 peperoncino rosso in scaglie 12
 peperoni rossi affumicati con aglio 89
 peperoni verdi lunghi
 grigliati 210
 spiedini alla moda di Adana 128-9
 spigola al cartoccio 152
 uova strapazzate speziate 20
 wrap con sucuk 126
pesce
 acciughe al forno 178
 acciughe o spratti fritti 170
 calamari 151
 ceviche con lime e pompelmo 137
 cozze ripiene di riso pilaf 172

orata cruda marinata
 con limone e cipolla 157
 panino al pesce 140
 sardine avvolte in foglie di vite 163
 sgombro alla griglia
 con maionese alla senape 131
 spigola al cartoccio 152
 triglie fritte con riso pilaf
 alle erbe aromatiche 176
Peynirli Incir 110
Pide 44-5
Pide Ekmegi 56-7
 pilaf
 cozze ripiene di riso pilaf 172-3
 pilaf di pollo profumato 174-5
 pilaf semplice 201
 triglie fritte con riso pilaf alle erbe
 aromatiche 176-7
Pilav 172-3, 174-5, 176-7, 201
 pinoli
 cozze ripiene di riso pilaf 172-3
 pilaf di pollo profumato 174-5
 pilaf semplice 201
 tarator 94
 triglie fritte con riso pilaf alle erbe
 aromatiche 176-7
Pirinçli Ispanak 191
 pistacchi
 dolcetti al pistacchio 228-9
 nidi dolci al pistacchio 224-5
 pollo
 ali di pollo appiccicose 168
 pilaf di pollo profumato 174-5
 pollo alla griglia con sommacco 158-9
 pollo con albicocche e mandorle 154
 polpette
 köfte di manzo con pita
 e salsa di pomodoro 134-5
 polpette di manzo
 yogurt all'aglio e sommacco 146-7
 pomodori
 acciughe al forno 178
 concentrato di pomodoro turco 10
 fagioli bianchi in salsa di
 pomodoro 184
 insalata con sürk 72
 insalata del pastore 112
 insalata di melanzane e peperone 83
 insalata di pomodori, noci e melassa
 di melograno 102
 melanzane ripiene di agnello 164-5

panino al pesce 140
 salsa di pomodoro 84-5
 spigola al cartoccio 152
 wrap in stile tantuni 167
 pompelmo
 ceviche con lime e pompelmo 137
 porri cotti a fuoco lento in olio
 d'oliva 187
Pul Biber 12
 purè di borlotti 117

Q

quaglie arrosto 125

R

Ramazan Pidesi 56-7
 ravanelli
 finocchio con ravanelli
 e sommacco 104
Revani 240-1
 ricotta
 dolce di ricotta 226-7
 riso
 budino di riso al forno 232
 riso e spinaci 191
 vedi anche pilaf
Roka Salatasi 188
 rucola amara calda 188

S

salicornia con aglio 192
 salse
 salsa di pomodoro 84-5, 134-5
 salsa di yogurt e noci 94
 salsine e creme
 crema di fave 101
 crema di melanzane 142-3
 crema di melanzane affumicate 66
 cremina di zucca 75
 cremina di zucchine e noci 90
 purè di borlotti 117
 salsina cremosa di sedano rapa 94
 salsina di barbabietola 86
 salsina di yogurt 62
 sardine avvolte in foglie di vite 163
 scalogni
 quaglie arrosto 125
 sedano rapa
 crema di sedano rapa 94
 semolino
 torta di semolino 240-1

senape
sgombro alla griglia con maionese
 alla senape 131
sesamo
 budino caldo al sesamo 231
sgombro
 panino al pesce 140
 sgombro alla griglia con maionese
 alla senape 131
Sigara Böreği 52-3
Şiş Kebap 122
Sivri Biber 210
Soğan Salatası 216
sommacco
 cipolle al sommacco 216
 pollo alla griglia con sommacco 158-9
 polpette di manzo con sommacco
 e yogurt all'aglio 146-7
sorbetto al melone 222
sottaceti alla turca 213
spezie
 Sumac 12
spiedini
 spiedini alla moda di Adana 128-9
 spiedini di agnello marinato 122
spigola
 ceviche con lime e pompelmo 137
 spigola al cartoccio 152
spinaci
 insalata di spinaci e melagrana 76
 riso e spinaci 191
stufato di agnello su crema di
 melanzane 142-3
succo di anguria e zenzero 244
sucuk
 pide con formaggio e salsiccia 44-5
 wrap con sucuk 126
Sucuk Dürüm 126
Sumac 12
Sumaklı Köfte 146-7
Sürek Salatası 72
Sıcak helva 231

T
Tantuni 167
Tarator 94
Tavada Patates Salatası 196
Tavuk Kanat 168
Tavuklu Pilav 174-5
Taze Fasulye 199
Tel Kadayıf 228-9

torte
 torta di carote 238
 torta di semolino 240-1
triglie fritte con riso pilaf
 alle erbe aromatiche 176-7
Turşu 213

U
uova
 uova strapazzate speziate 20
 uovo in camicia con yogurt all'aglio 25
Uskumru 131

V
verdure
 sottaceti alla turca 213
 vedi anche capitolo verdure e contorni

W
wrap con sucuk 126
wrap in stile tantuni 167

Y
Yalanci Lavaş 43
Yaprak Sarma 114-15
yogurt
 crema di sedano rapa 94
 cremina di zucca 75
 cremina di zucchine e noci 90
 insalata di carote 78
 salsa di yogurt e noci 94
 salsina di barbabietola 86
 salsina di yogurt 62
 uovo in camicia con yogurt all'aglio 25
 yogurt all'aglio 84-5, 134-5, 146-7
 yogurt, frutta e miele 32
 yogurt salato da bere 243

Z
Zeytinyağlı Pırasa 187
zucca
 cremina di zucca 75
 zucca al forno 237
zucchine
 cremina di zucchine e noci 90
 frittelle di zucchine 65
 lahmacun alle zucchine 50-1
zuppa
 zuppa di lenticchie rosse di "Ezo
 la sposa" 28

**“Il cibo di Istanbul è ricco,
colorato e complesso quanto l’antica
cultura che l’ha creato. Rebecca Seal è riuscita
nell’inimmaginabile: restituircelo nella sua
piena, magnificente gloria” YOTAM OTTOLENGHI**

Camminando per le strade di Istanbul vedrete una città di splendide contraddizioni: usciti da un raffinato bar moderno, girerete l’angolo e vi ritroverete davanti a spiedini d’agnello arrostiti alla brace su un carretto, all’ombra di minareti altissimi. Questo posto affascinante, dove l’Oriente incontra l’Occidente e l’Europa confina con l’Asia, ha suggerito a Rebecca Seal e Steven Joyce l’idea di *Istanbul*, un vero e proprio giro gastronomico della città.

Dai semplici piatti di meze ai profumati stufati di ispirazione ottomana, questo libro è una fonte inesauribile di ricette deliziose: provate le melanzane arrosto ripiene di agnello speziato, la croccante insalata di finocchi con chicchi di melagrana e il pollo alla griglia marinato al sommacco e lasciatevi trasportare nelle cucine di Istanbul.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

30 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 67531 073



9 788867 531073