

...a őseink receptje alapján? Erdélyi puliszka recept egyszerűen  
korlatilag nem más, mint a kukoricakása, ami az erdélyi szegény emberek fogyasztották. A puliszka  
is, a keményebb, sült változata pedig a görbe – ez annyiban különbözik az erdélyi puliszktól, hogy  
nem tejbegriz-szerű az állaga, hanem vágni lehet  
A kukorica puliszka nem csak az erdélyi és a magyar konyha egyik régi elfeledett alapétele. A puliszka  
ugyanígy megtalálható a román, ukrán, bolgár és más Kelet-európai országok autentikus fogásai. A puliszka  
között is. A puliszka további jellegzetessége, hogy sósan és édesen is fogyasztható: népszerű  
változata a juhtúrós puliszka, a szalonnás puliszka, vagy például a mákos puliszka is.

#### Mi a puliszka alapanyaga?

A puliszka kukoricadarából és vízből készül – mivel ezek régen is a legolcsóbb elérhető alapanyagok  
(1 liter vízhez kb. 250 g kukoricadara fog kelleni), ezt teszhetjük egy csipet sóval is. Addig  
sűrítjük kevergetve a puliszka alapját, míg az egy sűrű, bugyborékoló tejbegriz állagú ételle nem válik  
Ezt elfogyaszthatjuk már így, önmagában, vagy megsűtítjük sütőben (180°-on, míg a teteje meg  
lekváros puliszka), különféle sós vagy édes ízekkel rétegezve (például szalonnás juhtúrós puliszka vagy  
Erdélyi puliszka recept: így készítették az őseink is

- 1 l víz
- 250 g kukoricadara
- 1 pohár tejföl
- 250 g füstölt szalonna
- 400 g juhtúró
- só ízlés szerint

#### Az erdélyi puliszka készítése

1. Az erdélyi puliszka recept készítése  
Fent leírt puliszka készítése során kavargatjuk ki kanalanként a vízben a kukoricadarát a  
kapunk.
2. Keresünk egy kisebb tepsit, vagy egy sütőbe helyezhető serpenyőt és rétegezzük benne a  
puliszka masszáját a tejföllel, elkevert juhtúróval. A juhtúrót már önmagában sós, de ízlés  
szerint tovább ízesíthetjük egy kevés sóval.

3. Borítsuk be a tetejét puliszkával, majd 180°-ra előmelegített sütőben süssük addig, míg a  
teteje meg nem barnul.
4. Amíg a puliszka sül, kockázzuk fel a füstölt szalonnát és süssük serpenyőben ropogásra.  
Tálaláskor szeleteljünk fel az ételt, majd szórjuk meg a sült szalonnával a puliszka tetejét.

#### A puliszka ízesítése: Édes és sós puliszkák

A sós puliszkák közül az erdélyi puliszka (sült juhtúrós puliszka szalonnával) az egyik legnépszerűbb  
újja a puliszka fogyasztásának, de ehetjük azt önmagában például tejföllel is. Az édes puliszkák  
izgalmas fűtélek: népszerű többek között a cukros-mákos puliszka és a lekváros puliszka is  
(legfőképpen barack- vagy szilvalekvárral fogyasztandó) – ezt is elkészíthetjük ugyanúgy, sítve,  
rétegezve is, mint a sós puliszka verziót.







