



REBECCA SEAL

ISTANBUL

Ricette dal cuore della Turchia

FOTOGRAFIE DI
STEVEN JOYCE

INTRODUZIONE 9
INGREDIENTI FONDAMENTALI 10

KAHVATI 17

Colazione

PİDELER VE HAMUR İŞLERİ 37

Pane e prodotti da forno salati

MEZE VE SALATALAR 59

Meze e insalate

ET VE BALIK 119

Carne e pesce

SEBZE YEMEKLERİ 181

Verdure e contorni

ÇEŞNİ 207

Sottaceti e guarnizioni

TATLILAR, PASTALAR VE İÇECEKLER 219

Dessert, torte e bevande

INDICE 248
RINGRAZIAMENTI 255



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 profumo 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

KAHVATI

Colazione

Gözleme

Fagottini al formaggio

Se intravedete una donna seduta nella vetrina di un caffè a Istanbul, vestita di bianco, che stende dischi di pasta sottilissimi, li farcisce, ripiega e cuoce su quel che sembra un wok capovolto, probabilmente sta preparando i *gözleme*, spuntini ripieni che si mangiano per strada. Spesso l'impasto viene ripiegato a formare una grande mezzaluna con il ripieno all'interno, che viene cotta su una piastra bombata chiamata *saç* e infine arrotolata e servita avvolta nella carta. Il *gözleme* si può anche piegare a pacchettino quadrato prima della cottura o servire a fette per colazione, come piace a me. I fagottini devono essere sottili, perciò non riempiteli troppo.

PER 4

Per l'impasto:

300 g di farina, più altra per spolverare
1 cucchiaino di sale

Per il ripieno:

200 g di halloumi (o mozzarella per pizza o cheddar)
1 peperoncino rosso fresco, privato dei semi e tritato finemente
(o meno, a piacere)
1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente

30 g di burro fuso, per spennellare

Mescolate la farina e il sale con circa 200 ml d'acqua per formare un impasto appiccicoso (l'acqua potrebbe non servirvi tutta). Lavoratelo per 10 minuti, poi mettetelo in una ciotola e copritelo con un canovaccio umido o con la pellicola. Mettete da parte per 20 minuti.

Nel frattempo, preparate il ripieno. Tritate finemente o grattugiate il formaggio e mescolatelo con gli altri ingredienti. Mettete su fuoco alto la padella più grande che avete.

Dividete l'impasto in quattro parti e stendetene una su una superficie infarinata con un mattarello infarinato fino a ottenere un disco di circa 30 cm di diametro e 3 mm di spessore. Se la vostra padella è più piccola preparate 6 o 8 *gözleme* più piccoli. Distribuite un quarto del ripieno nella metà inferiore del disco e bagnate leggermente i bordi. Piegare la metà superiore sulla metà inferiore e premete sui bordi per sigillarli.

Con una spatola grande, fate scivolare il *gözleme* chiuso nella padella calda. Cuocete per 3-4 minuti, finché non compaiono delle macchioline

marroni sul fondo, poi giratelo. Spennellate il lato superiore cotto con un po' di burro fuso. Quando anche l'altro lato è ricoperto di macchioline marroni-dorate e la pasta non sembra più umida o cruda (ci vorranno altri 3 minuti circa), fate scivolare il *gözleme* dalla padella e tenetelo in caldo mentre preparate gli altri.

IL MIO CONSIGLIO:

Provate questi ripieni. Le dosi non sono importanti, ma non mettetene troppo perché le sfoglie una volta farcite devono essere piuttosto piatte (perciò preparatene solo 225 g circa in totale):

- Una manciata di spinaci freschi con feta sbriciolata
- Un po' di patata, patata dolce o zucca cotta e tagliata a pezzettini, con cipolla ammorbidita, erbe aromatiche fresche e/o formaggio
- Porri stufati a fettine con un po' di aneto
- Formaggio di capra e prezzemolo
- Funghi a fettine sottili con spinaci e pinoli tostanti
- Carne trita di manzo o agnello speziata, cotta
- Salsiccia piccante cotta e formaggio



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.



PİDELER VE HAMUR İŞLERİ

Pane e prodotti da forno salati

Kabaklı Lahmacun

Lahmacun alle zucchini

Di solito i lahmacun si preparano con la carne, ma se preferite una versione vegetariana provate questi. La feta non è obbligatoria: il formaggio di capra fresco o stagionato, la mozzarella o l'halloumi sono tutte alternative saporite. Potete anche sperimentare con peperoni o melanzane arrostiti.

PER 4

Per l'impasto:

1 cucchiaio di lievito di birra secco
350 ml d'acqua tiepida
1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiaini di olio d'oliva
500 g di farina "0"
2 cucchiaini di sale
farina di mais, fioretto o maizena, per spolverare

Per la farcitura:

2 zucchini
2 cucchiaini di pul biber o peperoncino dolce in scaglie (o a piacere)
4 cucchiaini di olio d'oliva
4 scalogni, affettati finemente
300 g di feta sbriciolata
pepe nero macinato al momento

Scaldare il forno al massimo. Infilateci due teglie o pietre per pizza. A meno che non abbiate un forno grande, potreste dover cuocere uno o due lahmacun alla volta.

Mescolate il lievito, l'acqua, lo zucchero e l'olio in una brocca. Lasciate in un posto caldo per 10-15 minuti affinché il lievito si attivi. Si dovrebbe formare uno strato spesso di schiuma in superficie.

Mescolate bene in una ciotola grande la farina e il sale con il composto liquido. A questo punto l'impasto sarà piuttosto appiccicoso. Iniziate a lavorarlo su un piano infarinato, usando le mani infarinate e le nocche per allargarlo, poi ripiegate su se stesso (se è proprio troppo appiccicoso, aggiungete uno o due cucchiaini di farina). Lavoratelo per 10 minuti, finché è liscio ed elastico.



Mettetelo in una ciotola unta di olio, coprite con un canovaccio umido o con la pellicola unta di olio e lasciatelo in un posto caldo per un'ora circa.

Nel frattempo preparate la farcitura: con un pelapatate o una mandolina tagliate le zucchini a fettine sottili per il lungo. Mescolatele con gli altri ingredienti e dividete in quattro parti uguali.

Rilavorate l'impasto e dividetelo in quattro. Stendete in quattro dischi di 30 cm di diametro su un piano infarinato con un mattarello infarinato. Rapidamente, tirate fuori dal forno le teglie o le pietre calde, spolveratele con la farina di mais, fioretto o maizena e fateci scivolare due dischi di impasto. Distribuiteci sopra un quarto di farcitura ciascuno, lasciando un bordo vuoto tutt'intorno per la crosta.

Cuocete per 8-10 minuti o finché la pasta si è scurita e vi si sono formate delle bolle. Ripetete con il resto degli ingredienti. Servite 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 regolare 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.

MEZE VE SALATALAR

Meze e insalate

Patlıcan Ezmesi

Crema di melanzane affumicate

Questa crema si prepara con le melanzane intere con la buccia, abbrustolite sul fornello, sul barbecue o sotto al grill. È un altro dei piatti che a Istanbul si presenta in mille modi diversi: ci si può aggiungere di tutto, dai peperoni grigliati a una noce di yogurt al naturale e ai pomodori arrosto, per trasformarlo in qualcosa di abbastanza diverso ma altrettanto appetitoso. Il punto cruciale, tuttavia, consiste nel bruciare bene le melanzane. Un grande chef di Istanbul, Gencay Uçok, che gestisce il ristorante Meze by Lemon Tree, mi ha dato questo consiglio: “Se ti sembra che le melanzane siano cotte, non sono cotte. E se le metti sotto all’acqua corrente per togliere la buccia, laverai via tutto il sapore”. E ha ragione.

PER 4

3 melanzane grandi

3 cucchiaini di succo di limone

2 spicchi d’aglio, schiacciati

3 cucchiaini di olio d’oliva

1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente

sale

Per abbrustolire le melanzane, se usate un fornello a gas, mettete un pezzo di alluminio intorno alla base del fornello, al di sotto della fiamma, per proteggere il piano di cottura da quel che cola. Se usate il grill, accendetelo al massimo. Mettete le melanzane il più vicino possibile al calore (direttamente sul fuoco se usate il fornello) e aspettate che la buccia si screpoli su tutti i lati fino a diventare nera con le bollicine e che la polpa sia morbida. Giratele per assicurarvi che siano cotte in modo uniforme. Ci vorranno 30 minuti sotto al grill, o 15-20 minuti circa per melanzana sul fornello, a seconda delle dimensioni.

Mettete le melanzane abbrustolite in una ciotola e bagnatele con 1 cucchiaino di succo di limone ciascuna. Fate raffreddare. Appoggiatele su un tagliere e tagliatele a metà per il lungo. Raschiate la polpa, evitando il più possibile la buccia nera e abbrustolita. Alcuni cuochi turchi scartano le parti di polpa un po’ scurite, ma a me piace l’intenso sapore affumicato che danno al piatto (se scartate la polpa scura, vi servirà una melanzana in più).

Strizzate la polpa per eliminare l’acqua - ne conterrà una buona quantità - e mettetela nella ciotola in cui la servirete. Aggiungete l’aglio, l’olio d’oliva, il prezzemolo e un po’ di sale, a piacere. Schiacciate con la forchetta, ma non troppo, o perderà la piacevole consistenza a pezzetti. Servite come parte di un meze con pane piatto o crudités.



Yaprak Sarma

Involtini di foglie di vite con bulgur piccante

Gli involtini di foglie di vite, che in genere conosciamo con il nome greco *dolma*, in Turchia si chiamano *sarma*. Il termine *dolma* si usa solo per le verdure svuotate e poi farcite come le zucchine o i pomodori alla turca, o anche per i calamari ripieni. Indipendentemente da come le si chiami, queste foglie di vite ripiene di bulgur rosso brillante e un po' piccante sono deliziose. E sono anche facili da preparare.

IL MIO CONSIGLIO:

Le foglie di vite possono essere molto salate, perciò bisogna risciacquarle e sbollentarle. Si può preparare anche con foglie di bieta appena sbollentate.

PER 30 CIRCA

250 g di foglie di vite in salamoia

150 g di bulgur

1 cipolla, tritata finemente

olio d'oliva

2 cucchiaini di concentrato di peperone piccante turco (pag. 214), o

1 peperone rosso tritato finemente più peperoncino in scaglie a piacere

1 cucchiaino di melassa di melograno

2 cucchiaini di prezzemolo tritato finemente

yogurt turco o greco al naturale, per servire

Tirate fuori le foglie di vite dalla confezione e risciacquatele sotto l'acqua fredda. Portate a ebollizione una grande pentola d'acqua. Fate scivolare le foglie nell'acqua e sbollentatele per 2 minuti. Scolatele, risciacquatele di nuovo sotto l'acqua fredda e scolatele ancora.

Mettete il bulgur in una ciotola. Copritelo con acqua bollente per 10 minuti, finché si ammorbidisce un po'. Scolatelo, se necessario, e sgranatelo con una forchetta.

Intanto ammorbidite la cipolla in 1 cucchiaino di olio d'oliva per 5-10 minuti su fuoco basso, mescolando, finché è traslucida. Unite il concentrato di peperone o il peperone e il peperoncino. Cuocete a fuoco bassissimo fino ad avere un composto polposo, per 5 minuti se usate il concentrato e 10 minuti se usate il peperone fresco. Unite la melassa, mescolate e aggiungete il bulgur. Cuocete per 1 minuto, togliete dal fuoco e unite il prezzemolo.

Per farcire le foglie, mettete su un piano di lavoro una foglia intera, intatta, con il lato del gambo verso di voi. Togliete il gambo. Mettete 1 cucchiaino circa del bulgur al centro della foglia, proprio sopra a dove c'era il gambo. Sollevare



la parte inferiore della foglia sul ripieno, poi ripiegateci sopra le parti laterali. Arrotolate allontanandovi da voi, ripiegando e racchiudendo bene i bordi mentre procedete. Una volta arrotolata completamente la foglia, tutti i bordi dovrebbero essere infilati nell'involtino e il ripieno non dovrebbe vedersi in nessun punto. Ripetete con altre foglie e ripieno (dovreste riuscire a ottenere almeno 30 involtini, con qualche foglia piccola o danneggiata che avvanzerà).

Usate le foglie piccole o danneggiate per rivestire il fondo di una pentola grande (o di una pirofila che vada sul fornello) con coperchio. Disponeteci gli involtini, uno vicino all'altro senza lasciare spazi e con la chiusura in basso, per evitare che si srotolino durante la cottura. Quando tutti gli involtini sono in pentola, appoggiateci sopra un piatto che faccia da peso (altrimenti galleggeranno e si srotoleranno), poi copriteli a filo con acqua bollente.

Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma, mettete il coperchio e fate sobbollire a fuoco bassissimo per 30 minuti. Quando gli involtini sono cotti, scolate l'acqua con attenzione, senza togliere il piatto. Tirate fuori gli involtini con le pinze e adagiateli su un piatto a raffreddare. Serviteli freddi come parte di un meze, con un po' di yogurt al naturale.

ET VE BALIK

Carne e pesce

Şiş Kebap

Spiedini di agnello marinato

Anche se associamo gli spiedini alla Turchia, molti turchi sostengono che in realtà facciano parte della cucina araba e siano arrivati a Istanbul relativamente di recente. Questi spiedini si possono anche cuocere sul barbecue, basta assicurarsi che siano un po' al di sopra della fonte di calore, altrimenti la marinata potrebbe bruciarsi prima che la carne sia cotta. A Istanbul sono popolarissimi e si preparano con qualsiasi tipo di carne disponibile, dal pollo al fegato.

PER 2-4

3 cucchiaini di concentrato di peperone rosso turco
dolce o piccante (pag. 214)

1 cucchiaino di paprika dolce

½ cipolla, grattugiata

¼ di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

¼ di cucchiaino di sale

2 cucchiaini di olio d'oliva

500 g di spalla d'agnello a cubetti

pane piatto caldo (pag. 40), insalata del pastore (pag. 112), yogurt
all'aglio (pag. 84) o cacık (pag. 62), per servire

Mettete tutti gli ingredienti tranne la carne in una ciotola e mescolate bene. Aggiungete l'agnello e mescolate bene in modo che ogni pezzo sia ricoperto di marinata. Mettete a marinare in frigorifero, coperto, per sei ore o per tutta la notte.

Al momento di cuocerla, infilate la carne su 4 spiedi di metallo. Scaldare il grill al massimo e cuocete gli spiedini 3-4 minuti per lato. Serviteli con pane piatto caldo, insalata del pastore e un bel po' di yogurt all'aglio o cacık.



Etli Köfte

Köfte di manzo con pita e salsa di pomodoro

In uno dei nostri viaggi a Istanbul abbiamo alloggiato al Marti Hotel, un nuovo posto elegante a nord della brulicante piazza Taksim. Mentre mangiavamo una ciotola di queste polpette nel ristorante dell'albergo, servite con pezzi di pane rosolati nel burro, yogurt e salsa di pomodoro fresca, ci godevamo il panorama della città. Si è tentati di usare carne trita di manzo magra, ma serve il grasso per tenerle insieme. Cuocete bene la carne trita comprata già macinata.

PER 3-4

Per le polpette:

1 cucchiaino di semi di coriandolo

1 cucchiaino di semi di cumino

500 g di carne trita di manzo

¼ di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

un pizzico di cannella in polvere

½ cucchiaino di sale

½ cipolla, grattugiata

2 spicchi d'aglio, schiacciati

1 cucchiaino di paprika dolce

olio per la cottura

Per la salsa di pomodoro:

2 cucchiai di olio d'oliva

½ cipolla, tritata molto finemente

1 carota piccola, tagliata a dadini minuscoli

1 spicchio d'aglio, tritato finemente

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro turco

o concentrato di pomodoro

400 ml di passata di pomodoro

Per le pite:

25 g di burro

½ pita a persona, tagliata a quadrati di 2,5 cm

prezzemolo tritato grossolanamente

Per lo yogurt all'aglio:

200 ml di yogurt turco o greco al naturale

1 spicchio d'aglio, schiacciato

sale

Per le polpette, tostate leggermente i semi di coriandolo e di cumino in una padella senza grassi finché sprigionano il loro profumo, per 30 secondi circa, poi riduceteli in polvere nel mortaio con il pestello. Amalgamate tutti gli ingredienti (tranne l'olio) con le mani. Mettete da parte.

Per la salsa, scaldate l'olio in una pentola e metteteci cipolla e carota. Cuocete su fuoco dolce, senza che si colorino, per 15 minuti, mescolando spesso. Unite l'aglio e il concentrato. Cuocete per 3-4 minuti, mescolando, poi unite la passata. Fate sobbollire per 10-15 minuti, finché la salsa è ricca e densa, mescolando spesso. Assaggiate, regolate di sale e tenete in caldo.

Nel frattempo procedete con le polpette. Scaldate una padella ampia e versateci 1-2 cucchiai di olio. Prendete un pezzettino di composto per le polpette e rosolatelo per bene. Assaggiate e regolate di sale, se necessario.

Formate 16 palline. Cuocetele a fuoco basso nella padella per 5-8 minuti, girandole spesso, finché sono scure. Rompetene una per verificare che siano ben cotte anche all'interno.

Fate fondere il burro in un'altra padella e quando spumeggia metteteci i pezzi di pita. Rosolateli finché sono leggermente dorati su entrambi i lati. Mescolate lo yogurt con l'aglio e un po' di sale. Per servire, distribuite una manciata di pezzi di pita calda sul fondo di ogni ciotola. Bagnateli con un paio di cucchiai di yogurt all'aglio e un po' di salsa di pomodoro. Disponeteci sopra le polpette e spolverate di prezzemolo. Servite subito.



Karniyarik

Melanzane ripiene di agnello

Le ho assaggiate la prima volta nel quartiere di Fatih in un *esnaflokanta*, i caffè per impiegati che servono piatti caldi di cucina casalinga e che a Istanbul si trovano ovunque. Non sapevamo abbastanza il turco per ordinare, perciò finimmo con l'indicare sorridendo alcune delle pietanze sul bancone, tra cui queste melanzane ripiene. Fu un gran bel pranzo.

PER 2-4

2 melanzane o 6-8 melanzane baby (a seconda di quanto sono piccole)

½ cipolla, grattugiata

1 spicchio d'aglio, affettato finemente

15 g di burro

2 pomodori grandi, pelati (sbollentateli per pelarli più facilmente),
privati dei semi e tagliati a pezzetti

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro turco
o concentrato di pomodoro

1 cucchiaio di concentrato di peperone rosso turco, facoltativo (pag. 214)

250 g di carne trita d'agnello

1 cucchiaino di pul biber o peperoncino dolce in scaglie

¼ di cucchiaino di cumino in polvere

3 cucchiaini di prezzemolo tritato grossolanamente

1 cucchiaino di aneto tritato (facoltativo)

50 ml di brodo o acqua

un goccio di olio

1 peperone verde lungo, piccolo, privato dei semi e tagliato
a fette in diagonale (o ½ peperone verde, privato dei semi
e tagliato a strisciole)

insalata e pane, per servire

Tagliate le melanzane a metà per il lungo, con la buccia. Passate un coltello al centro della polpa da un capo all'altro, senza arrivare in fondo (aiuterete le mezze melanzane ad aprirsi in cottura). Salatele appena e fatele scolare per 15 minuti. Risciacquatele e tamponatele con la carta assorbente.

In una padella grande soffriggete a fuoco basso la cipolla e l'aglio nel burro per 3 minuti. Aggiungete i pomodori, il concentrato di pomodoro e quello di peperone, se lo usate. Cuocete su fuoco basso per 5 minuti.

Spostate i pomodori su un lato della padella e rosolate l'agnello con le spezie per 5 minuti (usate un'altra padella se la vostra non è abbastanza grande, perché se la riempite troppo la carne si stuferà invece di rosolarsi).

Mescolate il contenuto della padella e pepate, ma aspettate che sia tutto cotto per assaggiare e salare, perché alcune marche di concentrato di pomodoro e di peperone possono essere salate. Unite il prezzemolo, l'aneto, se lo usate, e brodo o acqua, e lasciate sobbollire per 10 minuti.

Nel frattempo scaldate il forno a 160°C. Rosolate le melanzane su tutti i lati con un po' di olio in un'altra padella, su fuoco alto. Se necessario fatelo in più riprese, facendo attenzione perché l'olio potrebbe schizzare. Le mezze melanzane inizieranno ad aprirsi.

Quando sono appena colorite, disponetele in una pirofila imburrata, con il lato tagliato in l'alto. Distribuite su ognuna il ripieno, uno o due cucchiaini se sono melanzane baby, di più se sono grandi. Aprite delicatamente le melanzane e spingete il ripieno perché si infili bene nella polpa. Passate le fette di peperone in un po' di olio e stendetene una su ogni melanzana.

Infornate per 20-30 minuti, finché le melanzane sono morbide e si disfano e il ripieno si è leggermente scurito. Se state usando le melanzane baby, controllatele dopo 15 minuti, perché potrebbero cuocersi molto più in fretta. Servite con insalata e un po' di pane con cui raccogliere la salsa.



Fırında Hamsi

Acciughe al forno

Se non trovate le acciughe fresche, questa ricetta va bene con qualsiasi tipo di pesce piccolo. Potete usare spratti, aringhe, sardine, anche sgombri, oppure filetti di pesce bianco.

IL MIO CONSIGLIO:

Se volete, potete sfilettare le acciughe o gli spratti per servirli senza lisca: trovate la pinna inferiore alla base della pancia del pesce e tiratela via. Fate scorrere il pollice dal buco che si è creato verso la testa e rimuovete le interiora. Staccate la testa torcendola, trovate la cima della lisca e spingeteci sotto il pollice, che poi farete scorrere verso la coda, così la lisca verrà via facilmente. Lasciate i filetti attaccati, come aperti a libro, e cucinateli come indicato sotto. Cuoceranno in fretta, teneteli d'occhio.

PER 4

- ½ cipolla, affettata a mezzelune
- 3 cucchiaini di prezzemolo tritato grossolanamente
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro turco
o concentrato di pomodoro
- 1 limone, tagliato a spicchi
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 peperoncino rosso, privato dei semi e tagliato a fettine
- 8 pomodorini ciliegia, tagliati a metà, o 1 pomodoro grande tagliato a spicchi
- ¼ di cucchiaino di sommacco
- 16 olive nere denocciolate
- un bel po' di sale e pepe nero macinato al momento
- 1 kg di acciughe, spratti o altro pesce azzurro piccolo, sciacquati e asciugati tamponandoli con la carta assorbente
- un'insalata verde, rucola amara calda (pag. 188) o salicornia con aglio (pag. 192) e pane, per servire

Scaldate il forno a 180°C. Lasciate ammorbidire la cipolla in un po' di olio d'oliva per 5 minuti. Versatela in una teglia grande e metteteci tutti gli altri ingredienti eccetto il pesce. Mescolate bene, poi aggiungete il pesce e mescolate delicatamente, per assicurarvi che sia tutto ben condito. Distribuite in un unico strato e infornate per 15 minuti.

Nel frattempo scaldate il grill. Quando il pesce è cotto, mettete la teglia sotto al grill per qualche minuto. Servite con insalata e pane in abbondanza.



SEBZE YEMEKLERİ

Verdure e contorni



La fertile campagna turca fornisce a Istanbul verdure magnifiche, e nei mercati locali ci sono sempre montagne di ingredienti di stagione in bella mostra. Provate a cuocere verdure come i fagiolini o i porri nell'olio d'oliva a fuoco lento, o erbe amare appassite con il peperoncino come contorno per le grigliate. Il riso pilaf è una pietanza turca fondamentale e viene servito come piatto principale o contorno (o spuntino di mezzanotte alle bancarelle con la tenda a strisce rosse e bianche).

Tavada Patates Salatası

Patate speziate

Queste patate dolciastre e appiccicose sono un contorno delizioso: gustatele calde con carne o pesce, o a temperatura ambiente come parte di un meze. Non preoccupatevi se le cipolle si bruciacchiano un po' in cottura, renderanno il tutto più saporito.

PER 4

1 cipolla, tagliata a metà e affettata a mezzelune sottili

sale e pepe nero macinato al momento

750 g di patate a pasta gialla, strofinate e tagliate a pezzi di 2,5 cm

5-6 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro turco

o concentrato di pomodoro

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

2-3 cucchiaini di pul biber o peperoncino dolce in scaglie

1 cucchiaino di succo di limone spremuto al momento

Mescolate la cipolla con un pizzico di sale. Scottate le patate per 10-12 minuti, giusto il tempo di ammorbidirle. Scolatele e lasciatele riposare per qualche minuto perché si asciugano.

Scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella su fuoco basso e lasciate ammorbidire la cipolla per 10 minuti, finché è traslucida ma non dorata. Aggiungete altri 2-3 cucchiaini di olio e le patate. Cuocete per 15 minuti circa o finché sono morbide e iniziano a diventare croccanti e ben dorate, mescolando spesso.

Alla fine aggiungete il concentrato di pomodoro e cuocete per altri 3 minuti. Per servire, mescolate le patate con il prezzemolo e il peperoncino in scaglie e completate con una spruzzata di succo di limone e un filo di olio d'oliva.



ÇEŞNİ

Sottaceti e guarnizioni

Biber Salçası

Concentrato di peperone rosso rapido

Il *Biber Salçası*, che sia in vasetto, comprato in un negozio mediorientale, o assaggiato in Turchia, è una pasta rossa densa, della stessa consistenza del concentrato di pomodoro. La preparazione richiede molto tempo e, affinché sia fatta come si deve, occorre una bella dose di sole, perché il concentrato ottiene il suo colore rosso scuro asciugandosi per ore al sole. Se non trovate il concentrato di peperone rosso già pronto, questo è un sostituto fantastico che non richiede tutto quel tempo. Tenetelo in frigorifero in un vaso sterilizzato coperto da un velo di olio e si conserverà per un paio di settimane.

PER 1 VASETTO da 200 g circa

3 peperoni rossi

2 peperoncini rossi (o a piacere)

½ cucchiaino di sale

1 cucchiaio di zucchero

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaio di aceto di vino bianco o aceto di sidro

olio

Lavate e sterilizzate un vaso di vetro medio con il coperchio. Togliete la guarnizione di gomma, se ce l'ha, e poi mettetelo in forno a 140°C per 30 minuti.

Eliminate i semi e le membrane bianche da peperoni e peperoncini. Mettete la polpa nel frullatore o nel robot da cucina con il resto degli ingredienti, tranne l'olio, e azionate fino a ottenere un composto morbido.

Versatelo in una pentola su fuoco medio e cuocete a fuoco lento per 30-40 minuti, mescolando spesso, finché è ben ridotto e vi resta una pasta rossa appiccicosa.

Versatela calda nel vaso sterilizzato. Coprite con un velo di olio e mettete il coperchio. Tenetelo in frigorifero. Assaggiare il concentrato prima di usarlo, per verificare quanto è piccante.



TATLILAR, PASTALAR VE İÇECEKLER

Dessert, torte e bevande

Bülbül Yuvası

Nidi dolci al pistacchio

Essendo fatti con pistacchio e sciroppo di zucchero, questi dolcetti assomigliano alla baklava. A Istanbul fervono i dibattiti sui meriti dei vari produttori di baklava, e quasi tutti hanno il loro negozio preferito; il mio è il Bilgeoğlu, un posticino a Kadıköy, sulla sponda asiatica, che produce esclusivamente baklava fin dal 1956. Alcuni abitanti del posto li amano tanto da riuscire a mangiarne sei pezzi in una volta, come merenda, ma io non riesco ad andare oltre i due. È risaputo che fare la baklava è difficile, ma questi nidi sono molto più semplici, nonostante l'aspetto favoloso.

IL MIO CONSIGLIO:

In Turchia i bülbül yuvası si preparano avvolgendo l'impasto intorno a un *oklava*, un mattarello lungo e sottile. Io uso un piolo di legno largo 2 cm e lungo 40 cm, ma andrà bene qualsiasi cosa del genere, anche un pezzo pulito di un vecchio tubo (vedi nota sull'impasto a pag. 52).

PER 12-14 NIDI

Per lo sciroppo di zucchero:

250 g di zucchero

1 cucchiaio di succo di limone spremuto al momento

Per i nidi:

200 g di noci a pezzi

200 g di pistacchi sgusciati non salati

1 cucchiaio di zucchero

75 g di burro, fuso

12-14 fogli rettangolari di yufka o pasta fillo

gelato, clotted cream o panna densa (facoltativo), per servire

Preparate lo sciroppo di zucchero: scaldare in una pentola 200 ml d'acqua con lo zucchero e il succo di limone, mescolando finché lo zucchero si è sciolto. Portate a ebollizione, poi toglietelo dal fuoco, lasciatelo raffreddare e tenetelo in frigorifero fino al momento di usarlo.

Scaldare il forno a 180°C. Mescolate 165 g delle noci, 165 g dei pistacchi e lo zucchero e tritateli nel robot da cucina o schiacciateli nel mortaio con il pestello fino a ottenere un composto sabbioso (controllate che non ci siano pezzi grossi di noce o pistacchio che forerebbero la pasta facendo aprire le spirali). Il resto delle noci e dei pistacchi serviranno per decorare, perciò tritateli più grossolanamente.

Imburrate una pirofila di 25 x 40 cm circa. Aprite la confezione di pasta e coprite le sfoglie con un canovaccio umido. Stendete un foglio di pasta su un piano. Spennellatelo leggermente con il burro fuso. Prendete un cucchiaio colmo di trito di noci e pistacchi e stendetene uno strato sottile lungo uno dei lati corti del foglio.

Ungete l'*oklava* o il mattarello improvvisato e appoggiatelo lungo quel lato della sfoglia, parallelo al bordo. Iniziate ad avvolgere la pasta intorno al mattarello, racchiudendo il trito in un tubo. Passate il mattarello su tutta la sfoglia finché la pasta vi è completamente avvolta. Con grande delicatezza spingete la pasta verso il centro del mattarello, da entrambi i lati, così che si raggrinzisca e chiuda come una piccola fisarmonica. Poi fate scivolare il tutto dal mattarello. Ripiegate su se stessa una delle estremità e avvolgeteci intorno il resto in una spirale. Mettetela nella pirofila e spennellatela con abbondante burro fuso. Ripetete per fare le altre spirali.

Una volta preparate tutte le spirali, controllate che siano ben ricoperte di burro fuso e infornatele per 25 minuti, finché sono ben dorate. Sfornatele e versatele sopra subito lo sciroppo. Lasciate raffreddare e cospargete il resto della frutta secca al centro di ogni spirale. Servite come merenda, o con una pallina di gelato, clotted cream o panna densa come dessert.



Tel Kadayif

Dolcetti al pistacchio

Questo dessert si prepara come il Künefe (pag. 226), ma ripieno di frutta in guscio invece che di formaggio. A me piace cospargerci sopra i pistacchi appena tritati perché amo il contrasto tra i sapori tostati della frutta in guscio al centro e i pistacchi verde brillante sopra. Il Tel Kadayif è un dessert delizioso con panna densa, gelato o yogurt, o da solo come merenda.

PER 6-8

100 g di burro

2 cucchiaini di latte

250 g di kadayif (½ confezione)

200 g di pistacchi, o un mix di pistacchi e noci

200 g di zucchero

Scaldare il forno a 180°C. Ungete una tortiera quadrata di 20 cm di lato. Fate fondere il burro con il latte in un pentolino e mettetelo da parte perché si raffreddi un po'.

Separate con delicatezza i kadayif, verificando che non ci siano grumi secchi o appiccicosi (eliminate i pezzi troppo inzuppati). Stendeteli tutti su un piano (formeranno un cumulo intricato) e tagliate la pila con un coltello affilato, riducendo i fili a pezzi di circa 2,5 cm.

Mettete i kadayif tagliati in una ciotola e aggiungete il burro fuso e il latte. Mescolate bene con le mani, assicurandovi che tutta la pasta sia ben ricoperta di burro. Dividete i kadayif imburriati in due parti uguali. Premetene una sul fondo della tortiera, coprendolo bene. Dovrebbe formare una base alta 2 cm.

Macinate abbastanza finemente i pistacchi nel robot da cucina o nel mortaio con il pestello, fino a ottenere una consistenza sabbiosa grossolana. Cospargete 150 g di pistacchi sul fondo di pasta kadayif, controllando che la coprano completamente, fino ai bordi. Coprite i pistacchi con il secondo strato di kadayif, schiacciandolo bene e fino al bordo della tortiera. Infornate per 1 ora, finché la pasta è croccante e leggermente dorata (fate attenzione a non cuocerla troppo o i pistacchi potrebbero bruciarsi e diventare amari, perciò se si scurisce troppo copritela bene con l'alluminio).

Nel frattempo mescolate in una casseruola lo zucchero con 200 ml d'acqua. Scaldatelo su fuoco basso finché si è sciolto, poi portate a ebollizione e lasciate bollire su fuoco vivace finché lo sciroppo si è ridotto

di un quarto, a 150 ml circa. È pronto quando è viscoso e vela il dorso di un cucchiaio (se non diventa davvero sciropposo non terrà insieme il künefe). Toglietelo dal fuoco e versatelo a raffreddare in una brocca o una ciotola.

Sfornate il Tel Kadayif. Versateci sopra lo sciroppo di zucchero raffreddato. Aspettate 10-15 minuti perché la pasta assorba lo sciroppo e il dolce si compatti un po'. Distribuiteci sopra il resto dei pistacchi. Sfornate e tagliate a quadratini.



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

involtoni 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
 acciuغه 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
 acciuغه al forno 178
 acciuغه 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