

# SABORES DE TURQUÍA







# LAVASH

## PAN TURCO

---



## Ingredientes:

6-8 panes

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 taza de agua tibia
- 2 cucharaditas de levadura seca activa
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de yogurt natural no endulzado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Preparación:

- Activar la levadura mezclando en un tazón pequeño la levadura seca con el azúcar y 1/4 de taza de agua tibia. Reposar hasta que la levadura esté espumosa (5-10 minutos).
- En un bowl mezcla la harina y la sal. Agrega la levadura activada, el yogurt y el aceite de oliva.
- Agrega gradualmente el agua tibia mientras amasas la masa hasta que esté suave y elástica. Puede ser necesario ajustar la cantidad de agua según la humedad de la harina.
- Cubre la masa y deja reposar en un lugar cálido hasta que haya duplicado su tamaño (1-2 horas).
- **Dividir y Formar:**
  - Divide la masa en bolas pequeñas del tamaño de una nuez. Cubre y deja reposar 15 minutos.
  - Precalienta el horno a 220°C.
  - En una superficie enharinada, estira cada bola de masa lo más fino posible hasta que tenga el tamaño de un plato.
- **Hornear:**
  - Coloca las láminas de masa en la bandeja caliente para hornear.
  - Hornea durante 2-3 minutos hasta que se infle y esté dorado en la parte superior.

## ¡A disfrutar!

- Opcional: Espolvorea semillas de sésamo sobre el pan.
- Sirve caliente acompañando tu comida o junto a tu mezza favorito.





# MENEMEN

## HUEVO TURCO

---

### Ingredientes:

2-4 personas

- 2 tomates medianos, picados en cubos o 1 taza de salsa de tomate (puedes usar ambos)
- 2 pimientos verdes, picados en tiras
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce o paprika
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco, picado (opcional, para decorar)

*Este plato tiene sus raíces en la región de Izmir.*

*Un desayuno icónico, que fusiona sabores frescos y tradición culinaria.*

*Acompáñalo con un té turco o un café y comienza el día con energía!*



## Preparación:

- Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
- Añade la cebolla y cocina hasta que esté dorada.
- Agrega los pimientos verdes y cocina hasta que estén tiernos.
- Agrega los tomates picados o la salsa de tomate y cocina hasta que se forme una mezcla homogénea.
- Espolvorea el pimentón dulce sobre la mezcla de vegetales.
- Agrega sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
- Rompe los huevos directamente sobre la mezcla, distribuyéndolos uniformemente.
- Cocina a fuego lento hasta que los huevos estén cocidos según tu preferencia.

## ¡A disfrutar!

- Prepara la mesa con un camino de mesa Turkuaz, utiliza un posavajillas de cerámica para llevar la sartén a la mesa y puedas untar directamente el pan o lavash en la mezcla.
- Espolvorea el perejil fresco picado.
- Opcional: Puedes acompañarlo con queso feta, aceitunas o pepino para añadir más variedad y texturas a tu desayuno.





# MERCIMEK ÇORBA

## SOPA DE LENTEJAS

### Ingredientes:

4-6 personas

- 1 taza de lentejas rojas enjuagadas
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 1 papa, pelada y cortada en cubos pequeños
- 2 tomates medianos, pelados y picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza de arroz (opcional)
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita de comino molido y pimentón dulce o paprika.
- 6 tazas de caldo de verduras o agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Limón y hojas de menta para servir



### Preparación:

- Saltea una cebolla y 2 dientes de ajo en 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que estén dorados.
- Agrega la zanahoria, papa y tomates hasta que se ablanden ligeramente.
- Dale sabor añadiendo la pasta de tomate, comino, pimentón, sal y pimienta.
- Añade las lentejas (y el arroz si estás usando) más las 6 tazas de caldo de verduras o agua. Mezcla bien.
- Lleva la sopa a ebullición y luego reduce a fuego bajo, hasta que las lentejas y los vegetales estén tiernos (unos 25-30 minutos).
- Ajusta el sabor y la consistencia a tu gusto.

### ¡A disfrutar!

- Prepara la mesa con un camino de mesa Turkuaz, utiliza un pocillo triple de cerámica para las hojas de menta, la sal y la pimienta.
- Sirve caliente, exprime limón y decora con hojas de menta fresca.



# KÖFTE

## ALBÓNDIGAS

### DE CARNE

---

#### Ingredientes:

2-4 personas

- 500 gramos de carne molida de vacuno (puedes mezclarla con carne molida de cordero)
- 1/2 taza de burgol fino hidratado del día anterior
- 1 cebolla grande, finamente picada o rallada.
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de perejil fresco, picado finamente
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- Sal y pimienta al gusto

#### PRO TIP:

*El mejor köfte de Estambul está en Tarihi Sultanahmet Köftecisi Selim Usta, ubicado frente a la plaza de Sultanahmet.*







### **Preparación:**

- En un bowl grande, mezcla la carne molida con el burgol previamente escurrido, la cebolla, el ajo, el perejil, el comino, el pimentón (paprika), la sal y la pimienta. Amasa bien para que todos los ingredientes se mezclen.
- Humedece tus manos con agua y forma pequeñas bolas o croquetas alargadas con la mezcla.
- Coloca las bolas o croquetas en una bandeja y refrigéralas durante al menos 1 hora para que se mantengan bien formadas.
- **Cocción:**
  - Puedes asarlas en una parrilla, cocinarlas en una sartén con un poco de aceite o incluso en el horno hasta que estén bien cocidas y doradas.

### **¡A disfrutar!**

- Prepara la mesa con un camino de mesa Turkuaz, utiliza posavasos de cerámica para servir el té, vino o agua, y pocillos para poner el yogurt natural o alguna salsa para untar.
- Sirve el köfte con hojas de lechuga y rodajas de limón. También puedes acompañarlas con lavash, arroz o ensaladas.



# MÜCVER

## FRITOS DE ZAPALLITOS

---

### Ingredientes:

4-6 personas

- 2 zapallitos italianos medianos, rallados
  - 1 cebolla mediana, rallada
  - 2 huevos
  - 1 taza de hojas de menta fresca, picadas
  - 1 taza de eneldo fresco, picado
  - 1 taza de perejil fresco, picado
  - 1 taza de harina
  - 1 cucharadita de polvo de hornear
  - Sal y pimienta al gusto
  - Aceite para freír
- Ralla los zapallitos y colócalos en un colador. Espolvorea con sal y deja reposar durante unos 15-20 minutos. Luego, exprime el exceso de líquido.
  - En un tazón grande, combina los zapallitos rallados, la cebolla, los huevos, la menta, el eneldo y el perejil. Mezcla bien.
  - Agrega la harina y el polvo de hornear a la mezcla. La cantidad de harina puede variar según la humedad de los calabacines, así que añade lo suficiente para formar una mezcla que se pueda manejar. La consistencia debe ser como la de una masa para panqueques.
  - Agrega sal y pimienta al gusto.
  - Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Con una cuchara, toma porciones de la mezcla y fríelas en el aceite caliente hasta que estén doradas en ambos lados.
  - Coloca los mücver fritos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
  - Sirve caliente y disfruta. Puedes acompañarlo con yogurt natural.





***En una comida turca,  
nunca deben faltar  
el té, las especias  
y el yogurt!***

Espero que disfrutes las recetas y te conectes con esta cultura ancestral tan rica en sabores como en colores.

***Afiyet Olsun!***

