



www.supergreens.hu



Chiosi masticha



18 különleges recept

AZ EGÉSZSÉGVÉDŐ MASTICHA GYANTA FELHASZNÁLÁSÁVAL



SuperGreens

Kiadó: SuperGreens (Herbal Life s.r.o.)

Szerzői jog: mediterramastihashop

Kreatív igazgató: Smaro Politi

Fotó: Art Food - Vassilis Stenos

Tervezés és gyártás: entypo.eu

Étel dizájn: Dawn Brown

Konyhai asszisztensek: Brigitta Bernhardt Fatsio, Ann Poliopoulos

Tartalomjegyzék

Előételek

- 01 ● Chiosi mastichával ízesített olívaolaj
- 02 ● Joghurtos-mézes olívbogyó tál Chiosi mastichával
- 03 ● Joghurtos céklasaláta almával és Chiosi mastichával
- 04 ● Serpenyőben sült Manouri sajt fügével és Chiosi masticha szósszal
- 05 ● Chiosi mastichával ízesített görög sajtmousse bazsalikommal és édes paradicsommal
- 06 ● Zöldséges tabbouleh Chiosi mastichával fűszerezve

Főételek

- 07 ● Ropogós magkéregben sült lazac Chiosi masticha szósszal
- 08 ● Sütőben sült nyelvhal filé Chiosi masticha likórral
- 09 ● Rántott tőkehal fokhagymás Chiosi masticha skordáliával
- 10 ● Párolt nyúl Chiosi mastichával és szárított paradicsommal
- 11 ● Párolt nyúl gombával és Chiosi mastichával
- 12 ● Omlós bélszín édes fehérborral és Chiosi mastichával

Desszertek

- 13 ● Chiosi mastichás semifreddo
- 14 ● Chiosi mastichás, piztáciás pohárkrém
- 15 ● Fagyasztott csokoládés parfé Chiosi mastichával
- 16 ● Chiosi mastichás sajtorta
- 17 ● Chiosi mastichás joghurttorta eperszószos vanília fagyalattal
- 18 ● Étcsokoládé torta Chiosi mastichával

Záró oldal

Közreműködő szakácsok:

Argyro Barbarigou, Ilias Balaskas, Yiorgos Hatziyiannakis, Nena Ismirnoglou, Miltos Karoumbas, Lefteris Lazarou, Yiorgos Loukis, Yiorgos Mavrikos, Yiorgos Mistridis, Stelios Parliaros, Christoforos Peskias, Dimitris Skarmoutsos, Vassilis Tasiopoulos, Yiorgos Tsaktsiras, Katerina Xekalou

Receptek Chiosi Mastichával^{PDO} Változatosság a konyhában



A Chiosi masticha az egyik legrégebbi eleme a mediterrán konyhának, hazánkban azonban még egyelőre kevésbé ismert. Az elmúlt évtizedekben a görög szakácsok ismét felfedezték a gyanta sokszínűségét és kreativitásukkal újragondolták a konyhában való felhasználását. A hagyományok szerint a mastichát elsősorban húsvéti és karácsonyi sütemények, valamint kenyerek ízesítéséhez használták. Görögország egyes részein, főként az Égei-

szigeteken, a tradicionális sajtos rétes összetevői közé tartozik. Az ország északi részén a cukrászdákban is felhasználják. Különösen a krémdesszertek és a kaimaki nevű fagylalt készítése során alkalmazzák, mivel a Chiosi masticha hozzáadásának köszönhető a finom, rágós állag. Ahogyan a francia szakácsok reformálták a szarvasgomba olaj felhasználását egy évtizede, a görög séfek is hasonlóképpen jártak el a masticha konyhai alkalmazásával. Megmutatták, hogy a különleges, pézsma,

fa, fenyő és tömjén illatú, egzotikus ízű gyanta szinte bármivel párosítható. A paradicsomszósztól kezdve, a fehérboros citrom szószon át, egészen a csokoládéig, istenien illeszkedik. E-bookunkban Görögország legjobb szakácsainak különleges receptjeit ismerheted meg, melyekben a Chiosi masticha tiszta kristályos, mozsárban őrölt, porított, illóolaj, valamint olajban, vízben és alkoholban elkevert változatait is kipróbálják.



A masticha egészségügyi hatásai

A chiosi masticha egy értékes gyanta, amely a görög Hiosz-szigeten termő Pistacia Lentiscus fából származik. Egészségügyi előnyei miatt már az ókori görögök is használták különböző emésztési panaszokra, illetve szájüregi problémákra. Gyakran alkalmazzák olyan betegségek esetén, mint a helicobacter pylori fertőzés, gyomorproblémák, gyulladássos bélbetegségek (IBD), vagy magas koleszterinszint.

A masticha különféle formái

A Chiosi masticha sokféle formában kapható. Ételek ízesítésére leginkább a tiszta masticha kristályokat érdemes használni, melyek a főzés során is megőrzik ízüket és könnyedén őrölhetőek a recept útmutatásainak megfelelően.

Finom porított formában is vásárolható, amivel egyenlő mennyiségben helyettesíthető a frissen őrölt változat. Mindkettő esetén fontos az óvatos, receptben megadott mennyiségben történő adagolás.

Masticha folyékony formában is elérhető. A gyantából készült illóolajok rendkívül erősek, így néhány csepp is elegendő belőlük. A desztillált masticha víz a rózsá- és narancsvirágvízhez hasonlít, íze pedig sokkal enyhébb, mint az egész kristálynak, pornak vagy illóolajnak.

Hogyan őröljük a kristályokat?

A kristályokat mozsárban, mozsártörővel vagy fűszerdarálóval lehet őrölni. Fontos, hogy a kristályokat mindig egy csipet só (sós ételek esetén), vagy cukor (édesség esetén) hozzáadásával porítsuk.

Mennyit kell használni?

Az ideális mennyiség megtalálása elsősorban az egyéni ízléstől függ. A gyanta jellegzetes íze miatt már kis mennyiség használata is elegendő lehet. Érdemes inkább fokozatosan az ételbe keverni és szükség esetén utólag hozzáadni. A masticha túlzott használata keserű utóízt okozhat.

01

Chiosi mastichával ízesített olívaolaj

A görög szakácsok receptjeikben előszeretettel használnak ízesített olívaolajat. A kellemes ízű Chiosi mastichával ízesített olívaolaj sokféleképpen felhasználható a konyhában. Nem összekeverendő azonban a masticha olajjal, ami egy esszenciális olaj, sokkal erőteljesebb íze miatt pedig csak kisebb mennyiségben ajánlott.

1 evőkanál Chiosi masticha kristály
250 ml extra szűz görög olívaolaj

Tapadásmentes serpenyőben alacsony lángon melegíts fel 80 ml olajat és a masticha kristályokat. Töltsd üvegbe és miután kihűlt, add hozzá a maradék olajat. Ha nem használod fel azonnal, hűvös, sötét helyen tárold. Fogyasztás előtt felrázandó.

*Tipp: Az üzletekben akár fogyasztásra kész Chiosi masticha olajat is vásárolhatsz.



Szokatlanul hangzik az összetevők kombinációja? Higyj nekünk, ez a recept akár előételként és desszertként is megállja a helyét.

02



Joghurtos-mézes olivabogyó tál Chiosi mastichával

Hozzávalók: 6 főre

- 25 g (kb. 1 púpozott evőkanál) apróra vágott vöröshagyma
- 20 g extra szűz görög olívaolaj
- 50 g görög olivabogyó
- fél narancs reszelt héja
- 5 db mentalevél, apróra vágva
- frissen őrölt feketebors
- 130 g görög joghurt
- 70 g joghurt
- 2 evőkanál görög méz
- 3-4 csepp Chiosi masticha esszenciális olaj vagy 2 evőkanál házi készítésű Chiosi mastichával ízesített olívaolaj
- 6 db mentalevél a díszítéshez

1. Egy kisméretű serpenyőben alacsony hőfokon pirítsd meg a hagymát olívaolajon körülbelül öt percig. A tűzről levéve add hozzá az olivabogyót, a narancshéjat és az apróra vágott mentát. Enyhén fűszerezd a borssal.
2. Egy külön tálban keverd össze a kétféle joghurtot, a mézet és a masticha olajat.
3. Tálalás: Oszd el egyenletesen az olivabogyós-hagymás keveréket 6 kis tányérban vagy pohárban, majd öntözd meg a joghurtos keverékkel. Díszítsd őket mentalevéllel.

03

Dobd fel ezt a vidám, színes salátát még néhány Chiosi masticha kristállyal, garantáltan sikeres előétel lesz bármelyik évszakban!

Joghurtos céklasaláta almával és Chiosi mastichával

Hozzávalók: 6 főre

- ~ 3 egész zöld alma, meghámozva és kimagozva
- ~ fél citrom leve
- ~ 2-3 evőkanál extra szűz görög olívaolaj
- ~ 900 g főtt cékla, meghámozva és kockára vágva
- ~ 250 g joghurt
- ~ 15 g (1 evőkanál) méz
- ~ 1 gerezd fokhagyma, felaprítva
- ~ 2-3 csepp Chiosi masticha esszenciális olaj vagy 2-3 evőkanál házi készítésű Chiosi mastichával ízesített olívaolaj
- ~ fél csokor friss metélőhagyma, apróra vágva
- ~ só és frissen őrölt feketebors

1. Vágd az almákat kézi szeletelő vagy hússzeletelő segítségével nagyon vékony csíkokra majd locsold meg a citromlével és olívaolajjal. Fűszerezd a sóval és borssal, majd tedd a hűtőbe lefedve.
2. Egy közepes tálban keverd össze a céklát, a joghurtot, a mézet, a fokhagymát, a metélőhagymát, a Chiosi masticha olajat, majd fűszerezd a sóval és borssal.
3. Tálalás: Helyezd a pácolt alma csíkokat a tányér közepére kör alakban, majd rakj a tetejére a céklasalátából. Ízlés szerint locsold meg még egy kevés olívaolajjal.



Hozzávalók:

4-6 főre

A szószhoz:

- 4 friss, közepes méretű füge, egyenként 4 szeletre vágva
- 500 ml száraz vörösbor
- 200 ml Mavrodaphne mazsolabor, vagy egyéb hasonló édes bor
- 1 evőkanál méz
- ½ evőkanál egész zöldbors
- fél evőkanál őrölt Chiosi masticha
- Chiosi masticha víz

A serpenyőben sült sajthoz:

- 280 g manouri sajt, 4 félkörre vágva
- kb. fél csésze liszt a forgatáshoz
- 100 ml olívaolaj a kisütéshez

Ez a recept lényegében a Saganaki nevű klasszikus görög serpenyőben sült sajt egyik variációja, melyben a manouri nevű lágy, vajpuha, préselt juhtej sajtot használjuk. A recept elkészíthető ricotta salata sajttal is.

04

Serpenyőben sült Manouri sajt fügevél és Chiosi masticha szósszal



1. Tedd egy közepes lábasba a borokat, a mézet, a borsot és forrald fel. Csökkentsd a hőmérsékletet és add hozzá a fügeszeleteket. Párold addig, amíg a szósz körülbelül a kétharmadára csökken. A főzés közben keletkező habot szűrd le a tetejéről. Add hozzá a Chiosi masticha vizet és forrald körülbelül még egy percig.
2. Tölts egy lapos tányérba hideg vizet, egy másikba pedig lisztet. Közepes lángon kezd el melegíteni az olajat egy tapadásmentes serpenyőben. Mártsd a sajtdarabokat először a vízbe, majd a lisztbe és süsd aranybarnára mindkét oldalukat. Tedd őket törlőpapírra, hogy a fölösleges olaj lecsepegjen.
3. Tálald a sajtdarabokat a fügeszósszal együtt.

05

Hozzávalók: 8 főre

- 100 g közepesen lágy feta sajt
- 100 ml görög joghurt
- 150 g görög anthotyro, myzithra vagy egyéb lágy, friss sajt, mint pl. ricotta
- 50 g xynomyzithra sajt, vagy egyéb kemény, savanyú sajt, mint pl. chèvre
- fél teáskanál őrölt Chiosi masticha
- 4 evőkanál görög édes paradicsom, vagy paradicsomlekvár

A bazsalikomolajhoz:

- fél csésze friss bazsalikomlevél
- 60 ml extra szűz görög olívaolaj



Chiosi mastichával ízesített görög sajtmousse bazsalikommal és édes paradicsommal

Ez a recept egy tökéletes és könnyedén variálható előétel. A sajtkrémet helyettesítheted bármilyen kemény, lágy vagy krémfehér sajttal, ügyelve arra, hogy lecsepegtesd, ha túlzottan folyós lenne. A görög édes paradicsom helyett használhatsz egyéb befőtteket, vagy akár chutney-t is.

1. Reszeld le a fetát és konyhai robotgépben dolgozd össze a joghurttal, a többi sajttal, valamint a Chiosi mastichával. Keverd tovább, amíg a massa egészen sima lesz. Helyezd a krémet 8 kis tálba, majd lefedve tedd 2-4 órára a hűtőbe amíg megdermednek.
2. Blansírozd a bazsalikom leveleket! Ehhez tedd őket 10 másodpercig forrásban lévő vízbe, vedd ki szűrőkanál segítségével, majd hirtelen hűtsd le hideg vízben. Csepegtesd le és szárítsd meg a leveleket. Ezt követően keverd össze az olívaolajjal egy konyhai robotgépben. Finom lyukú szitán szűrd át és tedd félre.
3. Vedd ki a hűtőből a sajtkrémet és tálald a tetején fél evőkanál édes paradicsommal, valamint néhány csepp bazsalikomolajjal díszítve.

Ez a recept lehet akár egy laktató előétel, vagy kiváló köret hús-, szárnyas- vagy halételek mellé. Kiadós vegetáriánus főételként is megállja a helyét.

06

Zöldséges tabbouleh Chiosi mastichával fűszerezve



Hozzávalók: 4 főre

- ▶ 200 g bulgur
 - ▶ 2 csésze víz
 - ▶ 40 g extra szűz olívaolaj
 - ▶ 1 evőkanál cukkini, apróra kockázva
 - ▶ 1 evőkanál sárgarépa, apróra kockázva
 - ▶ 1 evőkanál piros kaliforniai paprika, apróra kockázva
 - ▶ 1 evőkanál zöld kaliforniai paprika, apróra kockázva
 - ▶ 1 evőkanál sárga kaliforniai paprika, apróra kockázva
 - ▶ 1 evőkanál csiperke gomba, apróra kockázva
 - ▶ 200 ml víz vagy alaplé
 - ▶ fél paradicsom, apróra kockázva
 - ▶ 3 csepp Chiosi masticha esszenciális olaj vagy 1 evőkanál Chiosi mastichával ízesített olívaolaj
 - ▶ só, bors
 - ▶ extra szűz görög olívaolaj és apróra vágott petrezselyem a tálaláshoz
1. Áztasd hideg vízbe a bulgurt körülbelül 2 órára, amíg felszívja a vizet és puha lesz.
 2. Pirítsd körülbelül 2 percig az összes apróra vágott zöldséget olívaolajon, majd add hozzá a paradicsomot, a vizet vagy alaplevet, a sót és a borsot.
 3. Amint elfőtt a zöldségek leve, add hozzá a Chiosi masticha olajat és a bulgurt. Keverd össze alaposan. Tálald forrón, kevés olívaolajjal meglocsolva, apróra vágott friss petrezselyemmel megszórva.



Ropogós magkéregben sült lazac Chiosi masticha szósszal

A Chiosi masticha fenyőszerű, szinte fanyar íze nagyon jól párosul a fehérboros mártásokkal, különösen az olyan gazdag ízű halakkal, mint a lazac.

1. Melegítsd elő a sütőt 180 fokra.
2. Fűszerezd a lazac szeleteket sóval és borssal, majd tedd egy tepsire.
3. Keverd össze az olívaolajat, a citromlevet és a száraz fehérbort. Add hozzá a petrezselymet, újhagymát, fenyőmagot, zsemlemorzsat és rózsaszín borsot. A keveréket egyenletesen oszlasd el minden halszeleten. Lefedve süsd addig, amíg megpuhul. A sütés utolsó néhány percében vedd le az alufóliát, hogy a teteje megpiruljon.
4. Készítsd el a mártást! Egy közepes lábosban kis lángon olvaszd meg a vaját, lassan, folytonos keverés mellett add hozzá a lisztet, hogy ne csomósodjon. Főzd addig, amíg aranybarna nem lesz, majd lassan öntsd hozzá a bort és a citromlevet. Mikor már krémes az állaga, vedd le a tűzről és keverd bele a felvert tojássárgáját és a masticha port. Tálald a halat mártással a tetején, apróra vágott, friss petrezselyemmel díszítve.

Hozzávalók: 4 főre

- só, bors
- 1 kg lazacfilé, szeletekre vágva
- ¼ csésze extra szűz olívaolaj
- 2 evőkanál friss, leszűrt citromlé
- 150 ml száraz fehérbor
- ½ csésze friss, apróra vágott petrezselyem
- 5 db újhagyma (csak a fehér és világoszöld része) finomra vágva
- 4 evőkanál fenyőmag
- 100 g pirított zsemlemorzsa
- 20 szem rózsaszín bors

A mártáshoz:

- 50 g sőtlan vaj
- ½ evőkanál univerzális liszt
- 150 ml száraz fehérbor
- 2 evőkanál friss, szűrt citromlé
- 1 teáskanál finomra őrölt Chiosi Masticha kristály
- 2 tojássárgája, enyhén felverve
- petrezselyem a díszítéshez

Sütőben sült nyelvhál filé Chiosi masticha likőrrel

Hozzávalók: 4 főre

A szószhoz:

- 150 ml extra szűz olívaolaj
- 2 nagy vöröshagyma, apróra vágva
- 3 kisebb póréhagyma, apróra vágva
- 1 nagy édeskömény, apróra vágva
- 1 csésze finomra vágott édeskömény levél vagy kapor
- ½ teáskanál frissen őrölt Chiosi masticha kristály
- ½ csésze Chiosi masticha likőr
- 2½ l hal alaplé
- só, bors
- ½ csésze friss, szűrt citromlé

A halhoz:

- 80 ml extra szűz olívaolaj
- 80 ml hal alaplé
- só és frissen őrölt feketebors
- 4 nagy nyelvhál filé, leöblítve és szárazra törölve
- 60 ml az elkészített szószból a díszítéshez
- édeskömény levél a díszítéshez

1. Forrósítsd fel az olívaolajat, majd közepes lángon párold meg a vöröshagymát és a póréhagymát. Add hozzá az édesköményt és párold tovább 4-5 percig. Add hozzá az édeskömény levelet vagy kaporot is. Amint megfonyadnak, húzd le az edényt a tűzről és öntsd a keveréket a masticha likőrbe. Ennél a mozdulatnál fokozottan ügyelj az arcodra és kezeidre, mert az alkohol meggyulladhat.
2. Tedd vissza az edényt a tűzhelyre és hagyd, hogy az alkohol elpárologjon. Add hozzá a hal alaplevet, majd állítsd magasabbra a hőfokot és főzd addig, amíg körülbelül a fele elpárolog. Keverd hozzá a masicha port és főzd még néhány percig.
3. Tedd a keveréket egy nagysebességű turmixgépbe vagy konyhai robotgépbe és keverd sima krémmé. Szűrd át egy szűrő segítségével majd rövid ideig főzd tovább alacsony lángon. Fűszerezd sóval, borssal és citromlével. A tálaláshoz körülbelül 60 ml szószra lesz szükség, a maradékot felhasználhatod más ételek mellé, vagy akár le is fagyaszthatod későbbre.
4. Melegítsd elő a sütőt 190 fokra. Keverd össze a 80 ml olívaolajat, a 80 ml hal alaplevet, a sót és a borsot. Mártsd bele a halszeleteket a keverékbe, majd helyezd őket egy olajjal kikent tepsibe. Öntsd a szeletekre a maradék olajos keveréket, majd süsd 4-6 percig.
5. Tálalás: Vágd a halfilé szeletet hosszában két csíkra és tedd őket keresztben a tányérra. Öntsd rá egy keveset a sütés közben keletkezett szaftból, valamint a korábban elkészített szószból. Díszítsd édeskömény levéllel.

Az olyan zöldségek, mint az édesköreny és a póréhagyma tökéletesen passzolnak a Chiozi mastichához. Próbáld ki ezt a finom és elegáns fogást!





A görög tavernák menüjén évtizedek óta szerepel ez a közkedvelt fogás. Az enyhén sózott tőkehal és a fokhagymás skordália tradicionális párosítás. A könnyed és légyes étel az ízek harmonikus kombinációja.

Rántott tőkehal fokhagymás Chiosi masticha skordáliával

09

Hozzávalók: előétel 12 főre,
vagy főétel 6 főre

A skordáliához:

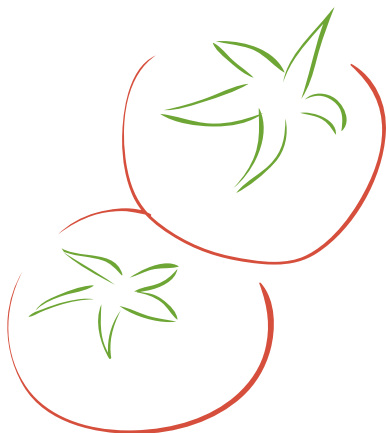
- ▶ 13 g lapzselatin
- ▶ 700 ml friss tej
- ▶ 300 ml mandulaolaj
- ▶ 5 ml vörösbor ecet
- ▶ 1 gerezd fokhagyma
- ▶ 2 csepp esszenciális Chiosi masticha olaj
- ▶ só, bors
- ▶ 1 friss tőkehal, (kb. 3 kiló), filézve
- ▶ 1 kg durva szemű só

A panírhoz:

- ▶ 150 g liszt
- ▶ 150 g kukoricakeményítő
- ▶ 30 g sütőpor
- ▶ 330 ml sör
- ▶ 1 csipet só
- ▶ olaj a sütéshez

1. Először készítsd el a skordáliát! A zselatinlapokat áztasd be hideg vízbe öt percre. Melegíts fel 100 ml tejet egy közepes serpenyőben és tedd bele a beáztatott lapokat. Keverd hozzá a maradék tejet. Turmixold össze a keveréket, majd add hozzá a mandulaolajat, az ecetet, a masticha olajat, a fokhagymát, a sót és a borsot. Turmixold össze ismét alaposan a keveréket. Ha igazán krémesre szeretnéd, szűrd le és tedd egy habszifonba. Helyezz két patronát a szifonba és tedd hűtőszekrénybe 4 órára, amíg a keverék kellően meghűl és megszilárdul.
2. Forgasd a halat a durva szemű sóba és hagyd állni egy órán át. Ezt követően öblítsd le és áztasd sima vízbe 30 percen át. Papírtörlővel szárítsd meg, majd vágd körülbelül azonos méretű, 100 grammos szeletekre vagy csíkokra.
3. Keverd össze a bundás panír száraz hozzávalóit. Add hozzá a sört és keverd addig, amíg sűrű masszát nem kapsz.
4. Forrósítsd fel az olajat egy serpenyőben vagy fritőzben. Mártsd a szeleteket a panírba úgy, hogy lecsepegteted róla a felesleget. Süsd őket a forró olajban aranybarnára. Tálald a tőkehal szeleteket egy adag skordália habbal a tányéron, vagy külön kis desszertes poharakban.

10



Az ízletes nyúlhús remekül passzol a jellegzetes Chiosi masticha aromájához. Ebben a receptben a paradicsomszósza csempésszük örlemény formájában.

Párolt nyúl Chiosi mastichával és szárított paradicsommal

Hozzávalók: 4 főre

- kb. 2 kg nyúlhús, kockákra vágva
- liszt a forgatáshoz
- ½ csésze extra szűz olívaolaj
- só, bors
- 2 pohár édes vörösbor
- 3 db érett paradicsom meghámozva, felkockázva
- 500 g szárított paradicsom, apró darabokra vágva
- 3-4 db babérlevél
- 1 db fahéjrúd
- 1 teáskanál frissen őrölt Chiosi masticha kristály

1. Fűszerezd a lisztet és a nyúlhúst sóval és borssal. Forgasd a felkockázott húsdarabokat a fűszeres lisztbe.
2. Egy nagy serpenyőben forrósítsd fel az olívaolajat és pirítsd meg benne a húst. Öntsd hozzá a bort és magasabb hőfokon forrald fel. Csökkentsd a hőt, add hozzá a paradicsomot és az aszalt paradicsomot, majd főzd további 5 percig. Add hozzá a babérlevelet és a fahéjrudat, majd párold lassú tűzön, lefedve körülbelül 40 percig, vagy amíg a nyúlhús megpuhul.
3. Körülbelül 10 perccel a tűzről való levétel előtt add hozzá a mastichát. Ha szükséges, vízzel hígíthatod a szószt, hogy ne legyen túl sűrű. Rövid hűtés után tálalható.





Ez a kiadós, házias stílusú párolt nyúl tökéletes fogás a borús őszi napokra. A Chiosi masticha hozzáadásával egy különleges, de visszafogott ízt adhatsz az ételnek.

11

Párolt nyúl gombával és Chiosi mastichával

1. Tedd egy tányérba a nyúlhúst és fűszerezd be a sóval és borssal. Szórd meg az őrölt masticha felével, add hozzá a vöröshagymát, a sárgarépat, a zellert és a bort. Pácold lefedve a hűtőben körülbelül 4-5 órán át.
2. Vedd ki a nyúldarabokat a pácból egy kiszedő kanál segítségével és töröld szárazra papírtörővel. Tedd félre a pácot, a húst pedig forgasd bele a lisztbe.
3. Forrósítsd fel az olívaolaj felét egy nagy serpenyőben és pirítsd meg a húsdarabok mindkét oldalát. Öntsd hozzá a maradék pácot, majd add hozzá a babérlevelet és annyi vizet, hogy a serpenyő tartalmának körülbelül 2/3-a teli legyen. Forrald fel, majd vedd alacsonyabbra a hőfokot és fedő alatt párold körülbelül egy órán át, vagy amíg a hús teljesen megpuhul.
4. Egy másik serpenyőben forrósítsd fel az olívaolaj másik felét, majd fonnyaszd meg a gombát és az újhagymát. Add hozzá a húshoz a maradék mastichával együtt és párold még pár percig. Rövid hűtés után tálalható.

Hozzávalók: 4 főre

- kb. 2 kg nyúlhús, 4 részre vágva
- só, bors
- ½ - 1 teáskanál (ízlés szerint) frissen őrölt Chiosi masticha
- 1 vöröshagyma apróra vágva
- 400 g sárgarépa, apróra vágva
- 1 csokor zellerlevél, apróra vágva
- 2 pohár vörösbor
- liszt a forgatáshoz
- 1 nagy babérlevél
- ½ csésze, plusz 2 evőkanál olívaolaj
- 500 g gomba
- 2 db újhagyma, apróra vágva



Ez a fogás tökéletesen illusztrálja a Chiosi masticha sokoldalúságát. Az előző receptekben láthattad már fehérborral, vörösborral és citromlével párosítva. Most azonban egy édes-savanyú muskotályos mártásban próbálhatod ki, ami kiválóan passzol majd az omlós steakhez.

12

Omlós bélszín édes fehérborral és Chiosi mastichával

1. Kenj meg egy nagy, tapadásmentes serpenyőt olívaolajjal, majd magasabb hőfokon süsd meg a hús szeleteket. Rare (véres) steak készítéséhez süsd a húst oldalanként 4 percig, vagy emeld a sütési időt ízlésed szerint. Fűszerezd sóval és borssal, vedd le a tűzről majd takard le, hogy ki ne hűljön.
2. Ugyanabban a serpenyőben keverd össze az ecetet és a cukrot, majd főzd alacsonyabb hőfokon körülbelül 3 percig. Add hozzá a bort, a mastichát, a sót és a borsot. Forrald a szószt 3-4 percig, hogy az ízek összeérjenek. A steakeket külön tányérokra, a szósszal megöntözve tálald.

Hozzávalók: 4 főre

- ◆ 4 szelet Filet mignon, vagy egyéb omlós marhahús (szeletenként kb. 250 g)
- ◆ 1 evőkanál extra szűz olívaolaj
- ◆ 4 evőkanál fehérborecet
- ◆ 2 evőkanál barnacukor
- ◆ 1 pohár édes muskotály
- ◆ fél teáskanál frissen őrölt Chiosi masticha
- ◆ só, frissen őrölt bors

A tradicionális görög konyhában a mastichát előszeretettel használták a cukrászdákban, különösen a fagylalt, kaimaki, kenyér és sütemény készítés során. A fagylalt hozzávalóihoz adva segít elérni a tökéletes ízt és állagot, így a semifreddo összetevői közül sem érdemes kihagyni. Tálaláskor feldobhatod csepegtetett mézzel vagy tetszőleges gyümölcsökkel.

Chiosi mastichás semifreddo

Hozzávalók: 4-6 főre

- 2 db zselatinlap (kb. 7 g egy darab)
- 1 csésze tej
- fél teáskanál frissen őrölt Chiosi masticha
- 180 g cukor
- 150 g tojássárgája
- 400 ml tejszín

1. Áztasd a zselatinlapokat hideg vízbe, hogy megpuhuljanak.
2. Melegítsd meg a tejet egy lábasban a masticha porral együtt. Vedd le a tűzről, amint a tej forni kezd. Folytonos keverés mellett add hozzá a zselatinlapokat. Tedd félre hűlni.
3. Egy kézi robotgép segítségével keverd össze a tojássárgáját és a cukrot, amíg krémes és habos nem lesz. Folytonos keverés mellett, lassan öntsd hozzá a tejet. Tedd a tálal hideg vízbe és folytasd a keverést, amíg habos krémet nem kapsz.
4. Verd a tejszínt kemény habbá, majd óvatosan keverd a tojásos-tejes keverékhez. Tedd egy tálba vagy hosszúkás sütőformába, takard le fóliával és tedd a fagyasztóba.
5. Tálald a semifreddot magában, magvakkal vagy gyümölcsökkel díszítve.



14

Chiosi mastichás, pisztáciás pohárkrém



Hozzávalók: 8 főre

- 2 db zselatinlap (kb. 7 g egy darab)
- 500 ml friss tej
- 500 ml tejszín
- 80 g cukor
- 1 evőkanál őrölt Chiosi masticha
- 1 csésze pisztácia, apróra darabolva

Ez a desszert a hagyományos olasz panna cotta egy különleges változata. A különbséget a Chiosi masticha jelenti, ami egy határozottan egzotikus ízt kölcsönöz a pohárkrémnek. Egyszerű, mégis elegáns és az év bármely szakához tökéletesen illeszkedik.



1. Áztasd be a zselatinlapokat hideg vízbe 10 percre.
2. Egy nagy lábasban melegítsd fel a tejet, a tejszínt és a cukrot, majd add hozzá a mastichát.
3. Szűrd át a zselatint egy szűrő segítségével és lassú tűzön, folyamatos kevergetés mellett add hozzá a tejszínes keverékhez. Amint a keverék forni kezd, vedd le a tűzről és add hozzá a pisztáciát.
4. Öntsd a krémet egyenlő mennyiségben 8 martinis pohárba vagy kis desszertes tálkába. Amint szobahőmérsékletűre hűlt, tedd a hűtőbe legalább 4 órára. Díszítsd ízlés szerint karamell sziruppal és apróra vágott, sótlan pisztáciával.

15

Fagyasztott csokoládés parfé Chiosi mastichával



Hozzávalók: 6 főre

- * 200 g cukor
- * 100 ml víz
- * 2 teáskanál citromlé
- * fél teáskanál frissen őrölt Chiosi masticha
- * 10 tojássárgája
- * 500 g cukrozatlan csokoládé, apró darabokra vágva
- * 500 ml tejszín

1. Egy lábasban kezd el melegíteni a cukrot, vizet, citromlevet és mastichát, amíg szirup állagú nem lesz.
2. A tojássárgáját kézi robotgéppel keverd krémesre, amíg világossárga nem lesz.
3. Egy duplafalú edényben, vagy gőz felett olvaszd meg a csokoládét. Lassan és egyenletesen, folyamatos keverés mellett add hozzá a korábban elkészített forró szirupot, majd olvasztott csokoládét a tojássárgájához. Keverd további 10 percig.
4. Öntsd hozzá a tejszínt és keverd el alaposan. Hagyd szobahőmérsékletűre hűlni a keveréket és fém vagy műanyag tálkákban tedd a fagyasztóba. Hűtsd egy éjszakán át, majd tálald.



A tradicionális görög konyhában a Chiosi mastichát elsősorban kenyerek, fagyaltok és sajttorták készítése során használták. Az apró, általában juhtej sajttal töltött cukrászsütemények helyi szezonális, húsvéti különlegességnek számítanak az Égei-szigeteken. Ebben a receptben a világszerte széles körben ismert görög joghurt és a klasszikus krémsajt kombinációjával a hagyományos édesség egy modern köntöst kap.

Chiosi mastichás sajttorta

A hozzávalók között Masticha likőr is található. Finomabb és enyhébb ízű, mint a por vagy a kristály, azonban az egyes márkák termékei eltérőek lehetnek. Némelyik erősebb és markánsabb, míg van visszafogottabb, vagy akár ánizzsal ízesített változat is.

1. Verd fel a tojássárgáját a cukorral és a masticha likőrrel, míg krémes nem lesz.
2. Alacsony hőfokon, kevés vízben olvaszd meg a zselatint, majd keverd a tojásos krémhez. Add hozzá a krémsajtot, a joghurtot és a mentaleveleket.
3. Verd kemény habbá a tejszínt, majd óvatosan forgasd bele a masszába. Töltsd kis desszertes tálakba a krémet és tálalás előtt hűtsd legalább 4 órán át. Tálaláskor borítsd ki a krémekeket tányérra, díszítsd friss eperrel, eperszósszal és balzsamecettel.

Hozzávalók: 6-8 főre

- 3 db tojássárgája
- 100 g cukor
- 100 ml Chiosi masticha likőr
- 2 db zselatinlap (kb. 7 g egy darab), vízbe áztatva, hogy megpuhuljon
- 420 g krémsajt
- 2 evőkanál görög joghurt
- 8 db friss mentalevél, apróra vágva
- 300 ml tejszín
- friss eper a díszítéshez
- 4-6 evőkanál eperszósz a díszítéshez
- 2 teáskanál balzsamecet

17

A tejjel és búzadarával készült pite hagyományos édesség Görögországban. Ezt a receptet a joghurt és persze a masticha teszi még különlegesebbé.

Chiosi mastichás joghurttorta eperszőszös vanília fagyalattal

Hozzávalók: 8 főre

A tésztához:

- 3 csésze búzadara
- 1½ csésze cukor
- 3 csésze joghurt
- 1 csésze tej
- 1 evőkanál szódbikarbóna
- 1 citrom reszelt héja
- fél teáskanál frissen őrölt Chiosi masticha
- 100 g szeletelt mandula

A sziruphoz:

- 3 csésze víz
- 2 csésze cukor
- 1 db fahéjrúd
- 1 citrom reszelt héja
- vanília fagyalt
- eperszősz a díszítéshez

1. Melegítsd elő a sütőt 170 fokra.
2. Egy kézi robotgép segítségével, közepes sebességgel keverd össze a búzadarát, a cukrot és a joghurtot. Keverd el a szódbikarbónát a tejben, majd add hozzá a joghurtos keverékhez. Add hozzá a citrom héját és a mastichát is, majd keverd további 5 percig, amíg a keverék krémes nem lesz.
3. Vékonyan vajazz ki egy tepsit és öntsd bele a masszát. Süsd 1-1,5 órán át, amíg puha és aranybarna nem lesz. Ha a sütemény teteje megbarnul, de a belseje még nyers marad, takard le a tepsit alufóliával és süsd tovább.
4. Készítsd el a szirupot! Egy lábasban közepes lángon kezd el melegíteni az összes hozzávalót. Miután felforrt, csökkentsd a hőt és főzd addig, amíg a szirup sűrűsödni kezd. Ez körülbelül 12 perc. Vedd le az edényt a tűzről és állítsd hideg vízbe. (A sorrend felcserélhető, elkészítheted először a szirupot és hagyhatod hűlni, amíg bekevered és megsütöd a tésztát.)
5. Amint kivetted a tésztát a sütőből, öntsd rá a kihűlt szirupot. Szórd meg mandulával és vágd szeletekre. Tálald a joghurttorta szeleteket vanília fagyalattal és eperszőszsal.





Étcsokoládé torta Chiosi mastichával

18

1. Melegítsd elő a sütőt 180 fokra és készítsd el az kekszes alapot. Olvaszd meg a vaját és a csokoládét. Vedd le a tűzről és keverd bele a tojássárgáját.
2. Egy kézi robotgép segítségével verd kemény habbá a tojásfehérjét a cukorral. Folytonos keverés mellett, apránként add hozzá a csokoládés keverékhez. Add hozzá a lisztet is. Öntsd egyenletesen a keveréket egy sütőpapírral bélelt tepsibe úgy, hogy körülbelül 1 cm vastag legyen. Süsd 15 percig. Ha elkészült, vedd ki a sütőből és hagyd kihűlni.
3. A krém elkészítéséhez olvaszd meg a csokoládét. Egy külön edényben forrald fel a vizet, a cukrot, a glükóz vagy kukoricaszirupot és a mastichát. Vedd le a tűzről és keverd az olvasztott csokoládéba. Add hozzá a tejszínt is
4. Készíts elő 4-6 kis méretű desszertgyűrűt vagy kapcsos oldalú sütőformát. Vágd fel a keksz alapot a sütőformáknak megfelelően. Rakd a sütőformákat egy tepsire és mindegyikbe tegyél egy adag keksz alapot. Töltsd meg egyenletesen a csokis keverékkel is. Hagyd szobahőmérsékletűre hűlni, majd tedd a hűtőbe.
5. Mikor megszilárdultak a sütemények, készítsd el a csokoládémázát. Olvaszd meg a csokoládét és keverd hozzá a tejszínt. Hagyd kicsit kihűlni majd öntsd a mini torták tetejére. Tedd vissza a hűtőbe, hogy a máz megdermedjen. Díszítsd ízlés szerint.

Hozzávalók: 4-6 főre

A keksz alaphoz:

- 210 g étcsokoládé (legalább 70%-os)
- 110 g sótlan vaj
- 5 db tojássárgája
- 7 db tojásfehérje
- 110 g cukor
- 35 g univerzális liszt

A krémhez:

- 400 g étcsokoládé (legalább 70%-os)
- fél teáskanál őrölt Chiosi masticha
- 500 ml tejszín
- 50 ml glükóz szirup vagy kukoricaszirup
- 50 g cukor
- 50 ml víz

A csokoládémázhoz:

- 500 g étcsokoládé (legalább 70%-os)
- 400 ml tejszín

A Chiosi Masticháról

A világ egzotikus, aromás fűszernövényei között nehezen találni a Chiosi mastichához hasonlót. A gyantás kristályszemcséket az év meghatározott időszakában a Pistacia lentiscus fából nyerik ki. A lehullott gyantacseppeket összegyűjtik, átválogatják, megtisztítják, majd világszerte értékesítik.

A Chiosi masticha, melyet legtöbbször csak masztixként ismernek, egy egyedülálló, eredetmegjelöléssel ellátott termék. Ez azt jelenti, hogy előállítására kizárólag az Égei-tenger keleti részén fekvő Chios szigetén kerül sor.

A gyanta sokoldalúsága már régóta ismert. Egészségvédő hatásait már az ókorban megfigyelték. A friss tudományos kutatások pedig megerősítették azt a tényt, amelyet a görög népi gyógyászat mindig is igaznak vallott. A Chiosi masticha hatékony lehet a különféle gyomorproblémák, így például a fekély kezelésében. A gyanta rágása jótékony hatást gyakorol az íny és

a fogak egészségére. A masticha természetesen fűszerként is megállja a helyét, így változatos formában használják fel egészen az ókori görög koroktól a modern időkig.

A tradicionális görög konyhában kenyerek, péksütemények, krémalapú desszertek és pudingok, valamint fagyaltok ízletes és különleges kiegészítője.

A modern görög konyhában a masticha nagymértékben megragadta a szakácsok fantáziáját. Felhasználják paradicsom alapú szószokban, hal, baromfi, bárány vagy sertéshús mellé, borszószokban, csokoládéval, citrommal, egyéb citrusfélékkel és bogyós gyümölcsökkel párosítva.

Masticha Görögország egyéb részein és a Mediterrán térségben is fellelhető, azonban a gyanta kinyeréséhez szükséges folyamatot csak Chios szigetén végzik. A procedúrát a helyiek gyakran a fa "sírásának"

nevezik, hiszen a folyamat során a gyanta cseppek kicsordulnak. Mastichát 24 konkrét faluban állítanak elő Mastihohoriában, az úgynevezett Masticha falvakban, Chios déli, tengerparti területén.

A folyamat minden év júniusában kezdődik, amikor a mezőgazdasági munkások előkészítik és megtisztítják a fák alatti talajt a betakarításhoz. Az ezt követő 6 hétben a fák törzsét többször bemetszik oly módon, hogy a nedv könnyecseppként kiszivároghasson. A lehullott cseppeket összeszedik és átválogatják. A tényleges betakarítás augusztus eleje és szeptember közepe között történik. Körülbelül 5 évbe telik, amíg a fa elkezd gyantát termelni, ráadásul jelentősen kis mennyiségben. Egy átlagos fa 150-200 gramm mastichát termel évente.

A Chios masticha 1997 óta az Európai Unió 123/1997. számú rendelete alapján oltalom alatt álló eredetmegjelölésű, bejegyzett termék.

