

A vintage photograph of a group of children sitting around a table, likely at a birthday party. The children are dressed in casual attire, including a striped shirt, a hooded sweatshirt, and a dark sweater. One child in the foreground is wearing a large, pointed party hat. The table is set with several glasses, bottles, and plates of food. A decorative title overlay is centered at the top of the image, featuring the text "Zsolti bácsi konyhája" in a stylized, cursive font. The overlay is framed by a black border and includes illustrations of a spoon, a knife, and a fork. The background is slightly blurred, showing more children and a festive atmosphere.

Zsolti bácsi konyhája

Zsolti bácsi konyhája

Szerkesztő:
Farkas Zsolt

Zsolti bácsi konyhája

Kiadja a KözPont Újbudai Kulturális, Pedagógiai és Média Kft.

Felelős kiadó: Antal Nikolett ügyvezető igazgató

Tervezőszerkesztő: **KÖY**

ISBN 978 615 00 0214 9

Albertfalvi Közösségi Ház
Budapest, 2017

Előszó

Kedves Olvasók! Így, többes számban szólítom meg önöket, hiszen az étkezés több mint létfenntartás, az étkezés közösségi tevékenység, amely végigkíséri az életünket. A vasárnapi ebédek szabnak keretet a hétköznapiainknak, amikor együtt van a szűkebb család az asztal mellett, ráérősen beszélgetve. Az ünnepek és életünk jelentős állomásai – húsvét, karácsony, születésnap, névnap, keresztelő, ballagás, esküvő, temetés – pedig elképzelhetetlenek a dúsan megterített asztal nélkül, amelyet körbeül a család, a rokonság, a barátok, és megoszthatják egymással az elmúlt időszak örömeit és bánatait.

Az vagy, amit megeszel! – tartja a mondás, amely úgy is értelmezhető, hogy étkezési szokásaink és hagyományaink megmutatják, kik vagyunk, melyik tájegységről származunk, mely nemzet fiai vagyunk. Hiszen másként elkészített ételek kerülnek egy szabolcsi család asztalára, mint egy alföldi családdéra; illetve más finomságokat ehetünk egy hagyományos magyar lakodalomban, és mást Görögországban egy esküvői vacsorán.

Ebben a kötetben Albertfalvához kötődő ételek szerepelnek, az Albertfalvi Közösségi Ház gasztroklubja, a Zsolti bácsi konyhája, valamint az Albertfalvi Gasztropályázat receptjeiből és írásaiból olvashatunk válogatást.

Mint az olvasás közben látható lesz, a szerkesztés nem feltétlenül követi a szakácskönyvek általános szerkezetét, a fejezetek között vannak átfedések, szokatlan ételcsoportosítások, de mint mindennek, ennek is megvan a maga oka. A szerzők ugyanis megosztják velünk a kedvenc ételeiket, a hozzájuk fűződő emlékeiket, beengednek a konyhájukba, mintegy vendégül látják az olvasókat, s ezáltal válik ez a kötet igazán intim hangulatúvá.

Kellemes olvasást és az elkészített ételekhez jó étvágyat kívánok!

Zsolti bácsi



Levesek



• CSIBECSIPEDETT

Hozzávalók

1 csirke (amely kapirgáló, boldog csirke legyen), 1 evőkanál zsír vagy olaj, 1 fej vöröshagyma, 1 paprika, 1 paradicsom, 1 szál fehér- és 1 szál sárgarépa, 1 szelet zellergumó, petrezselyemzöld, 1-2 szem burgonya, őrölt paprika, só, bors.

Elkészítés

A feldarabolt csirkéből pörköltet főzünk. Amikor a hús félig megfőtt, felöntjük vízzel (tetszés szerinti mennyiség). Forrás után belerakjuk a karikára vágott zöldségeket, és készre főzzük. Csipetkét készítünk, és végül azt is belefőzzük a levesbe.

Panni néni

• SÓBA-VÍZBE FOKHAGYMALEVES

Ez a recept nagymamámtól maradt rám, amikor „semmi nincs itthon”.

Hozzávalók

1 közepes fej fokhagyma, 1 kis fej vöröshagyma (nem feltétlenül kell hozzá, de én szeretem benne), őrölt pirospaprika, só, paradicsompüré, 1 csomag gyufatészta (csipetke).

Elkészítés

A fokhagymát gerezdekre szedjük, megpucoljuk, majd összevágjuk, vagy fokhagymanyomón átnyomjuk. A vöröshagymát is apróra vágjuk.

Vizet teszünk egy fazékba (kb. 2 liter), majd beletesszük a hagymákat, sózzuk, s amikor felforr, teszünk bele pirospaprikát (kb. 1 teáskanállal, ki hogy szereti), majd nyomunk bele egy kis paradicsompürét. Forrás után kb. 20 perc, mire elkészül.

Közben kifőzzük a tésztát, majd rászűrjük a levest.

FTA

• KÁPOSZTÁS GOMBALEVES

A káposztás gomba, szépés gomba ünnepi eledel volt Szabolcsban. Karácsony első napján és szilveszterkor fogyasztották mint böjti ételt.

Hozzávalók

40 dkg savanyú káposzta, 30 dkg friss gomba, 5 dkg zsír, 1 nagy fej vöröshagyma, 5 dkg liszt, kevés pirospaprika, 1 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl.

Elkészítés

A savanyú káposztát feltesszük főni, mikor félig puha, hozzávegýtjük a gombát. Rózsaszínű, hagymás rántással, majd tejjöllel ízesítjük. Böjti időszakon kívül adhatunk hozzá füstölt oldalast vagy kolbászt is.



Pethő Mária

• GYÖMBÉRES SÁRGARÉPA-KRÉMLEVES

Hozzávalók

2 evőkanál olívaolaj, 1 nagy hagyma, 1 fokhagyma, 50 dkg sárgarépa, 1 db friss gyömbér, 1 teáskanál curry- vagy chilipor, 1 dl főzőtejszín, só, bors, tortillachips.

Elkészítés

A megpucolt hagymát apró kockákra vágjuk, a fokhagymát lereszeljük, és egy evőkanál olívaolajon pároljuk. Pici curryporral, sóval, borssal fűszerezzük, majd hozzáadjuk a megpucolt és karikára vágott sárgarépát. Ízfokozónak a gyömbért is belereszeljük. Felöntjük négy csésze vízzel, aztán az egészet összefőzzük. 20 perc elteltével (amikor a zöldség már jól megpuhult) az egészet lepürésítjük. Már nincs is más dolgunk, csak belecsorgatni a tejszínt. Tálaljuk ropogós tortillachipsszel vagy pirítóssal.

Vakvarjú étterem

• ERDÉLYI GOMBÓCLEVES

Családi hagyomány, hogy összevont születés-névnapokra ezt a levest kéri a gyerekek a nagymamától.

Elkészítés

2 dkg margarint egy evőkanál liszttel kikavarunk rántásnak, tetszés szerint zúzott fokhagymát teszünk hozzá, majd 3 dl vízzel felforraljuk. Két tyúkhúsleveskockát feloldunk benne.

5 dkg juhtúrót 2 dl tejjölben elkeverünk, és a levesbe tesszük, majd 6 dl vízzel föleresztjük. Egyet forraljunk rajta, majd cukorral, kaporral, ecettel ízesítjük tetszés szerint.

A gombócokhoz egy tojást habosra keverünk egy evőkanál búzadarával, egy evőkanál liszttel, majd 5 dkg juhtúróval. Végül kaporral ízesítjük, s kb. öt centiméter átmérőjű gombócokat formálunk. A gombócokat már előző nap is elkészíthetjük, lefóliázva betesszük a hűtőbe. A kész levesbe dobáljuk őket, s még addig főzzük, amíg a gombócok feljönnek a tetejére.

Bakos Gabriella

• ERDÉLYI CSORBA HÚSGOMBÓCCAL

Egy napon a munkából hazafelé jövet azon gondolkodtam, hogy jó lenne főzni egy igazán kiadós, laktató levest. Gondoltam, körülnézek a neten, hátha találok kedvemre való. Ahogy szörfölgettem jobbra-balra, beleakadtam az erdélyi csorbaleves leírásába. Addig nézegettem a rengeteg variációt, amíg elegendem nem lett, és úgy döntöttem, hogy elkészítem a saját verziómat.

Íme hát, a csorbaleves, amúgy Kőszegi-módra...

Hozzávalók 5-6 személynek

40-50 dkg darált marhahús (lehet sertés is), 1 db tojás, 5 dkg rizs, 1 fej vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma (zúzott), 3 evőkanál olaj, 2 db zöldségleveskocka, 4 db sárgarépa, 2 db fehérrépa, 1 kis fej fehér káposzta, 1 kis zeller, 1 kis karalábé, 2 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, 1 evőkanál citromlé, 2 db babérlevél, 1 csomag friss kapor, só, bors.

Elkészítés

Az olajon dinszteld meg a vöröshagymát. Add hozzá a darabokra vágott zöldségeket. Önts fel 2-3 liter vízzel, sózd, borsozd. Ízesítsd még babérlevéllel, 2 db zöldségleveskockával, ezután lefedve hagyd szépen főni.

Amíg főnek a zöldségek, állj neki a húsgombócok gyártásának.

Vedd magadhoz a darált húst, a zúzott fokhagymákat, a sőt, a borsot, egy tojást és a rizst; gyúrd össze. Készíts gusztusos kicsi gombócokat, és dobáld bele a forrásban lévő levesbe. Főzd addig, amíg a gombócok is a zöldségekkel együtt megpuhulnak (kb. 45 perc). Ezután készítsd el a tejjölös habarást, ami egy evőkanál lisztből és fél doboz tejjölből áll, ha túl sűrűnek találsz, engedd fel kevés vízzel vagy a leves lével. Ha megvagy ezzel is, nagyon óvatosan önts a forrásban lévő levesbe. Ízesítheted még citromlével, én nem szoktam. És most jön a csavar! Az erdélyiek lestyánnal ízesítik a legvégén, én viszont finomra vágott, friss kaporral. Felforralás után már tálalhatod is.

Másnapra csodálatosan összeérik, a kapor igazi izharmóniát ad a levesednek.

Kőszegi Julianna

• SZALONNÁS-TEJSZÍNES TOJÁSLEVES, AVAGY TOJÁSLEVES TELJESEN MÁSKÉPP

Gyerekkoromban a tojáslevessel a világból ki lehetett kergetni. Az óvodáskori első találkozástól kezdve irtóztam tőle, és a későbbi „menzás” évek sem tudták megkedveltetni velem a köményes-sós lét, amelyben a tojás ízét egyáltalán nem éreztem. Ettől az egytől eltekintve viszont az összes tojásételt imádom, így időről időre felmerült bennem az ötlet, hogy meg kellene újítani ezt az ételt, úgy, hogy a tojásos ízvilág jobban érvényesüljön. Ennek a gondolatnak az eredménye az alábbi recept. Az eddigi „tesztalanyoknak” nagyon ízlett!

Hozzávalók (4 személyre csészés mennyiségben)

20 dkg húsos császárhús apró kockákra vágva, szükség esetén kevés étolaj, 8 dl erőleves (kockából is lehet), 4 tojás, 1 dl főzőtejszín vagy 2-3 evőkanál 20%-os tejfől, 2 teáskanál ecet, fél csokor petrezselyem, só, bors. Igény esetén fejenként még egy tojássárgája a tálaláshoz.

Elkészítés

Az apró kockákra vágott császárhúst közepes lángon megpirítom. Ha tényleg jó húsos, és emiatt nem sül ki elég zsiradék, tesztek alá egy kevés étolajat.

Ha a császárhús megpirult, felöntöm 8 dl erőlevessel, majd a lébe beleteszek két teáskanál ecetet (ez ízlés szerint lehet több vagy kevesebb is).

A tojásokat felferem, sózom, borsozom, majd a forró levesbe csorgatom. Ezután a levesbe keverem a főzőtejszínt (vagy ízlés szerint 2-3 evőkanál tejfölt, de utóbbi esetben figyelni kell a tejfölcsomók teljes elosztatására). A főzést kis lángon pár percig folytatom, közben sóval, borssal véglegesen beállítom a megfelelő fűszerezést. Végül a levesbe dobom az apróra vágott petrezselymet, ennek is adok pár percet, majd leveszem a levest a tűzről.

Tálaláskor a tányérba ízlés szerint egy-egy tojássárgája helyezhető (az erőleves tojással inspirációja alapján). Amikor elkeverjük, gyönyörű aranyságra színt ad a finom levesnek.

Békési Zsófia

• PAPRIKÁS LEVES

A paprikás leves ünnepi sváb étel. Nemcsak karácsonyra, esküvőkre, keresztelekre főzték, de ezzel várták a vendégeket búcsúkor is, mert azokban az időkben sok vendég érkezett erre az alkalomra. Soroksáron ugyanis sok jégkereskedő élt, akik Pestre hordták a jeget. Télen, amikor a Duna befagyott, jégvermekbe tették, nyáron pedig széthordták a pesti cukrászoknak és henteseknek. Őket hívták meg búcsúra, paprikás levessel várva.

Hozzávalók

1 tyúk (nem lehet csirkével helyettesíteni), 2 szál sárgarépa, 1-2 szál petrezselyemgyökér, zöld-del együtt, 1 egész hagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál kacsaszír, 1 zellergumó (15 dkg körüli), 1 paradicsom, 20 db szegfűbors, kevés pirospaprika, só, 2 kávéskanál paradicsompüré, 1 dl tejföl, 1 dl főzőtejszín, 1 teáskanál fűszerpaprika, házi csipetke.

Elkészítés

Az apróra vágott hagymát és zellert rövid ideig dinszteljük, majd beletesszük a feldarabolt tyúkot és legalább 20 db szegfűborsot. 15-20 percig fedő alatt tovább dinszteljük, s ha szükséges, pici vizet öntünk alá. Megszórjuk pirospaprikával, hogy szép piros színe legyen; sózzuk, felengedjük vízzel, két kávéskanál paradicsompürét teszünk bele, és puhára főzzük. Tálalásnál tejszínt adjunk hozzá (mindenki ízlése szerint tegyen a tányérjába), és mazsolás kaláccsal vagy mazsolás kuglóffal fogyasszuk. Nem baj, ha a kalács vagy a kuglóf nem mazsolás, de az ízhatás miatt fontos, hogy ne legyen kakaós!

Terike





ZSUZSINAK SZERETETTEL!

A bableves a hosszú élet egyik titka. S nemcsak azért, mert nagyon finom, hanem a szárazbab igen értékes táplálék, ugyanis a fehérjeértéke tízszerese a burgonyáénak, illetve nagy mennyiségben tartalmaz vasat, magnéziumot és cinket.

A bab hazája Mexikó, ahol az indiánok egyik legősibb eledele volt, s a bevándorló európaiak is igen hamar megkedvelték, hiszen a vászonzacskóban, a nyeregtáskában szállított bab korlátlan ideig tárolható volt, kis helyet foglalt el, és nagyon tápláló, koncentrált éteknek minősült. Magyarországra a XVI. században jutott el, s azóta is mindannyian nagyon szeretjük.

Elkészítésének az egyik legfinomabb formája a nagy hírű regényírónkra, Jókai Mórról elnevezett finomság, amelyet Gundel Károly receptje nyomán közlök:

• JÓKAI-BABLEVES

Hozzávalók

25 kg tarkabab, 1 füstölt sertéscsülök, 30 kg sütőkolbász, 1 sárgarépa, 1 fehérrépa, 1 fej hagyma, petrezselyemzöld, 2 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 marék csipetke, 4 kg zsír, 2 babérlevél, 1 mokkáskanál pirospaprika, 2 gerezd fokhagyma, 1,5 dl tejföl, liszt, só.

Elkészítés

A babot jól megmossuk, és előző este beáztatjuk. (Ha fejtett babból készítjük, erre nincs szükség, viszont 35 dekát számítsunk belőle.) A csülköt megmosva, megtisztítva kb. 1,5 liter vízben puhára főzzük, hogy a csont kicsússzon belőle. Másnap a karikára vágott zöldségeket a csülök főzőleve tetején megfagyott és onnan lekapart zsíron megpirítjuk. Ha barnulni kezd, az áztatólével együtt hozzáöntjük a babot, felöntjük a füstölt lével, babérlevéllel, egy gerezd sóban tört fokhagymával, a kis kockákra vágott paprikával és paradicsommal puhára főzzük.

Közben a kolbászt megsütjük, kivesszük, és vékony karikákra vágjuk. Ha a bab megfőtt, a kolbászsírral, az apróra vágott vörshagymával, egy gerezd sóban tört fokhagymával és 2 evőkanál liszttel világos rántást készítünk, az utolsó pillanatban pirospaprikával és petrezselyemzölddel meghintve. Ha a leves a rántással felforrt, tejföllel behabarjuk, végül belefőzzük a csipetkét, utoljára hozzáforraljuk a kolbászkarikákat.

Tálalás előtt kis kockákra vágjuk a csülökhúst, és arra merjük rá a forró levest. Ecettel, tárkonyecettel tányérján ki-ki utánaízesítheti, esetleg igen kevés porcukorral ellensúlyozva a savanyú ízt.

Folytassuk a bableves témakört, méghozzá az egyik kedvenc levesem és az azt követő törött bab receptjével. Ezt a levest nemcsak azért kedvelem, mert nagyon finom, hanem azért is, mert ez az az étel, amelyben a zöldségek a legfinomabbra és a legpuhábbra főnek. Sőt, javaslom önöknek, hogy az izorgia fokozásaként dobjanak bele egy paszternákot is.

Ezt a zöldségfélét viszonylag kevesen ismerik, pedig érdemes vele közelebbi kapcsolatba kerülni!

PASZTERNÁK VAGY PASZTINÁK

[Pastinaca sativa]

Már az ókorban ismerték és nagyon kedvelték. A gyökér és a mag a petrezselyemhez hasonló ízű, csak valamivel édesebb. A mag hasonló célt szolgált, mint a kapormag. Korábban sokkal fontosabb szerepet játszott nálunk is, jelentőségének csökkenésében a petrezselyem és a sárgarépa elterjedése játszott közre.

Napjainkban ismét kezd divatba jönni, és gyökerét petrezselyem helyett húslevesek és más ételek ízesítésére használják. Tápértéke nagyobb, mint a petrezselyemé, ezért a konzervipar szívesen használja. Adagolásával azonban vigyázni kell, mert túladagolásakor édes lesz tőle az étel.

Kétéves növény, húsos, répa alakú gyökéréért termesztik, mely 16-22 cm hosszú, sima felületű, édeskés, fűszeres ízű.

Hatóanyagai hasonlóak a petrezselyemhez és a sárgarépához. Gyökérének főzete vizelet-hajtó, görcsoldó hatású, ezért vese-, epekő és gyomorbaj esetén jó hatású.

• SÓBA-VÍZBE BABLEVES

Hozzávalók

50 dkg szárazbab, 4 db sárgarépa, 1 db paszternák, 2 db fehérrépa, fél zeller, 1 db burgonya, 1 db vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, só, őrölt pirospaprika, petrezselyemzöld.

Elkészítés

A babot jól megmossuk, és előző este beáztatjuk. Megtisztítjuk a zöldségeket, nagyságtól függően hosszában félbe- vagy negyedébe vágjuk, a hagymafejet hagyjuk egyben. 4 liter vízben az egészet feltesszük főni. Megsózzuk, majd ha felforrt, egy evőkanál pirospaprikát szórunk bele, majd addig főzzük, amíg a bab puha nem lesz (kb. 2 óra). Gyufatésztával vagy csipetkével tálaljuk.

Ha törött babot is készítünk (érdemes), akkor a levet lemerjük, a zöldségeket pedig egy tálra kiszedjük, a babot pedig félretesszük. Ki-ki ízlése és étvágya szerint szedjen tésztát és zöldséget a tányérjára, majd erre merjük a forró levest. Jómagam annyira szeretem a sóba-vízbe bablevesben főtt zöldségeket, hogy önállóan, mintegy előételként fogyasztom. Az örömteli élményt érdemes fokozni azzal, hogy a zöldségevés közben Beethoven Örömdóját hallgatjuk!

• TÖRÖTT BAB

Hozzávalók

A levesben megfőtt bab, zsír, liszt, őrölt pirospaprika, só.

Elkészítés

A főtt babot krumplitorróval összetörjük. Vékony rántást készítünk, majd sózzuk, meghintjük egy evőkanál pirospaprikával, és felengedjük egy kis vízzel. Beletesszük a törött babot, majd gyakori kevergetés mellett felforraljuk. Ha túl sűrű, közben egy kis víz hozzáadásával beállíthatjuk, hogy kellemesen krémes legyen.

A törött babot díszíthetjük, illetve finomabbá tehetjük, ha egy fej hagymát apróra vágunk, és zsírban megpirítunk. Beleszórunk egy kis pirospaprikát és sót, majd a főzelék tetejére öntünk belőle egy-két kanállal.

Zsolti bácsi

• HAGYMÁS BAB (À LA BUD SPENCER)

Ha böngészünk az interneten, és rákeresünk a hagymás babra „Bud Spencer”-módra, sokoldalnyi találat jön föl, ahol a legkülönbébb szerzők vélik megtalálni a „bölcsék követ”, azaz a híres filmben szereplő hagymás bab receptjét. Holott erre a filmben a leghalványabb utalás sincs. [Amikor ugyanis egy kis tábori gázpalackon, serpenyőben valamiféle ételt kavargató, nagydarab főhősünk előtt sorra szaladnak el a gengszterek, mindegyik megáll egy pillanatra, beleszimatol a levegőbe, és megjegyzi: „De jó illat van! Hagymás bab?” „Az” – bólint rá Bud Spencer. No, ennyi a receptúra eredetije, és ez, ugyebár, nem túl sok. Mégis tucatszám olvasni a netre feltett receptek címei között ilyeneket: „Az igazi filmbeli hagymás bab receptje” vagy „Ahogyan Bud Spencer szerette”, „Hogyan készítette Bud Spencer a hagymás babot?”, stb. – írva ezeket anélkül, hogy a fentiekben vázolt rövid jelenetben elhangzottaknál bárkinek is egy szemernyivel több információja lenne arról a valmiről. És lássuk be, ez elég karcsú információnak. Ugyanakkor az sem vitás, ez a jelenet sokaknak megmozgatta a fantáziáját, és azt vélték beleképzelni abba a lábaskába, ami a szívükhöz közel áll, illetve legalább ehető valami... és kivirágzott e tárgyban a költészet. Sok alanyi költő megfellebbezhetetlen bizonyossággal írta le a „tutit”, s a fantáziának csak a papír, illetve a klaviatúra szabott határt.

Megvallom, én is a „Bud Spencer-féle hagymás bab” fanok közé kerültem, mígnem több receptet kipróbálva rá nem jöttem – mintegy hirtelen megvilágosodásként –, hogy mi a közös baj mindegyikkel, és hogy lehet a költészet művészetére emelni a mániát, a „karcsú eredeti” leírásból új világot teremteni...

Mint minden nagy dolog, ez is roppant egyszerű, csak előítélet-mentesen kell rácsodálkozni a világra, azaz egy étel nagyszerűségére.

Mert mi is a gond az összes „igazi” recepttel? Az, hogy eláztatják a pirított hagymát. És a főtt hagyma ízvilágát nem lehet egy napon említeni a jól lepirított hagymáéval! Amikor bármilyen vizet tartalmazó anyagot, mártást, paradicsomszószt, zöldségeket, nyers húst stb. teszünk a pirított hagymás alapra – még sőt sem szabad, mert a só vízszívó, ún. higroszkópos volta miatt még a levegő páráját is azonnal magába szívja –, a jó pirított hagymánkból azonnal főtt hagyma lesz, és annak íze a padlásról a pincébe esik!

• LÁSSUK TEHÁT AZ ALAPÉTELT!

Úgy 20-25 dkg szárazbabot áztassunk be minimum 8-10 órára. Majd tegyük fel főni (nem túl sok) sós vízben (sok sóval, ez lényeges, mert a sőt kellőképpen ekkor kell a babnak magába vennie, mert, mint már említettem, az utólagos sózással tönkreteszem az egészet). Lehetőleg ne kuktában főzzük, mert hogy gusztusos és kellőképpen lecsöpögtethető legyen, látni kell a bab mindenkori állapotát, egyrészt nehogy szétfőjön, másrészt viszont kellőképpen megpuhuljon. Itt egy nagyon keskeny pallón kell egyensúlyozni! És minden bab más időt kíván meg, ezt tehát látni kell! Ha megfőtt, leszűrjük, lecsöpögtetjük, és a szűrőben legalább néhány órát száradni hagyjuk, legalább addig, amíg a külseje a baboknak úgy nagyjából száraz nem lesz.

Amikor már nagyjából jónak ítéljük az állagát, veszünk (a fent említett mennyiséghez) úgy legalább 3-4 nagyobb fej vöröshagymát, összevágjuk őket (de nem kell apróra, mintha pörköltből lenne, inkább elfelezve, és szálirányban folszeletelve), majd zsíron vagy olajon (kisütött füstölt szalonna zsírján a legjobb) szépen egyenletesen lepirítjuk. De tényleg legyen lepirítva a barna-sötétbarna árnyalatig, nem csak fonnyasztva, mint a pörköltből! Persze vigyázva, nehogy megégjen, azért, mert akkor kesernyés íze lesz.

Ekkor rátesszük (és nem rádobunk, mint a majd minden trendi szakácskönyvben, ahol is mindig mindent dobálnak) a lecsöpögtetett babot, majd kicsit együtt kavargatva tovább sütjük, hogy a közben kihűlt bab is átmelegedjen, és felvesze a pirított hagyma egyedülálló ízét, és lehet tálalni, mert kész van!

ÍZVILÁG FOKOZÁSA, JAVÍTÁSA – VARIÁNSOK, JÓTANÁCSOK

Ahogy már említettem, talán a legjobb a hagymát kisütött füstölt szalonna zsírján pirítani, de a szalonna egyszerű kenyérszalonna legyen, mert a látszólag finomabb húsos szalonnák húsos része a kisütés folyamán nagyon kiszikkad, megkeményedik, és mint a fentiekből is kiderül, itt további főzésre már nincs lehetőség, hogy visszapuhuljon (ami amúgy is mindig kétesélyes). Ha kolbászt is akarunk tenni bele, az nagyon jó íz- és élményfokozó, de vigyázat, a sütőkolbászt még a már majdnem teljesen kisült szalonnához kell karikázni, amikor is a sütőkolbászból is kimegy az összes nedvesség, és akkor azonnal kiszedni a zsírból, mert különben megég, meg-

keményedik. (Majd a végén hozzákeverjük a babhoz.) Amikor a babot hozzátesszük a pirított hagymához, és kicsit együtt sütjük őket tovább, akkor már ne tegyünk hozzá friss sütőkolbászt, mert relatíve nagy nedvességtartalmánál fogva azonnal eláztatja a pirított hagymát – és oda a „mű”. Száraz füstölt kolbászt lehet a végén belekarikázni, de tudni kell, hogy az nem fog ott tovább puhulni, ha tehát nagyon szikkadt, az bizony kemény is marad. Ha pedig még a zsírba tesszük bele, élvezhetetlenül megkeményedik. Lángolt kolbász talán még a legjobb választás ilyenkor, ha már kolbászfánok vagyunk. Ugyanígy – már a tűzről levéve – lehet esetleg erős paprikát rákarikázni, vagy kinek mi kedves, de paradicsomot, nagy nedvességtartalmú bármilyen más nem, mert még kihűlő állapotában is azonnal eláztatja a pirított hagymát, amely ilyenkor „kardjába dől”. Sózni még kihűlő állapotában sem szabad, mert ahogyan már említettük, nedvesség hatása miatt ugyanígy öngyilkosságra készíti a jó hagymánkat. Maximum csak az étkezés elkezdésekor lehet sózni, aki feltétlenül akarja. De a lényeg, a babot kell annyira sós vízben megfőzni, hogy az étel feltétlenül szükséges sótartalmát (és ez az étel kívánja a sót) a sós bab biztosítsa.

A megkívánt – és tetszés szerinti – fűszerezést is a bab főzőlevében „kell elkövetni”. Én például szeretek a főzőléhez Erős Pistát, chiliőrleményt, köményt stb. tenni, mindennek csak a fantázia szab határt. És azért kell rövid lében főzni, hogy ezek az ízek mind a babba menjenek bele, ne pedig – a jobb sorsra aligha váró – főzőlében maradjanak.

Próba szerencse – tartja a közmondás –, és éljen a Bud Spencer által valószínűleg sohasem evett hagymás bab, éljen örökké a névadó; és vesszenek a gengszterek!

Egedy Tamás



• MAGYAROS SÓLET ALPÁR MÓDRA

A mi családunk – heten vagyunk, mint a gonoszok: lányom, vejem, három unokám, a férjem, Alpár és én – egy evős, sőt mindenevő család. Szeretünk jókat és finomakat – bevallom, nem mindig az egészségeset szem előtt tartva – étkezni. Nagyon fontos a szépen megterített asztal, mert azzal mindig lehet korrigálni, ha esetleg, bár ez nálunk Alpár jóvoltából ritka, mint a fehér holló, nem teljesen tökéletesen sikerül valami. Mindig van valamilyen korszakunk. Elsősorban a magyaros ételeket szeretjük: húsleves marhahússal, tormával, isteni pörköltet készít Alpár, szinte megáll benne a kanál, legyen az marha-, sertés- vagy szarvaspörkölt. Hozzá finom nokedlit készíték, a tojást nem sajnálva. Szeretjük a vadast, zsömlegombóccal. Hű, az aztán az igazi! Különösen a szaftja a rengeteg répával isteni. Mi, felnőttek mindenféle főzeléket is szívesen elfogyasztunk, de sajnos a tizenkettő, tizenhárom és nyolcéves unokáink berzenkednek ellene. Szeretjük a különböző országok nemzeti ételeit is kipróbálni, legyen az kínai, indiai, orosz, görög, örmény, olasz, francia... Nem sorolom fel az összeset. Mindig kitalálunk valamit... A sólet receptjéhez még a drága Rózsi nagymamám jutott hozzá egy korabeli kedves szomszédasszonyától. Ő, még elfelejtettem említeni valamit, amiért bizonyára mindenki egy kicsit meg fog vetni bennünket: imádjuk a rántott dolgokat igazi zsírban (nem olajban) kisütve. A rántott csirke, alsó és felső comb, sertésszelet sült krumplival, krumplipürével, krumplisalátával, de a gyerekek kedvéért hasáburgonyával, rósejbnivel bármikor jöhet! Szeretjük a rántott gombát, karfiolt, patisszont is. A finom bárány-, kacsa- és libasültekről nem is beszélve... A becsinált levesünk nemcsak a családunk, de a barátaink kedvence is.

Szóval, visszatérve a sólethez, az eredeti sólet teljesen másképp és másból készül, mint a miénk, az „Alpár módra” készített változat.

A sólet készítése évezredes múltra tekint vissza, és szorosan kapcsolódik a zsidó hagyományokhoz. Miután a vallás szabályai szerint szombaton nem szabad dolgozni – így főzni sem –, már pénteken összeállították a nyersanyagot, majd forró kövek között, később pedig a hitközség vagy a pék kemencéjében, esetleg otthon, sóletkályhában főzték lassú tűzön tizenkét órán át. Talán éppen ennek a félnapos érlelésnek köszönhető csodálatosan finom íze. A nem zsidók között is népszerű ételnek a neve francia eredetű, s a X-XI. században alakult ki: *chaud lit* meleg ágyat jelent. Ennek megértésére, íme, egy rövid történet Raj Tamás rabbi írásából:

„Nagyanyámnak saját, faszénnel működő sóletkályhája volt, ebéd előtt a sóletfazekat egy hokedlire tettük, magasan felpolcoltuk párnával-dunnával és meleg takaróval, mielőtt az ebédhez fogtunk volna. Emlékszem, amikor az egyik szomszéd éppen a sólet tálalása előtt toppant be hozzánk, elcsodálkozva így szólt: mi az, maguk az ágyban főzik az ebédet?”

Pénteken a háziasszony összeállította a sóletet. A lábas teteje és a lábas közé több réteg zsírpapírt (sütőpapírt) tett, és a fedőt vékony zsineggel az edény füléhez rögzítette. A spárgára cédulát fűzött a tulajdonos nevével. Speciális sóletfőző edények készültek, sokan esküdtek

a csőrös szájú sóletfazékre, volt, aki agyagedényben, más öntöttvasban vagy zománczottban készítette, de lényeges volt, hogy a formájuk magas, szűk szájú legyen, és a teteje jól záródjék. A lezárt fazékkal elmentek a pékhez, ahol a hűlő kemencébe tették a környék lakóitól érkezett ételeket. Másnap a gyerekek mentek érte – a felnőtteknek szombaton cipelni is tilos –, vagy megkértek valakit, akinek a vallása engedékeny a szombaton végzett munka ügyében, és az vitte haza szívességből a szombattartó zsidó család vacsoráját.

Sok helyen volt sóletkályha otthon a konyhában, ez afféle speciálisan kialakított, hőtartó sparheltféle alkalmaság. Akár otthon készült, akár a péknél, a kemencéből, kályhából kivett edényt dunyhával, paplannal, takaróval körütekerve tartották melegen a szombati vacsoráig. Babból csinálták a háziasszonyok, gerslivel (hántolt árpa) és füstölt meg nyers hússal. Leginkább apró szemű fehér babot használtak, esetleg májbabot. De nem szentségtörés a nagy szemű tarkabab sem. Többnyire marhaszeget és füstölt libacombot tettek bele, de minél többféle húst tartalmazott (marha, szárnyasok, bárány stb.), annál ízebb lett a végeredmény. A sóletbe néhány egész nyers tojást is (héjastól) belefőztek, és a tetejére kugli vagy ganef került. A legismertebb ezek közül a töltött libanyak (halsli vagy helzli). A liba nyakának bőrét lisztes, darás vagy húsos fűszeres töltelékkel tömték tele, két végét bevarrták, és az egészet a sólet tetejére rakták, mielőtt lezárták az edényt.

Szóval, itt bevallom, hogy a miénk az egy teljesen egyedi készítés, Alpár a kitalálója, s már minden barátunkat vendégül láttuk vele, óriási sikert aratva.

Így készül a mi magyaros sóletünk, Alpár módra:

1. Készíték egy közepsűrű bablevest 1-1 szál karikára vágott zöldséggel, belefőzve egy füstölt csülköt s egy darab füstölt tarját. A főtt-füstölt húst szépen felszelem. A kis darabokat kockázva visszarakom a bablevesbe.

2. Hagymát pirítok zsírban, kis vízzel kétszer is leöntöm, és készíték egy vegyes pörköltöt fele sertés- fele marhahúsból (finom vörösbor is teszek bele természetesen).

3. Egy minimum 10 cm mély jénai tálba beletöltöm a leves felét. Másfél réteg vastagságban megszórom nyers árpagyönggyel, ráteritem a pörköltöt, s ráöntöm a maradék bablevest. A tetejére rakom a szeletelt főtt-füstölt húst. Sütőben közepes lángon 80-90 percig sütöm. Ha a levét „elsülne”, kis vízzel pótolom.

A kicsit megszáradt maradék (bár nem szokott maradni, csak ritkán) lisztes tejföllel beharva babgulyásként elfogyasztható.

Remélem, ízleni fog mindenkinek!

Szabó Kata

Magyaros ételek



A reszelt máj készítése mindig bátor vállalkozás, igazi kalandkonyha, ugyanis a májnak megvan az a sajátossága, hogy a leggondosabb elkészítés esetén is vagy puha és omlós lesz, vagy pedig kemény, mint a cipőtalp.

Szóval, kalandra fel! Azonban mielőtt nekilátnánk az étel elkészítésének, nem árt, ha megtudjuk, hogy honnan ered ennek a finom ételnek a neve. Dr. Molnár Csikós László nyelvész írja, hogy a rost (sütőrostély) szónak hajdan röst alakváltozata is volt. S annak idején igét is képeztek belőle: a röstől szűkebb értelemben arra vonatkozott, ha valaki valamilyen húsfélét roston süt, pirít, tágabb értelemben pedig arra, hogy valamit más konyhai eszközben pirít, pörköl. Ma a resztel ige fejez ki hasonló jelentést.

• RESZTELT MÁJ

Hozzávalók

40 dkg máj, zsír vagy olaj, 3 fej vöröshagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, só, bors, őrölt paprika.

Elkészítés

A megmosott májat a hártától és a rágós részeitől megtisztítjuk, majd egyforma csíkokra vágjuk. A felhevített zsiradékon a csíkokra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk, majd a tűzről levéve megszórjuk az őrölt paprikával, borssal, és hozzáadjuk a karikákra vágott zöldpaprikát és a cikkekre vágott paradicsomot. Beletesszük a májat, majd közepes lángon addig főzzük, míg a máj kellően meg nem barnul. Amikor elkészült, megsózzuk.

Főtt burgonyával és csalamádéval nagyon finom!

Zsolti bácsi

• BORSÓPÖRKÖLT

Könnyű nyári vacsora friss borsóból.

Hozzávalók

Egy fej hagyma, zsiradék (zsír vagy olaj, ki mivel szokta), fél kg borsó (a friss jobb, de lehet mirelit is), őrlött pirospaprika, só, paprika, paradicsom, 1 evőkanál tejföl.

Elkészítés

Tulajdonképpen, mint egy pörköltet, úgy készítjük el a borsót, de lehet kis kockákra vágott tökkel, cukkinivel is.

A hagymát megfonnyasztjuk a zsiradékon, majd beletesszük a pirospaprikát, pici vizet, majd a borsót, paprikát, paradicsomot; sózzuk, majd puhára főzzük, s a végén tejföllel ízesítjük.

A legfinomabb nokedlivel, de lehet rizsszel, tésztával is tálalni.

FTA

• GANCA, KRUMPLIGANCA

Palóc étel. Dorogházán, apai nagyszüleim falujában készített recept.

Hozzávalók

Kb. 1,5 kg öreg krumpli, liszt, libazsír, tehéntúró, 5-10 dkg liba- vagy disznótöpor.

Elkészítés

A krumplit megmossuk, meghámozzuk, és kb. 2-3 mm vastagra vágjuk vagy gyaluljuk, hogy minél kevesebb víz kelljen a megfőzéséhez. Csak annyi vizet tegyünk rá, hogy éppen ellepje. Megsózzuk, és puhára főzzük.

Ha puha, a krumpliról a főzővizet leöntöm, de nem öntöm ki, mert esetleg még kell hozzátenni a masszához.

Még forrón krumplitörővel összenyomkodom, hogy a liszttel való összedolgozás könnyebb legyen, majd aprónként rászórom a lisztet. Fakanállal összekeverem. A robotgép dagasztóspiráljával összedolgozom. Az állagának a krumplipürénél sűrűbbnek kell lennie. Ha úgy látom, hogy száraz a keverék, akkor a krumpli levéből öntök hozzá. Amennyiben lágy még a krumpli-liszt püré, akkor lisztet teszek még hozzá. (Ez az oka, hogy a recept elején nem írtam a liszt mennyiségét.)

A dagasztóspirállal jól összekeverem, de úgy, hogy alatta a tűz kis lángon égjen, hogy a liszt egy kicsit meg is süljön a krumplival. (Zománcos lábas használatkor lángelosztót is teszek az edény alá.)

Egy másik olyan lábasba, amiben nem ég le az étel (pl. teflonnal vagy más tapadásgátlóval bevont edények), teszek egy kis libazsírt.

Fakanálra veszek ki a krumpliból, és a kés fokával nagyobb galuskákat szakítok, amit a lábas oldalára kenek, hogy kicsit merevedjen a tészta, mert így a galuskák nem fognak összeragadni. Ha már 5-6 galuska van az edény szélén, letolom a zsiradékba. Ha készen van, akkor összerázogatom (nem keverem, mert összeragadnak a kiszaggatott galuskák) a felforrósított libazsírban.

Tálalásnál tehéntúróval hintjük meg a tányérokra. Apróra vágott, kisütött liba- vagy disznótöporral gazdagítom. Szükség szerint sóval is megszórom az egészet.

Palócföldön ezt általában liba- vagy kacsavágáskor szokták csinálni. Búcsúkor is szívesen várják a vendéget vele. Ilyenkor még apró darabokra vágott sült máj is kerül a tetejére. A család körbeüli a terített asztalt. Nagy tálban, az asztal közepén tálalja a háziasszony.

Csak öreg krumpliból lehet készíteni, az újkrumpli keményítőtartalma (pontosabban annak hiánya) és nagy nedvességtartalma nem alkalmas erre. Manapság már köretként is fogyasztják, de a régi, szegény időkben főétel gyanánt ették. Fogyókúrázóknak nem ajánlott!

Bakos Gabriella

• BURGONYAGÁNICA FÜSTÖLT SONKÁVAL

Hozzávalók

1 kg burgonya, 2,5 dl olaj, 20 dkg liszt, 1 fej vöröshagyma, fűszerpaprika, só, 60 dkg füstölt sonka.

Elkészítés

A meghámozott burgonyát sós hideg vízzel éppenhogy ellepve tesszük fel főzni. Főzést követően hozzáadjuk az olajat és a lisztet, majd habverő segítségével jól elkeverjük. Tálalása a felszeletelt sonkával együtt történik, majd hagymás, paprikás zsírral meglocsolva díszítjük.

Pethő Mária

• LECSÓ

Hozzávalók

3-4 fej vöröshagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, pár szelet zsírszalonna, olaj „bőven”, 1 kg paprika, 3-4 paradicsom, némi só, méz, 3-4 tojás.

Elkészítés

Én wokban szoktam lecsót „sütni”. Bő olajban néhány szelet szalonnát pirítok, majd jöhet a hagyma, amelyet barnára sütök (!!!) aránylag nagy fokozaton, sűrűn kevergetve, hogy le ne égjen. Közben beleteszem a fokhagymát, kb. felezve, nem kell aprítani.

Aztán jöhet a paprika, némi erős sem árt, a szárán kívül mindent belefőzők. Amikor jól megsült, akkor mehetnek bele a paradicsomok.

Most sózok csak, így levet ereszt – kb. 5 perc alatt összefő –, közben jöhet a méz (maximum 1-2 kiskanál), illetve be lehet állítani a sósságot ízlés szerint. Itt akár kész is lehet.

Aki tojásosan szereti, az üt bele tojást, plusz adunk hozzá némi sőt, kicsit megkeverjük, rotytan és kész. Aki virslivel szereti, az tesz bele azt.

Tálaláskor meg lehet szórni némi sajttal vagy bármivel.

nm

• PACALPÖRKÖLT

Hozzávalók

1 kg pacal, 10 dkg zsír (vagy olaj), 2 db vöröshagyma, pirospaprika, majoránna, só, köménymag, 2 gerezd fokhagyma, 1 kanál paradicsompüré, néhány szál zellerlevél, 2 db paprika, 2 db paradicsom.

Elkészítés

A jól átmosott pacalt bő vízben főzni kezdjük, a közben keletkező habot lekanalazzuk a tetejéről. 30 perc főzés után lehűtjük, és arasznyi darabokra vágjuk.

Az apróra vágott hagymát a zsírban vagy olajban megfonnyasztjuk, fűszerezzük pirospaprikával, majoránnával, köménymaggal. Beletesszük a fokhagymát, a paradicsompürét, és jól elkeverjük. Rövid ideig pároljuk, majd beletesszük a darabokra vágott pacalt, sózzuk, és kevés vízzel felengedjük. Fedő alatt, időnként kevés vízzel felengedve 2-3 órán keresztül főzzük.

Amikor megpuhult, hozzáadjuk az apróra vágott zellert, a paprikát, a paradicsomot és a vízzel összekevert lisztet. Még 10-15 percig – amíg a paprika és a paradicsom megpuhul – főzzük.

Finomra vágott petrezselyemmel díszítjük, és köménymagos főtt krumplival tálaljuk.

István

• SERTÉSCOMB VADASAN

Ezt az ételt bármikor elkészíthetjük, de főleg abban az esetben célszerű, ha nem áll rendelkezésre megfelelő mennyiségű alapanyag. Bármilyen kevés hús van otthon, abból elkészíthetjük (sőt, ha nincs semmi, a nélkül is meg lehet csinálni).

Nagyon sokféleképpen lehet vadast készíteni, most egy egyszerű változatot próbálunk ki. A lényeg, hogy elég gyorsan elkészülhetünk vele, nem túl drága, és nagyon finom.

Disznóhúsból fogjuk megfőzni.

Hozzávalók

75 dkg sertéscomb, 10 dkg szalonna, 2 evőkanál zsír, 3 db nagy sárgarépa, 2 db kisebb fehér-répa, 1 kisebb darabka zeller, 6 db babérlevél, 3 nagy fej hagyma, 20-25 szem borókabogyó, 30-40 szem egész fekete bors, 5 púpozott evőkanál cukor, 8-10 evőkanál mustár, 2-3 kiskanál csipős mustár, 1 doboz tejföl, 2-3 kiskanál citromlé, kb. 2 l víz, ízlés szerint só.

Elkészítés

A zsírt egy kisebb serpenyőben felhevítjük, majd beledobjuk a szalonnát, és megsütjük. A sült szalonnát kiszedjük a zsírból, és áttesszük egy nagyobb lábasba (ebbe kerül majd bele az összes többi hozzávaló is). A húst felszeleteljük, és a zsírban mindkét oldalát kb. 3 percig sütjük. Ha megsült, áttesszük a szalonna mellé.

A maradék zsírba beledobjuk a cukrot, és karamellt készítünk. A kész karamellbe beleteszük a citromlét és némi vizet. Elkeverjük, és mehet a hús után a lábasba, az összes többi alapanyaggal együtt. A hagymákat elnegyedeljük, a zöldségeket nagyobb darabokra vágjuk, ízlés szerint sózzuk, majd felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje a lábasban sorsukra váró alapanyagokat (kb. 2 liter).

Hozzávetőlegesen másfél óráig főzzük, és ha a hús megpuhult, akkor a lábast levesszük a tűzről.

A hússzeleteket kiszedjük, a babérleveleket kidobjuk, és az összes többi hozzávalót – a tejföll és a mustár hozzáadásával – összeturmixoljuk.

A húst visszahelyezve az egészet kicsit összeforraljuk, és ezzel be is fejeztük a mai tevékenységünket (legalábbis ami a főzést illeti).

Krokettel, zsemlegombóccal, esetleg főtt tésztával kínáljuk.

Kőszegi József

• EGYSZERŰ VADAS

Hozzávalók

1 kg hús (pulyka- vagy csirkemellfilé), 1 fej vöröshagyma, 1 fél citrom (bio!), 3-4 evőkanál olaj, 1 evőkanál kristálycukor, 15 szem bors, 3-4 babérlevél, 5-6 sárgarépa, 1-2 gyökér, 1 kis fej zeller és zöldje (vagy szárzeller), 2 dl tejföl, víz, só, 50 dkg durumtészta köretnek.

Elkészítés

Kis olajon a karikára vágott hagymát és citromot egy kis kristálycukorral megpirítom. Beleteszem a szemes borsot és a babérlevelet. Majd a felszeletelt húst is ebben pirítom meg. Aztán a megpuccolt és összevágott zöldségeket is beleteszem, és vízzel felöntöm, hogy éppen ellepje. Ekkor meg is sózom.

Fedő alatt főzöm. Ha megfőtt, a húsokat és a fűszereket kiszedem, a szószt leturmixolom, és belekeverem a tejfölt.

Végül a húsokat visszatéve az egészet összeforralom.

Nóra

A tél a kocsonya, a töltött káposzta, a sólet, a disznótoros és a frissen sült töpörtyű időszaka. Töpörtyű vagy tepertő... Hmm már a neve is csodálatos, az íze pedig fenséges! A magyar konyha egyik remeke, hiszen fogyasztható önmagában, héjában sült krumpli mellé, de a töpörtyűs pogácsának is vannak hívei, nem is kevesen.

Töpörtyűt süthetünk sertésből, libából, kacsából, sőt tyúkhájból is. Mindegyik nagyon finom, mégis az első két fajta vált népszerűvé. Javaslom önöknek, hogy a többit is próbálják ki, hogy különleges élményhez juttathassák inyüket!

A töpörtyű mindenkor és mindenhol fogyasztható, de a legjobb reggel, hogy az egész napunkat bearanyozza. Egy igazi férfi ébredés után, éhgyomorral megiszik egy stampedli pálinkát, majd reggelire friss töpörtyűt, puha kenyeret és lila hagymát eszik, hogy kialakuljon a nők számára oly vonzó férfias lehelet. Uraim, próbálják ki, a hölgyismerőseik el lesznek ájulva önöktől!

• SERTÉSTÖPÖRTYŰ

A zsírszalonnát kockákra vágjuk. A zsírsütő edénybe tegyük alá egy kevés vizet. A víz mennyisége a szalonna érettségétől függ. Szép piros töpörtyűt kapunk, ha fele időben 1 dl tejet öntünk bele. Leszűrjük, kissé kinyomkodjuk belőle a zsírt, de ne préseljük szárazra, ne legyen olyan, mint a gyaluforgács. Ilyenkor ugyan több zsírt kapunk, de a töpörtyű élvezhetetlen lesz.

• LIBATEPERTŐ

A liba bőrét óvatosan lefejtjük a húsról (legjobb a mellről, úgy, hogy egy kis hús is maradjon rajta), kockákra vágjuk, majd fazékba rakjuk. Annyi vizet öntünk hozzá, hogy éppen ellepje, és mérsékelt tűzön, néha megkeverve főzzük. Mire a víz elpárolog, a tepertő szép sárga lesz. Még néhány percig sütjük, majd egy csepp vizet öntünk a zsírba, és rászorítjuk a fazék fedelét. Ettől lesz a tepertő ropogós. Leszűrjük, majd a zsírt üvegebe öntjük.

Zsolti bácsi

• SZABOLCSI TÖLTÖTT KÁPOSZTA HAMZA KATI MÓDRA

Nagyon fontos, hogy a hozzávalók frissek legyenek, ezért időt kell szánni a megfelelő alapanyagok beszerzésére.

Ehhez az ételhez csak a lapos és puhább szerkezetű káposzta a megfelelő, ami enyhén zöld színű, vékony levelű. A gömb alakú, kemény fajták reszelni és szeletelni jók, ehhez az ételhez nem valók. Tehát a kb. közepes fejű káposzta torzsáját ék alakban kivágom, és forró sós vízben folyamatosan forgatva leveleire szedem. Vigyázat, mert ha túlfőzzük, akkor már nem lesz alkalmas a töltésre, ha meg nem abáljuk meg rendesen, akkor pedig összetekerni nem tudjuk, mert szét fognak nyílni.

1 kg darált sertéscombos vagy lapockát veszek, ahhoz hozzáteszek fél kg rizst, 1 nagy fej hagymát apró kockákra vágok, kb. 1-2 gerezd zúzott fokhagymát 2 kanál zsírban megdinsztelek, amibe őrölt pirospaprikát teszek. Ezt összedolgozom a hús-rizs keverékkel, amelyet még ízlés szerint sózok és borsozok. Nem kell agyonfűszerezni, mivel ez egy kímélőbb étel. Többféleképpen lehet a leveleket megtölteni; mondhatjuk, hogy ahány ház, annyi szokás; lényeg, hogy nem szabad túl szorosra tölteni, mert szétrepedhet.

Egy nagyobb fazék alját kibélelem a káposzta megmaradt, laskára vágott leveleivel, és körberakom a kicsi töltelégeket, közéjük lehet rakni vékonyra szeletelt sonkát, de csak keveset, hogy ne legyen nagyon füstös ízű. Vigyázzunk, hogy a fazekat háromnegyedéig pakoljuk meg, mivel a rizs miatt dagadni fog az étel, és emiatt ki is futhat. Ezután öntünk rá egy kanál liszttel összekevert paradicsom-ivólevet (amibe kevés sót és ízlés szerint cukrot is teszünk), jó hozzá az üveges és a dobozos is, lehet kicsi rántással készíteni, természetesen paradicsommal felöntve, a lényeg az, hogy kb. 3 ujjnyival lepje el a lé a töltelékek tetejét. Lassú tűzön, rázogatva főzzük készre.

Puha, ropogós héjú kenyérrel a legjobb!

Hamza Kati

• RAKOTT KÁPOSZTA ALPÁR MÓDRA

Ez nem a hagyományos rakott káposzta, mert azt általában pörkölttel készítik. Hanem olyan, mint a rakott krumpli, csak savanyú káposzta van benne burgonya helyett.

Hozzávalók

1 kg savanyú káposzta (lehetőleg maszek piaci eladótól), 12 db tojás, fél kg jó minőségű füstölt kolbász, fél kg rizs, fél liter tejföl, reszelt sajt, húsos, füstölt kolozsvári szalonna.

Elkészítés

Sütőedénybe rétegezve berakom (hét réteg egymáson) a káposztát, a rizst, a szeletelt főtt tojást, ismét rizst, kolbászt szeletelve, ismét rizst, a káposztát.

Az egészet beborítom 20 százalékos tejföllel, majd megszóróm bőségesen reszelt sajttal, és a tetejére füstölt szalonna-darabokat rakok.

Sütőben ropogósra sütöm, kb. 40-60 perc alatt készen van.

Szabó Kata

A rakott krumpli az „ahány ház, annyi szokás” kategóriába tartozik. Kezdvé az Ínyes-mester (Magyar Elek) által leírt krumpli, keménytojás, tejföl verziótól (persze azért hozzáteszi, hogy sonkakockákkal vagy kolbászkarikákkal dúsítva finomabb) a tejszínes francia rakott burgonyán át a magyaros füstölt szalonnás, kolbászos ételkülönlegességig. S akkor még nem is beszéltem a mindenféle hússal, gombákkal, zöldségekkel, sőt gyümölcscsel bolondított változatokról.

Most azonban lássuk azt az elkészítési módot, ahogy Zsolti bácsi szereti:

• RAKOTT KRUMPLI

Hozzávalók

1,5 kg krumpli, 0,5 kg paraszt- vagy lángolt kolbász, 5-10 dkg füstölt szalonna, 5-6 db tojás, 1 nagy doboz tejföl, só, bors, vegeta.

Elkészítés

A krumplit és a tojásokat (persze külön) sós vízben megfőzzük, majd megpucoljuk őket. Amíg főnek, addig kockákra vágjuk a szalonnát, és felkarikázzuk a kolbászt. Majd egy serpenyőben megpirítjuk a szalonnát, beledobjuk a kolbászkarikákat, és egy kicsit sütögetjük. Így a szalonnazsír és a kolbászból kisülő paprikás zsír összekeveredik, s a kolbász is megpirul, mielőtt beletennénk a rakott krumplibá, ekképp fokozva a majdani készétel ízharmonizációját.

Egy tepsibe vagy jénai edénybe karikázunk egy sor krumplit, rá keménytojást, és fűszerezük, ezután jöhet a kolbászkarika, meglocsoljuk egy kis piros zsírral és tejföllel, majd jöhetnek a következő rétegek, amíg a hozzávalók el nem fogynak.

A sütőt előmelegítjük 200 fokra, majd kb. 30-35 percig sütjük.

Uborka- vagy céklasaláta kiválóan illik hozzá.

Zsolti bácsi

• PAPRIKÁS KRUMPLI NOKEDLIVEL, SAVANYÚ KÁPOSZTÁVAL ÉS HÁZI KENYÉRREL

Nagyon szeretem a magyaros, sűrű egytálételeket, melyeknek egyik igazi megtestesítője ez az étel. Magán viseli a pörköltjes jelleget, a finom nokedli belesimul, bársonyossá teszi a karakteres krumpli ízét. Ez az étel vegetáriánus variációja. Kezdjük is neki a receptnek.

Három kg burgonyához két óriási fej vöröshagymát választottam. A lábasba olajat öntöttem. (Nem fogtam magam vissza.) Két púpos teáskanál egész köményt szórtam bele (én egész köményt használok, mert más lesz az íze tőle, mint az őrölttől), majd rátettem az apróra vágott hagymákat. Együtt kezdtem pirítani. Amikor már pattogott a köménymag, kisebb lángon folytattam a hagyma fonnyasztását. Egy mokkáskanál őrölt borsot adtam hozzá.

A korábban felkockázott két közepes paradicsomot, egy egész tv-paprikát és egy fél erős zöldpaprikát hozzákevertem a hagymához. Együtt fonnyasztottam tovább őket. Amikor jó puha lett a zöldség, hozzátettem a feldarabolt burgonyát. Az egészet együtt piritottam össze egy kicsit. Így a krumpli jól átveszi a fűszerek és a zöldségek ízét. A piros paprikát csak ezután, most tettem a burgonyára. 3 evőkanállal összesen, de kanalanként adtam a krumplihoz – a tűzről félrehúzott lábasban –, így, adagonként keverve hozzá.

Ezután felöntöttem vízzel. Annyit tettem rá, hogy kb. kétujjnyira lépje el a burgonyát. Ekkor, apránként adagoltam hozzá a sót.

Miközben a krumpli főtt, elkészítettem a nokedli tésztáját. Kb. 25-30 dkg liszthez 2 egész tojást adtam. (Szoktam úgy is készíteni, hogy minden 10 dkg liszthez 1 tojást adok, de így is finom tészta kerekedett belőle.) Pici vízzel összedolgoztam. (Nem dolgoztam el simára, hanem kicsit „rusztikus” állagúra hagytam.) Az a lényeg, hogy ne legyen túl híg a tészta.

Amikor már majdnem megfőtt a krumpli, kiskanállal beleszaggattam a tésztát. Ezután kb. 10-15 percig főztem. Én akkor szeretem tálni, amikor sűrűsödik a leve az ételnek. (Van, aki hígabbra készíti, én a sűrűbb változat híve vagyok.)

Tálaláskor kevés erős zöldpaprikát – felkockázva – szórtam a tetejére. Aki szereti a csípős ételt, főzéskor erős piros paprikával érdemes meghintenie. A finom vecsési savanyú káposzta és a friss, ropogós héjú, fehér parasztkenyér mennyei együtt ezzel az étellel.

Sárvári Móni

• FÜSZERES DÖDÖLLE PULYKAFALATKÁKKAL

Hozzávalók

60 dkg pulykamell, 1 dl olaj vagy zsiradék, só, őrölt bors, 1-2 db zöldpaprika.

A dödölléhez: 1 kg burgonya, 30-35 dkg liszt, vegeta, bors, ízlés szerint vöröshagyma, fokhagyma, 2-3 evőkanál zsír, 10 dkg apróra vágott bacon.

Elkészítés

Vágd apró darabokra a pulykát, és forró olajon fehéritsd ki, ha kész vagy a művelettel, szórd meg sóval, borssal, és add hozzá az apróra vágott paprikát, de ezt el is hagyhatod. Fedő alatt párold puhára, aztán fedő nélkül is, amíg szint nem kap az ételed.

Ha végeztél, tedd félre, és állj neki dödöllét gyártani!

A dödölléhez a burgonyát tisztítsd meg, és annyi sós vízben, amennyi egyujjnyira ellepi, főzd teljesen puhára.

Saját levében nyomkodd össze burgonyatörővel. Apránként szórd bele a lisztet, az apróra vágott vöröshagymát, a bacent, ízlés szerint zúzott fokhagymát, fűszereket, és keverd, dagaszd addig, míg a lisztet a massa felveszi.

Egy tűzálló tálat – tepsis is jó – kenj ki zsírral. Evőkanállal szaggasd bele a burgonyás-lisztes masszát, és a sütőben pirítsd meg.

Egy tála halmozz dödöllét, tedd mellé az apró húsdarabokat, és ha szereted, pirított hagymakarikákkal koronázd a művet, de a nélkül is fenséges.

Kőszegi Julianna

• ÖNTÖTT KARAJ

Hozzávalók

6-8 szelet rövidkaraj, 1 doboz tejföl, 15 dkg sajt, zsír, só, bors.

Elkészítés

A hússzeleteket kiverjük, sózzuk, borsozzuk. Zsírral kikent tepsibe egyenként lerakjuk, s minden szeletre egy evőkanál tejfölt simítunk. Sütőbe tesszük, s mikor a hús már puha, minden szeletre kis kupac sajtot reszelünk, és tovább sütjük, amíg a sajt rá nem pirul.

Tetszés szerinti körettel tálaljuk.

Solymos Bertalanné, Julika

• HORTOBÁGYI RÉTESLAP

Hozzávalók

50 dkg darált sertéshús, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, pici köménymag, 1 doboz tejföl, 1 csomag réteslap.

Elkészítés

A darált húsból pörköltet készítünk, s a levét teljesen elfőzzük. Hagyjuk kihűlni, majd hozzáadjuk a tejfölt. Elkeverjük, és beletöltjük a réteslapba, ugyanúgy, mint amikor rétest sütünk. Tepsibe tesszük, és szép pirosra sütjük. Ugyanúgy, ahogy a rétest, fel lehet szeletelni. Ha valakinek így túl nehéz étel, adhatjuk körettel is.

Solymos Bertalanné, Julika

• GOMBÁS TÁSKA

Ezt a harapnivalót többféle töltelékkel (pörköltmaradék, zöldséges pirított csirkemell, gomba, sajt stb.) el lehet készíteni. Vasárnap délután, amikor elfogy a hétfégi menü, és kezdünk megéhezni, gyorsan neki is állhatunk. (Amennyiben nincs semmilyen maradék, ami alkalmas lenne tölteléknek, akkor a tésztából kifliket készítünk.)

Most gombával készítjük, mert ezt szeretem!

Hozzávalók

1 kg liszt, 4,5 dkg élesztő, 4 csipetnyi só, 1 evőkanál zsír, 1 egész tojás, 50 dkg gomba, őrölt bors, paprika.

Elkészítés

Bemelegítésként a lisztet néhány csipetnyi sóval, egy evőkanálnyi zsírral, 1-2 dl vízzel és az előzőleg már ébresztett (langyos vízben, esetleg valami normális tejben, kevéske cukorral megfuttatott) élesztővel nem túl keményre összedolgozzuk, majd lefedve, meleg helyen egy órát kelesztjük. Becsüljük meg a tésztánkat, a kelt tészta gyűlöli a hideget és a huzatot, ezért valóban tegyük meleg helyre. Megéri... Miközben a tészta kel, elkészítjük a pirított gombát. A gombát megtisztítjuk, felszeleteljük, és sóval, paprikával ízesítve kevés zsíron pirítani kezdjük (a szokásos egy fej apróra vágott vöröshagymát most nem tesszük bele), majd kis lángon, lefedve, saját levében pároljuk kb. fél órán keresztül. Utána nagy lángon, folyamatosan kevergetve rövid idő alatt enyhén lepirítjuk (a lényeg, hogy ne nagyon maradjon leve).

A megkelt tésztát lisztezett gyűrődeszkán 0,5 cm vastagságúra kinyújtjuk, kb. 6x6 cm-es lapokra vágjuk, és a pirított gombát ráhalmozzuk a lapokra. A lapok átlósan szemben lévő sarkait összehajtva kis táskákat formálunk. A tepsin úgy helyezzük el, hogy az összehajtott rész kerüljön alulra. A felvert tojással gazdagon megkenjük, frissen őrölt fekete borssal meghintjük, majd 200 fokra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt világos pirosra sütjük (a tepsit nem kell zsiradékkal kikenni).

Kőszegi József

A következőkben egy főétel és egy szendvicskrém receptjét olvashatjuk a Madaras házaspár konyhájából:

• HENTESSZELET

Hozzávalók

Mivel az egyéni ízlésnek döntő szerepe van, nehéz mennyiségeket megadni, csak irányadóként jelzem: 8-10 szelet sertésborda, 2 fej vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 5-7 dl paradicsomlé, egy kávéskanál köménymag, 15 dkg szalonna, 35 dkg sonka (40-45 dkg angolszalonna), 6-8 db savanyú uborka.

Ez az adag 6-8 főre elegendő. Kicsit „macerás” az elkészítése, de nagyon megéri.

Elkészítés

Először a karaj-, esetleg tarjaszeleteket (kicsit sózva) lisztben forgatva mindkét oldalon elő kell sütni zsírban, az olaj nem jó (kb. egy-másfél perc oldalanként a vastagságtól függően).

Ezután „húslét” kell készíteni

Húslé készítése: Abban a zsírban, ahol a húsok (elő)sültek, egész köménymagot kell „kipattogatni”, aztán üvegesre kell párolni a vöröshagymát, beletenni az összezúzott fokhagymát, aztán paradicsomlével kell felönteni, és az egészet összeforralni. Legjobb, ha házi főzésű paradicsomlé áll rendelkezésre, de lehet sűrítettből is készíteni, felhígítva. Ízlés szerint lehet húslevessel (esetleg kockával) javítani, illetve szaporítani. Ha kész, le kell szűrni, mert csak a levet szabad használni.

Ragu készítése: Az apróra vágott füstölt szalonnát meg kell pirítani együtt a hosszúkásra vágott sonkával (a kettő helyett lehet csak angolszalonna is, de vigyázni kell, mert az nagyon sós, ilyenkor a húst óvatosan kell sózni). Ha egy kicsit már megpirulnak, szintén hosszúkásra vágott ecetes (esetleg kovászos) uborkát kell rátenni, és összeforralni addig, amíg az uborka is kicsit megfő. (A csemegeuborkának szerintem nincs megfelelő íze!) Fokozatosan kell felönteni lével, hogy le ne égjen. A ragu levének lehet használni az elkészült húslé egy részét és/vagy az uborka levét is. Ízlés szerint, kóstolgatni kell. Nem baj, ha kicsit savanykás lesz az uborkalétől. Nem kell teljesen készre főzni!

Ha mindennel kész vagyunk, egy nagy tálba (jénai, tepsi stb.) le kell rakni a hússzeleteket, kanállal szépen ráhelyezni mindegyikre a ragut, és az egészet leönteni a megmaradt húslével és a ragu levével is. Jó, ha ellepi a lé az egészet, amit jó alaposan össze kell forralni, mert a húsnak és a ragunak is még kicsit puhulnia kell.

Forrón kell tálalni, köret lehet párolt rizs vagy hasábburgonya. A szaftból is lehet bőven tenni, főleg a rizsre.

A maradék eltehető és újramelegíthető, nemigen vesz a minőségéből. Nagy előny, hogy akár előző nap is mindent el lehet készíteni, csak az összeforralást kell a tálalás előtt elvégezni.

Elvileg (több ismerősöm szerint) a sertésszelet helyett alkalmazható pulykamell is.

• HÚSPÁSTÉTOM

Kb. egy kg sertéshúsból ízlés szerinti, de kicsit fűszeres és bő szafttal, pörköltet kell készíteni. (Ezt nem részletezem.) Mikor már majdnem kész, egy kávéskanálnyi majoránnát kell belekeverni.

Közben négy zsemlet kell beáztatni, kicsavarni, és belekeverni a pörköltbe, így a szaft átítatja a zsemlet. Az egészet hagyjuk kihűlni.

A kihűlt pörköltet (benne a zsemlével) össze kell darálni kb. 40 dkg nyers felvágottal együtt. Erre legjobb a „vadász” felvágott, de megfelel az „olasz” vagy egy fokhagymás ízesítésű is. A darálót tetszés szerint kell nagyobb vagy a kisebb „lyukra” állítani. Az így kapott masszába kell 3-4 tojást keverni. Általában nem kell ízesíteni, de ilyenkor lehet még valamilyen fűszert (sót, borsot, csípős paprikát, chilit stb.) hozzáadni.

Egy megfelelő nagyságú fémfazekat zsírral ki kell kenni, és a masszát belehelyezni. Kicsit meg kell nyomogatni, hogy levegő lehetőleg ne maradjon benne. A fazekat letakarva egy nagyobb fazékban kell kigőzölni. Ez legalább fél-háromnegyed óra lehet. Akkor van kész, ha a zsír a massa, most már nevezzük pástétomnak, tetején úszik. A párolásnak tulajdonképpen a tojást kell megfőznie. Ekkortól a pástétom már fogyasztható.

A kihűlt pástétom főleg szendvics készítésére alkalmas. A megkent kenyeret lehet díszíteni uborkaszelettel, zöldpaprikával, főtt tojás szelettel stb. Kiadós, finom szendvicskrém.



Nemzetközi konyha



Ifjabb éveimben komolyan felmerült bennem a gondolat, hogy disszidálok a Szovjet-unióba, mivel eredeti környezetben és autentikus forrásból szerettem volna a borscs elkészítését elsajátítani. Azonban a barátaim lebeszéltek ebbéli szándékomról, mondván, hogy a szovjet állampolgárság helyett valószínűleg néhány évig tartó szibériai társasutat kapok majd; s egyáltalán nem biztos, hogy konyhaszolgáltatásra osztanak be. Végül mégiscsak sikerült megszereznem az „igazi” orosz borscs receptjét, méghozzá azt a verziót, amely a nagy orosz zeneszerző, Igor Sztravinszkij kedvence volt.

• OROSZ BORSCS

Hozzávalók (6-8 személyre)

1 (kb. 30 dkg) nagy cékla vékony csíkokra vágva, 1 evőkanál ecet, 2,5 dkg szalonnaszír, 2 teáskanál cukor, 2 közepes fej hagyma apróra vágva, 2 paradicsom összevagdala, 1 sárgarépa karikára vágva, 1 fehértarépa, vagy fél paszternák karikára vágva, 2,5 dkg enyhén sós vaj, kb. 60 dkg káposzta 0,5 cm-es csíkokra vágva, 45 dkg krumpli 2x2 cm-es kockára vágva, 2,2 liter jó minőségű marhahúsleves, 5-6 szem fekete bors, 3 szegfűbors, 3 babérlevél, 1 fej fokhagyma apróra vágva, friss petrezselyemzöld apróra vágva, só és őrölt bors ízlés szerint, 1 doboz tejföl.

Elkészítés

Tegyük a csíkokra vágott nyers céklát, ecetet, egy kevés szalonnaszírt, cukrot és az összevágott paradicsomot egy edénybe, és főzzük lassú lángon fedő alatt kb. 5-6 percre. Közben a hagymát, a répát, a fehértépat dinszteljük meg vajon.

A csíkokra vágott káposztát és a kockára vágott krumplit pároljuk a marhahúslevesben kb. 15 percre. Adjuk hozzá a céklás keveréket, az elősütött zöldségeket, a borsot, a szegfűborsot és a babérleveleket, majd főzzük további 10 percet.

Adjuk hozzá az összevagdalt fokhagymát, a maradék szalonnaszírt és az apróra vágott petrezselyemzöldet, majd hagyjuk a borscsot főni és érlelődni alacsony lángon kb. 4 és 1/2 órán keresztül. Utána hagyjuk hűlni kb. 12-18 órát.

Tálalás előtt óvatosan melegítsük fel, és ízlés szerint adjunk hozzá 1-1 teáskanál tejfölt mindenkinél a tányérjába. Szeletekre vágott sötét rozkenyérrel tálaljuk.

Zsolti bácsi

• PHO-BO LEVES ORSAI HENRIK MÓDRA

Hozzávalók

Fél kg marhahús (legjobb a lábszár vagy a hátszín, de megteszi a pörköltnek való is), 1 nagy fej vöröshagyma, 1 fej fokhagyma, 1 evőkanál darált paprika, 1 evőkanál méz, egy kis üveg (kb. 2,5 dl) erjesztett hallé, egy póréhagyma, 2 dkg korianderlevél, 2 dkg thai bazsalikomlevél, egy kis doboz szójababcsíra, 1-2 friss chilipaprika, 2 db csillagánizs, 4 dkg gyömbér, 1 db közepes méretű fahéj, 5-6 db szegfűszeg, 5-6 db kardamommag, kevés fekete bors, só, ecet, egy tasak rizstészta, kevés cukor, egy lime vagy citrom.

Elkészítés

A kettévágott vöröshagymát az edény közepére fektetem, és lassan elkezdem pirítani. Amikor az alja már megbarnult, vagyis kezdene szenesedni, akkor felöntöm hideg vízzel. Belehelyezem a marhahúst (én apróra darabolom) és a felszeletelt gyömbért, sót, kevés cukrot teszek bele, majd lassú tűzön kezdem melegíteni. A tetején összegyűlt habot folyamatosan leszedem róla, amíg már nem habzik.

Egy serpenyőbe helyezem a szegfűszeget, fahéjat, csillagánizst, a kardamomot és a fekete borsot, majd enyhén megpirítom őket. Ezután egy teatojásba helyezve beleteszem őket a levesbe. Kb. 3 óra főzés után beleöntök erjesztett hallét, ízlés szerint.

Még fél órát főzöm a levest, közben apróra darabolom a póréhagymát és a chilipaprikákat, a korianderleveleket és a thai bazsalikomot. Külön tálakba helyezem őket a csírával együtt, ezek kerülnek majd a kitálalt levesbe.

Közben a fokhagymát szétszedem, és szintén apróra darabolom, majd kevés ecettel, a darált paprikával, a mézzel és kevés vízzel összekeverem. Ez lesz a fokhagymás mártás, amit szintén tálaláskor teszek a levesre. A rizstésztát forró vízben kell áztatni, főzés nélkül, kb. 20 percig.

Tálaláskor a tálba helyezem a rizstésztát, majd erre szedem a forró levest. Beleszórok a levesbe az összevágott növényekből, a csírából és a fokhagymás mártásból ízlés szerinti mennyiséget. A chilivel óvatosan bánjunk, csak nagyon kevés kell belőle. Végül erjesztett hallét locsolok bele, és belefacsarom a lime negyedét, ezután kezdetét is veheti a pho-bo leves élvezete.

A csírá én vékonyra összevágott zöldpaprikával is szoktam helyettesíteni, mert nem mindig kapható az üzletekben.

Orsai Henrik

• SZERB GYUVECS

A gyuvecs a Balkán egyik legjellemzőbb étele, bár a PR-ja nem olyan hatékony, mint a csevapé vagy a muszakáé. Viszont gyerekkoromban sokszor került az asztalunkra, mint, azt hiszem, számos más Szerbiában élő családéra is, hiszen egyszerű és nagyszerű.

A gyuvecs nemcsak az ételt, hanem azt a cseréptálat is jelenti, amit régen még a parázsba vagy a kemencébe tettek (de mára ezt a tűzálló üvegtálat váltották fel). Ebben szépen lassan, egyenletesen főtt meg az étel. Ebből is látszik, hogy a gyuvecsbe szinte bármi bekerülhet, persze létezik egy-két „eredetibbnek” tekinthető változat.

A fő irányvonalak, amelyeket vagy harminc recept átolvasása után fel tudnék vázolni:

- A gyuvecs alapvetően nyári étel, hiszen fő összetevői a mértéktelenül adagolt hagyma, paradicsom, paprika. A bolgárok minden egyéb létező zöldséget, így padlizsánt, okrát is bőven pakolnak bele, ezzel szemben a szerbek inkább a visszafogott irányvonalat követik. Boszniából káposztás, illetve babos recepteket találtam.
- A szerbek inkább disznóhúsból készítik, míg a bosnyákok a birkára szavaznak.
- Szerbiában rizs, Bulgáriában inkább krumpli a töltőanyag.
- A szó eredete a török güvecsen keresendő, ami ugyanilyen zöldséges egytálétel, naná, hogy birkából.

Mi kerül a 3 személyes adagba?

30 deka sertéskaraj, 3-4 szelet húsos szalonna, 20 deka rizs, 1 tv-paprika, 2 vöröshagyma, fél fej káposzta, 1 deci paradicsomlé, olaj, só, bors, őrölt pirospaprika.

Elkészítés

A húst felkockázzuk, és kevés olajon előpirítjuk. Egy tűzálló tálba öntjük a rizst, amit fűszerezünk, felöntjük paradicsomlével, és még 2 deci vízzel is. A tetejére pakolható a felkockázott zöldség, a legtetejére meg a hús és a szalonna. Az egészet lefedjük alufóliával, és vagy egy órán keresztül sütjük a sütőben. Fél órára még visszatoljuk, ekkor már fólia nélkül.

Kern Ágnes gasztroblogger

• CSIRKEMELL ZÖLDBORS-MÁRTÁSSAL ÉS KNÉDLIVEL

Amikor egy-két korsó jó cseh sör után, némi rábeszélésre úgy döntöttem, hogy barátságba keveredem a knédliivel, még nem tudtam, hogy ez a barátság hosszú, és rendszeres találkozásokkal tarkított lesz. A szájbán szinte szétolvadó első knédlifalatok ízét megérezve azonban ez már nem volt többé kétséges.

Problémát jelenthet, hogy igazi knédlit (hú társaival, a sült hússal és a párolt fehérkáposztával) csak igazi csehországi kocsmában érdemes enni.

Ahhoz, hogy a konyhánkba csempészhesünk egy keveset a knédli fogyasztásának varázsából – meglepve ezzel családunkat, barátainkat – két dolgot tehetünk: veszünk félkész (csomagolt) knédlit vagy knédliport, ha egyáltalán kapható itthon, majd az étkezés végén lesütött szemmel hallgatjuk a vigasztaló dicséreteket. A másik lehetőség, hogy házilag készítünk knédlit.

Most ennek fogunk nekiállni, és a sült hús mellé kivételesen nem párolt káposztát, hanem zöldbors-mártást készítünk.

Hozzávalók

A húshoz: 1 kg csirkemell, 1 dl étolaj, só, bors.

A knédlihez: 50 dkg liszt, 2,5 dkg élesztő, 2 kiskanál cukor, 3 kiskanál só, 2 egész tojás, kb. 3 dl víz, 2 szelet kenyér.

A mártáshoz: 1-2 evőkanálnyi zöld bors, 3-5 evőkanál cukor, 1 evőkanál mustár, 1 liter főzőtejszín, 2 db leveskocka.

Elkészítés

Sült hús: A húst kisebb szeletekre vágjuk, az étolajjal, sóval, borssal elkeverjük, egy órát állni hagyjuk. Forró serpenyőben oldalanként 3-4 perc alatt megpirítjuk.

Knédli: 2 dl langyos vízben elkeverjük a cukrot, majd néhány perc alatt felfuttatjuk az élesztőt. A lisztet a habos élesztővel, a tojásokkal, pár csipetnyi sóval és a két szelet kenyérrel összedolgozzuk (a kenyereket előtte apró darabokra tépjük). Nem túl lágy tésztát készítünk (kb. mint egy puhább csipetke), ehhez szükségünk lesz még kb. egy dl vízre. Az eldolgozott tésztát meleg helyen lefedve egy órát kelesztjük. Utána két darabra szedjük, és hengereket formázunk (2 db).

Egy nagyobb fazékban mostanra már forr a vízünk. A forrásban lévő vízbe helyezve 16 percig főzzük a knédliket, 8 perc után megfordítjuk. Konyharuhába tekerve is lehet főzni, így szebb és simább lesz, de kicsit tömörebb. Én a konyharuha két oldalán kezdem a betekerést, majd a két szélén egy-egy befőttesgumival összefogom.

16 perc után óvatosan kiszedjük a vízből egy nagyobb tála.

Mártás: Diónyi margarinon egy percig piritjuk a kissé megtört zöldborsot, majd felengedjük kevés (néhány evőkanálnyi) vízzel. Beledobjuk a húsleveskockákat, a cukrot, a mustárt és a tejszínt, majd összeforraljuk.

A tejszín helyett tejföl és víz is kerülhet bele, ekkor néhány evőkanál liszttel lehet sűríteni. Leveskocka helyett pedig mehet bele húslevesalap is. Én mindig másként készítem, hogy ne legyen unalmas. Néha csípősebben, néha kevesebb borssal, esetenként cukrosabban stb. Fontos a bors és a cukor aránya; kezdjük kevesebb cukorral, majd az összhang megtalálása érdekében kóstoljuk meg, és ha kell, cukrozzuk utána. A mai adagot például 2 evőkanál borssal és 5 evőkanál cukorral készítettem.

Tálalás: A knédliből ujjnyi vastag szeleteket vágunk, mellépakoljuk a húst, az egészet bőségesen meglocsoljuk a mártással, és nekilátunk elfogyasztani. Ha valaki úgy érzi, hogy az egészet egy jóféle cseh sörrel kell leöblíteni, ne tévovázzon!

Kőszegi József

• SZTRAPACSKA, AHOGY MI SZERETJÜK...

Ha étteremben vagyunk, és az étlapon felfedezem a sztrapacskát, mindig szoktam kérni. Legtöbbször csalódnai szoktam, mivel nagyon sokszor sima nokedli van túróval és szalonnával összekeverve.

Aki ismeri az igazi sztrapacskát, az a színéből rájön, hogy melyik az igazi, és melyik a hamisítvány. A kissé elszíneződött az igazi, mivel a krumpli ha áll, kezd megbarnulni, tehát ha szép világos marad, akkor az nem az igazi. Ezt az ételt csak régi krumpliból lehet készíteni a keményítőtartalma miatt, az újkrumpli vizes állaga nem jó.

Ha rászánjuk magunkat, akkor nem érdemes egy kiló krumpliból készíteni, kezdjük két kilóval, válasszuk a lisztes fajtát, természetesen hámozás és mosás után, amit a reszelő durva oldalán lereszelünk. Utána annyi finomlisztet, amennyit felvesz (nem szeretek méregetni) csomómentesre keverünk, gyorsan kell dolgozni, mivel a krumpli elég gyorsan barnul, és levét ereszt, én nem szoktam leszűrni a levét, mivel a liszt úgyis felveszi. A masszát sózom, borsozom, és a biztonság kedvéért (tudom, hogy ez szentségtörés) beleütök 1-2 tojást. Forrásban lévő vízbe szaggatom tetszés szerint nokedliszaggatóval vagy deszkáról késsel, vagy ha nagyobbakat szeretnénk, akkor kanállal, ezt addig ismétlem adagonként, míg a massa el nem fog, és a galuskák feljönnek a víz tetejére, akkor leszűröm, és egy nagyobb tála szedem. Ezután ízlés szerint lehet juh- vagy tehéntúróval, kisütött szalonnával összekeverni, annak a zsírával és tejföllel meglocsolni. Tálalható dinsztelt savanyú káposztával is, amihez kb. fél kg vízben kissé kiáztatott, kinyomkodott, kevés zsírban párolt, borsozott káposztával kell összekeverni a galuskákat. Természetesen erről sem hiányozhat a jó tejföl és a kockára vágott szalonna.

Hamza Kati

• FINN HÁZI SAJT (KOTIJUUSTO)

Hozzávalók

1 liter aludttej, 2 dl tejföl, só, bors vagy őrölt kömény.

Elkészítés

Az aludttejet és a tejfölt elkeverjük. Lassú tűzön addig főzzük, amíg elkezd besűrűsödni, ekkor lehúzzuk a tűzről. Ízlés szerint fűszerezünk (nyugodtan használhatunk egyéb fűszereket is).

Egy gézzel kibélelt szitába (tésztaszűrőbe) tesszük, lecsöpögtetjük.

A masszát kicsit még összenyomjuk, majd egy zárható edényben kb. 2 napig érleljük.

Zsolti bácsi

Ha tavasszal kirándulunk, kössük össze a kellemest a hasznossal, azaz gyűjtsünk csigát! Ugyanis a csigagyűjtéssel két legyet üthetünk egy csapásra: egyrészt ingyenesen sportolhatunk, másrészt csökkenthetjük a család konyhai kiadásait, miközben egy igazi francia különlegességgel kényeztethetjük a szeretteinket.

Az éticsiga (*Helix pomatia*), különösen a nyirkos helyeket, ártereket és a sűrű erdős részeket kedveli. Tavasszal, főleg esőzések után érdemes gyűjteni, ugyanis június közepén kezd szaporodni, s ekkor már törvény védi az életét.

A kirándulás után az összeszedett csigákat az erkélyen egy hálóval bélelt faládjába helyezzük úgy, hogy a láda alja ne érintkezzen a földdel. Néhány napig éhezethetjük őket, hogy kitisztuljanak. Az első és a második este vízsugárral alaposan lemossuk a csigákat, majd pár napig száradni hagyjuk őket.

• BURGUNDI CSIGA (ESCARGOTS À LA BOURGUIGNONNE)

Hozzávalók

60-80 db éticsiga, 3 dl száraz fehérbor, néhány szem fekete bors, 2 vöröshagyma, 1 sárgarépa, 1 babérlevél, 1 szegfűszeg, kakukkfű, 8 gerezd fokhagyma, ecet, 20 dkg vaj, 1 csomó petrezselyem, só, bors.

Elkészítés

A kiéheztetett csigákat lemossuk, majd forró, sós vízbe dobjuk, s 10-15 percig főzzük.

Hústúvel kiszedjük a csigákat, és hideg vízben lemossuk őket. Utána a fejüket, farkukat, valamint a fekete részeket levágjuk.

A csigahúst beletesszük egy fazékba, vizet és fehérbort öntünk rá, hogy a csigákat ellepje. Megsózzuk, néhány szem borsot, 1 fej vöröshagymát, 2 gerezd fokhagymát, a felkarikázott sárgarépát, valamint a szegfűszeget, babérlevelet, kakukkfűvet és a petrezselyem szárát hozzátevé felforraljuk, és lassú forrással főzzük mintegy 2-3 órán át, amíg megpuhul. Ezután hagyjuk kihűlni, mert így a csigákat átjárja az összes aroma.

Miközben a csiga fő, alaposan kitisztítjuk a csigaházakat, sós-ecetes vízben forraljuk 30 percig, majd tiszta vízzel jól átöblítjük, és hagyjuk kiszáradni őket.

A vajat finomra vágott petrezselyemmel, hagymával, tört fokhagymával, sóval és borssal alaposan kikeverjük.

A száraz csigaházakba beletesszünk egy kis vajkrémet, majd belehelyezzük a megfőtt csigát, majd újra egy kis vajkrém következik, s így zárjuk le a csigaház nyílását.

Ezután egy serpenyőbe kis sóhalmokat teszünk, mindegyikbe beleállítunk egy csigát, nyílásával felfelé fordítva, és forró sütőbe tesszük éppen csak annyi időre, hogy a vaj megolvadjon, és már tálalhatjuk is.

Stílusosan baguette és száraz fehérbor illik hozzá!

Zsolti bácsi

A boldog élet egyik titka a rakott kelkáposzta, a másik pedig a juhászpástétom! S mivel úgy gondolom, hogy az olvasók nagy része tisztában van a rakott kel (brokkoli, zöldbab stb., ki mit szeret) elkészítésével, ezért az alábbiakban egy távoli rokon, az angolszász országokban igen kedvelt juhászpástétom vagy pásztorpita receptjét ismerhetjük meg:

• JUHÁSZPÁSTÉTOM (SHEPHERD'S PIE)

Hozzávalók

50 dkg darált bárányhús, 3 evőkanál olaj, 1 nagy hagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 db sárgarépa, pár csepp Worcester-szósz, 1 evőkanál paradicsompüré, 2,5 dl vörösbor, 1 ág rozmaring, 2-3 dl húsleves (kockából is jó), 1 kg burgonya, 5 dkg vaj, 2 tojássárgája, 5 dkg reszelt (parmezán) sajt, só, bors.

Elkészítés

A burgonyákat meghámozzuk, kockákra vágjuk, s forró vízben puhára főzzük.

Serpenyőben felhevítjük az olajat, megpirítjuk rajta a darált húst, majd sózzuk, borsozzuk. Állandó kevergetés közben belereszeljük a hagymát, fokhagymát és a sárgarépát. Hozzáadjuk a Worcester-szószt és a paradicsompürét, beleöntjük a vörösbort, s apróra vágott rozmaringgal ízesítjük. Beleöntjük a húslevest, s addig forraljuk, amíg besűrűsödik.

Leszűrjük a burgonyát, összetörjük, s a vajjal és a két tojássárgájával pürét készítünk, belereszeljük a sajt felét, sóval, borssal ízesítjük.

Tűzálló edénybe merjük a darált húst, s a burgonyapürét óvatosan szétterítjük a tetején, majd megszórjuk a maradék sajttal.

Előmelegített sütőbe (kb. 200 fok) tesszük, s 15-20 percig sütjük, amíg a teteje megpirul.

Zöldsalátával tálaljuk.

Zsolti bácsi

• TACO

Hozzávalók

4 darab tortilla (kukoricalepény), 60 dkg darált marha- vagy sertéshús, 1 babkonzerv, 1 kucorikakonzerv, 1 doboz tejföl, 20 dkg reszelt trappista sajt, 2 fej lila hagyma, jalapenoszósz/jalapenokonzerv, 1 csomag mexikói fűszerkeverék, ízlés szerint só.

Elkészítés

A darált húst összekeverjük a sóval és a fűszerkeverékkel, állni hagyjuk, majd serpenyőben megsütjük. A tortillákra sajtot és darált húst teszünk, majd sütőben/mikrohullámú sütőben kicsit megmelegítjük. Kevés zöltséget halmozunk rá, arra egy kanál tejfölt teszünk, majd meglocsoljuk jalapenoszósszal, és összetekerjük.

Bánpataki Ádám

• INDIAI RECEPT A DERZSI UTCÁBÓL: MURG MAKHANI

Vajszószos, fűszeres csirkecurry (pörkölt)

Punjab államból eredő étel, ami azonban nemcsak Indiában, hanem az egész világon nagy népszerűségnek örvend. Tulajdonképpen olyan, mint a magyar paprikás csirkepörkölt, csak a fűszerek miatt az íze azért más.

Hozzávalók (4-5 személyre)

90 dkg csirke, 4-5 evőkanál olaj.

Pácoláshoz: 1,5-2 dl joghurt (zsíros), 1-1 evőkanál gyömbér és fokhagymapaszta (lehet friss alapanyagból is zúzni, darálni), 2-3 teáskanál kashmiri chili por, attól függően, hogy ki milyen erősen szereti (a kashmiri chili gyengébb, olyasmi, mint a mi édes piros paprikánk, így ha indiai nem látja, azzal is lehet helyettesíteni), 3 teáskanál koriander, egy-másfél teáskanál köménypor, fél-egy teáskanál garam masala (fűszerkeverék, manapság már minden nagyobb boltban kapható), lime leve (2 teáskanál), só.

A Makhani szószhoz: 2-3 közepes méretű paradicsom, fél-egy teáskanál kasuri methi (szárított görögcsérnalevél), 7,5 dkg hideg vaj (ennek a fele is elég lehet, ha valaki kevésbé vajasan szeretné), fél teáskanál paprika/kashmiri chili por, ecet (elhagyható), negyed-fél teáskanál garam masala, fél dl tejszín.

Elkészítés

Először a pácot érdemes elkészíteni. A joghurtot összekeverjük az összes többi összetevővel és a csirkedarabokat beforgatjuk. (Ha nem csontozott csirkét főzünk, akkor a húst irdaljuk.

Javasolom, hogy inkább filézett, gesztenye méretű kockákra vágott húst főzzünk.) A csirkehúst legalább egy, de inkább két órán át a pácban hagyjuk, de a legfinomabb eredmény elérése érdekében inkább egy egész éjszakán át abban pihentetjük.

Forrósítsunk 4-5 evőkanál olajat egy nagyobb, lehetőleg vastag fenekű serpenyőben vagy széles lábasban, majd tegyük bele a csirkét. Fedőt teszünk rá, és alacsony vagy közepes lángon megfőzzük úgy, hogy közben néha forgatjuk-keverjük. Ha kész, tegyük félre.

A paradicsomokat meghámozzuk (forrásban lévő vízbe dobjuk rövid időre, majd hideg vizes táliba, ami után könnyen lehúzható a héja), és pürésítjük. Forrósítsunk fel két evőkanál olajat, és tegyük rá a paradicsompürét. Főzzük öt percig, amíg a folyadék része egy kicsit elpárolog. Adjuk hozzá a hideg vajat és a (chili)paprikaport, majd olvadás után főzzük még egy percig. Kóstoljuk meg, ha nem savanyú, akkor itt lehet hozzáadni az ecetet (de nem kötelező). Adjuk hozzá a szárított görögcsérnalevelet (mozsárban még jobban összemorzsolhatjuk), a garam masalát és a sót, kb. fél perc múlva a tejszínt is hozzákeverhetjük. Kész a szósz. Végül a csirkedarabokat beforgatjuk a szószba, és alaposan összekeverjük.

Köretként tálalhatjuk basmati rizzsel vagy lepénykenyerekkel (chapati, naan).

Megjegyzés: A csirkét előre is megfőzhetjük, de a szósz elkészítése csak 5-6 percig tart, ezért érdemes azt fogyasztás előtt frissen megcsinálni, és a csirkével összefőzni. Indiában a pácbá szoktak egy kis papayapürét is keverni, hogy még selymesebb ízvilágot kapjanak.

Bernadett

CHUTNEY

A chutney az indiai konyha egyik alapétele, amit az angolok a gyarmatosítás során Európában, majd világszerte népszerűsítettek. Hamar közkedvelt lett, hiszen elkészítése egyszerű és változatos, felhasználása pedig igen sokoldalú.

A chutney-t általában szilveszter környékén, illetve nyáron is készítem. Csupán két oka van ennek: míg nyáron rengeteg finom friss zöltség és gyümölcs kapható, addig télen is elkészíthetjük lila hagymából és aszalt gyümölcsből is. Sok finom változata van, én itt két receptet közlök, sült húsok mellé, szendvicsekhez igazán finom lekvár-különlegességek.

• PARADICSOM, PAPRIKA CHUTNEY

A pikáns paradicsom, paprika chutney-t hideg és meleg ételek mellé, sajtokhoz, felvágottakhoz, grillezett húshoz is adhatod. Nagyon könnyen el tudod készíteni, érdemes sokat legyártani, ugyanis a maradékot le is fagyaszthatod.

Az itt feltüntetett mennyiségek csak hozzávetőlegesek, ezért nem kell ragaszkodni hozzájuk, nyugodtan variálhatod ízlésednek megfelelően.

Hozzávalók

6 paradicsom, 3 lila hagyma (lehet vörös is), 6 db paprika, 6 gerezd fokhagyma, 2 piros chili, 4 cm gyömbér, 20 dkg bármilyen gyümölcs, barack, áfonya, alma stb., 10 dkg barna cukor, 1 dl vörösborecet vagy balsamecet, 1 dl Worcester-szósz, 1 dl vörösbor, só, bors.

Elkészítés

Fogd a paradicsomokat, paprikákat, fokhagymákat, hagymákat, tedd tepsire, és előmelegített sütőben süsd addig, amíg barnás színt kapnak, és ráncossá válik a paprika és a paradicsom bőre is.

Fogd a zöldségeket, és kihűlés után szabadítsd meg a paprikákat és a paradicsomokat a bőrtől, vágd nagyobb darabokra, és egy nagyobb lábasba halmozd bele a gyümölcsökkel együtt. Add hozzá a darabolt hagymákat is, a magtalanított chilit és a darabolt gyömbért. Fűszerezd be, és lassú tűzön főzd 2-3 órát. Időnként kevergesd meg, és pótolj az elfővő levét egy kis vörösborral. Amikor lekvár sűrűségűre főtt, akkor töltsd üvegekbe, és tedd hideg helyre.

Szép üvegbe töltve ajándékként is megállja a helyét.

• BOROS LILAHAGYMA-CHUTNEY

A mennyiséget itt is variálhatod, a fűszerekkel pedig játszadozz kedvedre, ízlésednek megfelelően. Nagyon egyszerűen elkészítheted. Sütés közben karamellizálódik a hagyma, puhává és édessé válik. Ünnepi sütek mellé kitűnő, de ajándéknak sem utolsó.

Hozzávalók

6 nagy fej lila hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 20 dkg aszalt gyümölcs: áfonya, szilva, cseresznye stb., 20 dkg barna cukor, 1 dl vörösborecet vagy balsamecet, 1 dl Worcester-szósz, 3 dl vörösbor, só, bors.

Elkészítés

Az eljárás ugyanaz, mint az előző receptnél.

Fogd a hagymákat vágd negyedekbe és a fokhagymával együtt tedd tepsire. Előmelegített sütőben süsd addig, amíg barnás színt kapnak. Ezután tedd magas falú lábasba a tepsijének aljára összegyűlt lével és a gyümölcsökkel együtt. Fűszerezd be, és lassú tűzön főzd 2-3 órát. Időnként kevergesd meg, és pótolj az elfővő levét egy kis vörösborral. Amikor lekvár sűrűségűre főtt, akkor töltsd üvegekbe, és tedd hideg helyre.

• NAAN KENYÉR (CHUTNEY ÉS NAAN KENYÉR EGYÜTT AZ IGAZI!)

Szórd a búzalisztet egy tálba (kb. 60 dkg), és tegyél hozzá langyos vizet (kb. 1-2 dl), sőt ízlés szerint, sütőport (1 csomag), és 1-2 evőkanálnyi olívaolajjal gyúrd össze. Majd 15-20 percet pihentesd a tésztát és a kezeid!

Lisztezett deszkán nyújtsd ki a tésztát, és vágj belőle kerek lapokat.

Gyűjtsd be a gázsütő legnagyobb rózsáját, és tegyél rá egy plátnit. A forró plátni tetejére mehet a kerek tészta. Süsd meg mindkét oldalát szép pirosra, vigyázz, nagyon gyorsan elkészül. A kisült naan kenyeret még forrón kend át fokhagymás olvasztott vajjal.

Máris tunkolhatod a finom chutney-t kedved szerint.

Kőszegi Julianna



Ünnepekre, vendégségbe



Mostanában Agatha Christie és Charles Dickens regényeit olvasom felváltva. Sőt esténként, miközben egy jó BBC-sorozatot nézek, s megéhezek, nem szégyellek kimenni a konyhába, hogy összedobjak egy marhasültet yorkshire pudinggal és tormaszósszal. Lehet, hogy angломán vagyok?

Általános vélekedés szerint az angol konyhának semmi íze nincsen, azonban karácsonykor a szokásos rántott hal, húsleves és a töltött káposzta mellett érdemes meglepni a családunkat egy gesztenyével töltött pulykával, amely az angolszász családoknál a karácsonyi asztal legfőbb dísze. Kicsit macerás elkészíteni, de az íze ráció az előítéleteinkre, s feledhetetlen „ízorgiában” lesz részünk!

• KARÁCSONYI PULYKASÜLT

Hozzávalók

Egy fiatal pulyka, só, őrölt majoránna, 8 dkg vaj, víz.

A töltelékhez: 10 dkg szalonna, 1 hagyma, 2 dkg vaj, 5 db száraz zsemle, só, bors, kakukkfű, majoránna, 2 tojás, 1,5 dl tej, 40 dkg gesztenye, 40 dkg sovány darált marhahús.

Elkészítés

Az apróra vágott szalonnát a megtisztított, finomra vágott hagymával vajban megpirítjuk, hozzáadjuk a kockára vágott zsemlebelet, megsózzuk-fűszerezzük, a tojásokkal elvegyített tejet ráöntjük, hozzáadjuk a megsütött, meghámozott gesztenyét és a darált marhahúst.

A jól megtisztított pulykát nyakánál kezdve felvágjuk, kívül megsózzuk, belül sóval és majoránnával fűszerezzük. Mellét megtöltjük, a nyílást bevarrjuk.

Forró olajjal kikent tűzálló tálba helyezzük, vajjal leöntjük, s vízzel locsolva, középerős tűzön másfél-két órát sütjük.

Petrezselyemzölddel és gyümölcsökkel díszített tálra rakjuk. Sült burgonyával és sült almával kínáljuk.

Zsolti bácsi

• ASZALT SZILVÁVAL TÖLTÖTT PULYKAMELL

Hozzávalók

1 kg pulykamell, 15-20 dkg aszalt szilva, kevéske rum vagy aroma, 1 dl száraz fehérbor, 30 dkg bacon szalonna, só, bors, majoránna.

Elkészítés

Az aszalt szilvát beáztatjuk a rumba.

A pulykamellet úgy vágjuk (legjobb, ha megkérjük rá a hentest), hogy kiterítve egy nagy téglalap legyen belőle. Kicsit megklopfoljuk, majd fűszerezzük.

A kiterített húson egy sorban egyenletesen elosztjuk a lecsöpögtetett aszalt szilvát, majd a húst – mint a bejglit – szorosan feltekerjük. Az így elkészített tekercset a baconnal körbe-körbe beborítjuk, hústüvel rögzítjük.

Beolajozott tepsibe tesszük a hústekercset, majd egy kis fehérborral meglocsolva, az előmelegített sütőben 200 fokon 15-20 perc alatt készre sütjük.

Krumplipürével tálaljuk.

Jili

• SÓBAN SÜLT LAZAC

Hozzávalók

1 kg lazacfilé, 1 kg só.

Elkészítés

A süttöt 200 fokra melegítjük, egy tepsibe beleöntjük a só felét, ráteesszük a lazacot, és a só másik felével beborítjuk.

A forró sütőben kb. 30 percig sütjük. Akkor jó, ha a sókéreg egyben lejön.

Párolt zöldséggel vagy bármilyen salátával mennyei eledel!

Jili

• TÖLTÖTT PALACSINTA

Az itt közölt recept saját találmányom, hiszen a lecsós ragu párosítása az édeskés ízű parajszósszal nem megszokott ízvilága a magyar konyhának. Van már talán tíz éve is annak, hogy először került az asztalra, és olyan sikert aratott a családom és kollégáim körében, hogy bizonyos időközönként muszáj újra és újra elkészítenem ezt a palacsintakülönlegességet.

Hozzávalók

A pörköltökhöz: 60 dkg darabolt sertéscomb (lehet csirkemell is), 2 nagy fej vöröshagyma, de lehet lecsós alappal is elkészíteni, én azzal szoktam; pirospaprika, bors, só.

A palacsintához: 1 db tojás, 60 dkg liszt, só, szódavíz vagy tej, esetleg mindkettő.

A tetejére: 25 dkg trappista sajt, 2 csomag mirelit vagy friss paraj.

Elkészítés

Süsd meg a sós palacsintákat, és tedd félre, egyelőre több törődést nem igényel.

Pörkölt: A hagymákat vágd apróra, tegyél így a paradicsommal, zöldpaprikával is. Ha üvegesre dinsztelted a hagymát, szórd meg pirospaprikával, add hozzá a paradicsomot, paprikát és a feldarabolt húst is; engedd fel annyi vízzel, amennyi éppen csak ellepi. Lefedve főzd addig, amíg a hús omlósra puhul.

Parajszósz: Amíg a pörkölted elkészül, állj neki a parajszósz elkészítésének. Lehet mirelit vagy frissen vásárolt is. Kiengedés, illetve feldarabolás után 1-2 evőkanál olajon futass meg annyi zúzott fokhagymát, amennyi az ízlésednek megfelel, vigyázz ne vidd túlzásba a pirítást, mert megkeseredhet. Ezután dobd rá a parajt, ízesítsd 1-2 evőkanálnyi barna cukorral, sóval, és engedd fel annyi vízzel, amennyi ellepi; ha felforrt, vedd takarékra a lángot, és adjál hozzá 2 dl tejfölt, és azzal is forrald kicsit. Ha elkészültél, tedd félre ezt is.

Ezután fogd a sajtot, és reszeld le.

A palacsinta töltése: Vedd magadhoz a már kihűlt palacsintákat, és töltsd meg mindegyiket pörkölttel, göngyöld fel, és olajjal megkent tepsibe sorakoztasd mindegyiket. Ha elkészültél, locsold meg bőven parajkrémmel, és gazdagon szórd meg reszelt sajttal a tetejét.

180 fokos sütőben süsd át, amíg a sajt a tetején megpirul.

Kőszegi Julianna

• PANKÓS CSIRKECSÍKOK EPERDIPPEL

A magyar konyha jellemzően fűziós alapokon nyugszik. A honi gasztronómia elemeiben megtalálható a tót, a török, az északi szláv, a mongol vagy a francia, a bajor és az olasz konyha. Éppen ezért rendkívül nyitott, és ha valaki értőn közelít felé, számtalan variációval egészítheti ki a húsleves-rántott csirke-sertéspörkölt triót.

A magyar konyha nyitottsága ellenére ugyanakkor egyáltalán nem mutatja az orientális, a kínai, vagy a japán ízeket, pedig ezek a konyhák konyhatechnológiában erősen hasonlítanak a magyarra. Ez és a házas ízek erőteljes fejlődése ad lehetőséget néhány ételnél a távol-keleti „áthallásokra”, persze azért csak óvatosan... A következő recept is óvatos, de nyomokban egy kis japán konyhát tartalmaz.

Hozzávalók (4 személyre)

A főételhez: egy egész csirke melle (két lebeny) kicsontozva, egy közepes kápia paprika fele, só, bors.

A diphez: 15 közepes vagy 10 nagyobb szemű friss eper, 1 közepesen csípős friss (vagy édes, ha valaki nem szereti az erőset) chilipaprika, 5 levél bazsalikom, 4 evőkanál cukor, 10 evőkanál víz, csipet só.

A panírozáshoz: liszt, tojás, pankó (úgynevezett szilánkos) morzsa.

Elkészítés

A csirkemellet leöblítjük, a felesleges vizet letöröljük róla, majd ízlés szerint sózzuk (nem kell fukarkodni a sóval, de ha jól ertaláljuk a mennyiséget, amit a csirkemell nagysága is befolyásol, nem kell utánsózni az étkezés alatt, ugyanakkor itt is érvényes a szabály: a sót kivenni már nem lehet belőle), majd hüvelykujnyi hosszúságúra és szélességűre csíkozzuk (én a lebenyeket középen félbevágom, és ezt követően csíkozom). Pácolóedénybe tesszük, ez lehet rozsdamentes fém, műanyag, vagy egy jénai tál, enyhén borsozzuk (az enyhén valóban leheletnyi legyen). Ezt követően a kápia paprika felét a lehető legapróbbra kockázzuk, olyan apróra, mint a hagymát vagy a petrezselymet, amit a csirkemellekre öntünk, és kézzel a csíkokba masszírozunk, majd egy órára a hűtőbe tesszük pácolódni. (Ez idő alatt a só és a paprika teszi a dolgát, a húsból levő szabad vizet megköti, és lehetővé teszi, hogy a csirke magába szívja a paprika pikánságát, ezzel átlényegítve a csirke semlegesen édeskés ízvilágát. Nem mellesleg ez a titka a receptnek.)

Amíg a hús pácolódik, összeállítjuk a dipet, vagyis a szósz, amibe a csirkecsíkokat mártogatjuk a tálaláskor. A cukorból és a vízből szirupot készítünk (nincs hüvelykujszabály, minél sűrűbb a szirup, annál sűrűbb lesz a mártogatós), vagyis felhevítjük a cukrot, és addig keverjük, amíg el nem olvad (figyelem, nem szabad karamellizálni), amint elolvadt a cukor érdemes 100 °C-on tartani a szirupot. Ebben megfuttatjuk a bazsalikomot (1-2 perc, amíg a levelek

kiengedik az ízüket, bátrabbak a végén, a tálaláskor egy-két levél összevágott bazsalikommal megszórhatják a mártást), közben gerezdekre vagy karikára vágjuk a megtisztított, megmosott epreket. A szirupból kivesszük a bazsalikomleveleket, és a forró szirupba öntjük az epreket, majd addig főzzük, amíg ki nem engedi a levét, illetve a gyümölcs össze nem esik. Villával péppé zúzzuk a főzetet. A chilit apróra vágjuk, és egy csapott mokkáskanálnyit a dipbe teszünk, elkeverjük, majd a főzetet egy úgynevezett szőrszítán átpasszírozuk, a végén leheletnyit sózzuk, borsozzuk.

A csirkecsíkokat hagyományos módon panírozzuk (liszt, tojás, morzsa), de a zsemlemorzsa helyett japán pankó morzsát használunk (szilánkos kenyérmorzsa, érdemes utána nézni a neten, mert könnyen el lehet készíteni otthon is). A csirkecsíkokat jó minőségű étolajban hirtelen kisütjük, felhalmozva, a dippelel tálaljuk. Igazán érdekes japán gasztroélményt ad, ha a dip mellé általános, de jó minőségű szójaszószt is kínálunk. Egy falatot az eperdipbe, egyet a szójaszószból mártunk, és felváltva ízleljük. Az étel főétkezésként rizzsel vagy burgonyakörettel is fogyasztható.

ritter teodor

• ÖZGERINCEN SÜLT BACONÖS CSIRKEMELL

Hozzávalók

80 dkg csirkemellfilé, 20 dkg bacon szalonna, 15 dkg reszelt sajt, 4 evőkanál tejföl, 3 evőkanál liszt, 2 tojás, só, bors, petrezselyem.

Elkészítés

A megtisztított csirkemellet apró kockákra vágjuk. Összekeverjük a tejfölt a tojásokkal, liszttel, sóval, borssal, petrezselyemmel, majd 10-12 dkg sajttal összedolgozzuk. A sajtos-tejfölös masszát a felkockázott húshoz keverjük.

Előkészítjük az őzgerincformát: kivajazzuk, majd megszórjuk zsemlemorzsaival. Kibéleljük az előkészített formát a baconcsíkokkal. A kibélelt formát feltöltjük a masszával, ráhajtogatjuk a lelógó szalonnákat, majd a tetejére szórjuk a maradék sajtot. Előmelegített sütőben 220 fokon kb. 40 percig sütjük.

Miután megsült, kifordítjuk egy sütőpapírral bélelt tepsire, és újra addig sütjük, amíg a szalonna meg nem pirul.

• GÖRÖG SALÁTA

Hozzávalók

1 db kígyóuborka, 4 db paradicsom, 2 közepes fej lila hagyma, 2 marék olívbogyó, 20 dkg feta sajt/krémfehér sajt, 5 evőkanál olívaolaj.

Elkészítés

A zöldségeket és a sajtot apró kockákra vágjuk és összekeverjük.

Az olívaolajhoz hozzákeverünk egy-egy evőkanál bazsalikomot és oregánót, valamint egy csipet sót, majd ráöntjük a zöldségekre.

Kőszegi Bella

• MAZSOLÁS KARÁCSONYI PULYKA

Hozzávalók

1 kg pulykamellfilé, sült csirke fűszerkeverék, olaj.

Aranyos saft: 0,5 l víz, fél evőkanál cukor, 4 marék mazsola, 3 evőkanál sárgabaracklekvár, 4 evőkanál méz, 1 kicsi citrom reszelt héja és egy fél narancs reszelt héja, 1 evőkanál mustár, rendszeres csipet só; 2 dl víz, 2 evőkanál étkezési keményítő.

Elkészítés

Egy nagyobb lábasban (hogy majd a hús is beleférjen) a mazsolát a cukros vízben megfőzzük, és sorrendben, kavargatva hozzáadjuk az összetevőket, valamint a 2 dl vízben csomómentesre elkevert keményítőt.

A húst szépen feldaraboljuk érmékre vagy kisebb szeletekre, kiklopfoljuk, és a fűszerkeverékkel beszórvva olajban kisütjük. Majd a kisült húsokat a mártásba tesszük, és összerotytyantjuk.

A gyerekek is nagyon szeretik, és előre elkészíthető, sőt annál finomabb. Krumplipürével tálaljuk.

Mika Edit

• KARÁCSONYI BEJGLI

A hagyományos magyar karácsony elképzelhetetlen diós és mákos bejgli nélkül. A néphagyomány szerint a diót rontás ellen kell fogyasztani, a mák pedig bőséget hoz a házra.

A bejgli Sziléziából származik, s eredetileg patkó alakú volt, innen származik a neve is: németül beugen, azaz meghajlítani.

A bejgli osztrák közvetítéssel jutott el hazánkba a XIX. század második felében, amikor eleink német mintára kezdték el ünnepelni a karácsonyt. Többek között ez idő óta állítunk mi is karácsonyfát.

Az alábbiakban egy viszonylag egyszerű receptet olvashatunk. Azonban akinek nincs kedve pepecselni, az nyugodtan rendelhet a legközelebbi cukrászdában, hiszen már az Ínyesmester is megmondta: „Készüljön bár omlós, avagy egyszerű kelt tésztából, legyen a tölteléke dúsabb vagy soványabb, mindig büszkesége a ház úrnőjének, akkor is, ha nem ő maga készítette, hanem a cukrásztól hozatta.”

Hozzávalók

60 dkg liszt, 25 dkg margarin, 3 tojássárgája, 2 dkg élesztő, 1,5 dl tejföl, 2 dkg cukor, kevés só.

Diótöltelék: 20 dkg dió, 20 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, fél dl tej, 5 dkg mazsola.

Máktöltelék: 20 dkg mák, 20 dkg cukor, fél citrom reszelt héja, 1,5 dl víz, 5 dkg mazsola.

Elkészítés

A lisztet a zsiradékkal elmorzsoljuk, majd hozzáadjuk a többi hozzávalót, és összegyúrjuk. A tésztát a sütést megelőző napon készítjük el, s betesszük a hűtőbe.

Másnap elkészítjük a tölteléket. Mák- és diótölteléknél azonos módon a megadott folyadékmennyiséggel a cukrot felforraljuk, beleadjuk az ízesítőket, majd a mákot és a diót. Összekeverjük, és azonnal levesszük a tűzről, majd hűlni hagyjuk.

A hűtőből kivesszük a tésztát, és négy egyenlő részre osztjuk, gyúrótáblán fél centi vastagságú téglalapokra nyújtjuk. Belekenjük a mák-, illetve diótölteléket, rászórjuk az előzőleg jól megmosott mazsolát, és feltekerjük. A tekercsek tetejét megkenjük felvert tojással, majd félretesszük, hogy a tojás teljesen megszáradjon. Másodszorra felvert tojásfehérjével kenjük át, majd hideg helyen szikkasztjuk. Mikor a fehérje is teljesen száraz, kötőtűvel megszúrkaljuk, és középmeleg sütőben kb. 40 percig sütjük. A megsült tésztát ne takarjuk le.

Zsolti bácsi



A gyermekkor íze



ÉTKEZÉSI HAGYOMÁNYAINK A CSALÁD MELEGÉNEK ŐRZŐI

Családi, baráti összejövetelek, nagy beszélgetések fontos színtere a szépen terített asztal, az ott elfogyasztott finom ételek sora.

Az emberek között meghatározó kapocs a közös étkezés. Egy kedvesen kínált, finom étel nagy feszültségeket is képes oldani, elromlott kapcsolatokon enyhíteni.

A „Zsolti bácsi konyhája” kétéves találkozássorozatát nagyon jó kezdeményezésnek tartottam, nem fogom elfelejteni a sok kedvesen mosolygó, kipirult arcot, ahogy a finomabbnál finomabb ételeket kínálták, ahogy csendes megelégedéssel figyelték a nagy élvezettel táplálkozó résztvevőket. Életem kedves emlékeként őrzöm az itt megismert embereket és ételeket.

Nálunk otthon a családi és vallási ünnepek a magyar hagyományoknak megfelelően történtek, főleg a Duna–Tisza köze étkezési szokásai szerint. Kivételt az orosz húsvét jelentett; az én nagymamám görögkeleti vallású volt, akit az I. világháború végén Szibériában az én hadifogoly nagyapám feleségül vett, és Magyarországra hozott.

Az orosz húsvét szép szokásait és hagyományos ételeit nagymamám haláláig megőrizte, és beépült a mi családunk ünnepi rendjébe is.

A két tradicionális étel a pászka és a kulics volt. A pászka túróból készült, nagyon finom édesség. A túró több napon keresztül szitán lecsöpögtették, majd vajjal, tejszínnel, tojással és cukorral nagyon alaposan eldolgozták. Mire egészen krémes állagú lett, az több órát vett igénybe, ezt a nehéz munkát nálunk mindig nagyapám végezte. A végén apróra vágott, hámozott mandula, dió és pisztácia került bele. Ezután egy levágott tetejű, piramis alakú fadobozba került több napra; amikor az ünnepi asztalon levették róla a fadobozt – megőrizte az alakját –, a csonka piramis tetejébe egy szál virágot fűztek (általában rózsát vagy tulipánt). Ha túl korai időpontban volt az ünnep, akkor élő virág helyett krepp-papírból sodorták a színes virágot.

Az ünnepi asztal másik különlegessége a kulics volt, ami egy nagyon sűrű tésztájú mazsolás kalács, olyan alakúra sütvé, mint a pászka. A csonka piramis tetejébe itt is egy szál virág került, és cukormázból az XB betűk, amelyek oroszul a „Krisztus feltámadt” kezdőbetűi.

A kulicsra rákent finom pászkát édes grúz borral öblítették le Oroszországban, itthon muskotállal.

Nagymamám orosz barátnői időnként találkoztak nálunk, ilyenkor hagyományos ételek kerültek terítékre. A legkedveltebb a hússal vagy édes káposztával töltött pirozski – könnyű tészta olajban kisütve – volt. Ebből a finomságból soha nem lehetett eleget készíteni. A vendégség fénypontja az aromás, erős tea különböző lekvárokkal ízesítve, amik nagymamám titkos receptjei szerint készültek. A kellemes, nosztalgikus beszélgetés mindig énekléssel ért véget; régi szép orosz románcokat, népdalokat énekeltek azonnal több szólamban. Nagypám gyakran halk hegedűszóval kísérte a melankolikus orosz dalokat.

Szóval, a szépen terített asztal, a szeretettel készített étel, a mosolygós arcú vendéglátás összetartja a családot és a barátokat, és az emléke még évtizedek múlva is óvja, védi a családot.

Husvétí Tiborné

GYEREKKORI EMLÉKEK

Bár tősgyökeres albertfalvainak tekintem magam, a helyi gasztronómia területén igazándiból csak betelepülő lehetek. Amikor a második világháború után megszülettem, nem a gasztronómia volt a család fontos gondja, hanem az, hogy egyáltalán legyen mit ennünk. Emiatt jellegzetes, helyi ételkülönlegességekre nincs rálátásom. Gyerekkoromban, ami az ötvenes évekre esett, helyi vendéglátóhelyekre nemigen jutottam el. Egyrészt nem nagyon voltak, másrészt szüleim pénztárcája sem engedte meg. Így azokat az „ételkülönlegességeket” szeretném elmesélni, amelyeket megéltem. Előrebocsátom, egyáltalán nem panaszkodom, még ha a mai kor elvárásainak, igényeinek talán kevésbé felelnek is meg.

Sokszor mondogatták nekem, hogy nehéz gyerekkorod lehetett a Rákosi-korszakban. Ez így nem igaz. Nekem szép gyerekkorom volt szerető családom körében, és ha szegényesen is éltünk, azt nem éreztem, mert másról, a „gazdagabbról” nem volt ismeretem.

Akkor belevágok, hogy miket ettünk, illetve mire emlékszem. Persze csak a különlegességeket sorolom, melyet ma talán már nem, vagy csak ritkán fogyasztunk, nem térek ki a főzelékekre a töktől a kelkáposztáig.

• ÉLESZTŐPÁSTÉTOM

(János nagypapa szerint a „maszlag”)

Azt hittem, erre senki sem emlékszik, de ha rákeresek az interneten, legalább öt-hat recept jelenik meg. Sőt, ma is sokan lelkesednek érte. Én annak idején szerettem, de jó pár évtizede nem próbálkoztam vele. Lehet, hogy egyszer újra kipróbálom.

• RÁNTÁS

Főleg a főzelékek sűrítésére használják manapság. De gyerekkoromban ezt a kenyérre kentük mint (mai szóval) szendvicskrémet. Több változata volt. Volt a sima, a pirospaprikás, a hagymás és ezek változatai. Elfogadom, hogy nem egészséges, de az éhség még egészségtelenebb. Annak idején ebből indultunk ki.

• HUSZÁRROSTÉLYOS

Nagyon előkelő név. Legalábbis nálunk így hívták a zsírban mindkét oldalán megsütött (nem megégett) kenyeret, amit bőven lehetett fokhagymával bedörzsölni. Főleg meleg (idősebbeknél rumos vagy boros) teával volt érdemes fogyasztani. Mellékhatásai miatt általában csak vacsoraként volt célszerű alkalmazni, főleg, ha a család többi tagja is részt vett a lakomában.

• ZSÍROS KENYÉR

(zsíros deszka, bányászkrémes, proletár szendvics)

Már a sok névből is látszik, hogy a kor egyik kedvencéről van szó. Valljuk be, hogy ez az egyszerű étel ma sem népszerűtlen, legfeljebb az egészséges táplálkozás miatt hanyagoljuk. Pedig variánsai kifogyhatatlanok. A használt zsír alapján lehet „normál sertés”, pecsenye, kolbász-hurka zsír, esetleg kacs- vagy libazsír. Rászórhatunk köménymagot, pirospaprikát, chilit, borsot külön-külön vagy vegyesen. Tehetünk rá hagymaszeletet (vörös-, új-, lila, gyöngy-, póré-hagymából), uborka-, paradicsom- vagy zöldpaprika-karikát. Ez utóbbi is lehet édes, csípős, erős, méregerős stb. Ki tudná felsorolni az összes variációt.

Az ötvenes években azonban élt még egy, a mai embereknek talán meglepő megoldás mint édesség. A jól megkent zsíros kenyeret vastagon megszórtuk kristálycukorral.

• ÉDES MEGOLDÁSOK

Az előbb említettnek „szerényebb” változata volt a kenyér bevizezése, és a vizes kenyér bemártása a kristálycukorba.

A valódi édesség a kenyérrel a lekváros volt. Abban az időben nagyanyáink, anyáink még tettek el házilag lekvárt, amellyel megkenve igencsak finom volt a kenyér. Még akkor is, ha nem volt alatta vaj. (A margarint akkor még nem ismertük.) Azért ha nem volt házi lekvár, megtette a gyümölcsíz is, népies nevén „Hitler-szalonna”.

Volt egy főtt tészta, amelyre úgy emlékszem, hogy nagymama szabógallérnak hívta. Valamilyen gyúrt tészta volt, amit tejben főztek ki, és így fogyasztottuk. (Az interneten ma a szabógallér alatt más recept szerepel. Ha rosszul emlékeznék a tészta nevére, elnézést kérek.)

• HÚSÉTELEK

Ritkán volt hús az ebédhez, általában csak vasárnap, és az is csak fasírozott (édesanyám így nevezte a fasírtot). Annak érdekében, hogy a pogácsa fasírt kiadósabb legyen, anyukám szabályosan „bepanírozta”: liszt, tojás, prézli. A hús-zsömle arány általában egy az egyhez volt. Időnként ehettünk „egybefasírtot” is, de az kevésbé volt kiadós. Ezek az ételek ma is ismertek, de nálunk volt egy specialitás, és ez a „fasírtpörkölt” volt. Ez teljesen „pörkölttechnikával” készült, ahol a húst fasírtgombócok helyettesítették. Ezért sokkal gyorsabban készült el, mint a hagyományos pörkölt.

Számomra a legemlékezetesebb kapható csemegeáru a „fradikolbász” volt. Neveztük ezt „kétforintos” kolbásznak is, mivel egy kiló belőle hús forintba került. Alapjában ez egy lecsókolbász volt. Nevét azért kapta, mert a néphit úgy vélte, hogy a feldolgozás során minden máshol kimaradt „nyesedéket” beleraktak, tehát ezért „Mindent bele!”. Való igaz, hogy néha szép kis mócsingot is találhattunk benne. De, és ezt most komolyan mondom, minden, ami belekerült, valamilyen szinten hús volt. Nem volt benne ízfokozó, szója, és még ki tudja, mi minden van ma egy ilyen kolbászban. Azt mondták, nem tanácsos nyersen enni, inkább főzve javasolták fogyasztani. Én általában nyersen ettem, mert úgy jobban ízlett, és soha semmi bajom nem volt tőle.

Madaras Gábor

A múltkor ismét megnéztem az *Állj mellém!* című amerikai filmet, s eszembe jutottak gyermekkorom nyarai: a vidéki nyaralások a nagymamáimnál, s azok a feledhetetlen finomságok, amelyekkel elkényeztettek bennünket, unokákat.

Ők szerencsére ráértek bibelődni a konyhában, nem volt gond összedobni egy csirkepörköltet nokedlival, egy rántott húst sült krumplival, egy szilvalekváros gombócot, vagy sütni gyorsan egy mákos kalácsot.

Mi azonban „városi puhányok” vagyunk, akik a nyári melegben nem szívesen töltjük az időnket a forró konyhában. Azonban gyermekkorom kulináris élményei között van nekem könnyen elkészíthető, de nagyon finom eledel is:

• KAKAÓS KIFLI

Hozzávalók

Tej, cukor, kakaó, néhány kifli.

Elkészítés

Megfőzzük a kakaót. A cukrot ne sajnáljuk, mert a gyerekek szeretik édesen, illetve szükségük van az „üzemanyagra”, hiszen egész nap mozognak. Közben a kifliket fölkarikázzuk egy mélytányérba, ráöntjük a forró kakaót, s máris kész a pompás reggeli.

• KRUMPLIDERC

Hozzávalók

1 kg krumpli, 1 nagy fej vöröshagyma, nagy kanál zsír, só, pirospaprika.

Elkészítés

Ezt az ételt Bácskában készítik, és nagyon finom! A krumplikat feltesszük vízben főzni. Ha megfőtt, leszedjük a héját. Közben az apróra vágott hagymát a zsíron megdinszteljük, majd a tűzről levéve beletesszük a sót és az őrölt paprikát (ne sajnáljuk), elkeverjük, majd beletörjük a krumplit. Visszatesszük a tűzre, s néhány percig – gyakori forgatás mellett – összefőzzük az ízeket.

Friss kenyérrel és jéghideg kovászos uborkával tálaljuk. Akik nem kedvelik a lightos ételeket, azok süthetnek rá szalonnából kakastaréjokat.

• KACSAZSÍROS KENYÉR

Hozzávalók

Kacsaszír, friss kenyér, só, pirospaprika, paradicsom, veteményeskert.

Elkészítés

Kenyérszeleteket vágunk, majd megkenjük őket a zsírral. Miután a kacsaszír a nyári melegben ikrásan folyékony halmazállapotú, így a kenyér pillanatok alatt beszívja, s a nevéhez méltóan valóban zsíros kenyérré válik.

A tetejét megszórjuk sóval és pirospaprikával, s a kenyérrel a kezünkben kiballagunk a veteményeskertbe. Leszakítjuk a legérettebb paradicsomot, a ruhánkban megtöröljük; harapunk egyet a kenyérből, majd a paradicsomból, és ezt a tevékenységet addig folytatjuk, amíg mindkettő el nem fogy.

Aki még nem kóstolta a frissen leszakított, a nyári nap melegétől langyos paradicsomot, az nem is tudja, hogy milyen a paradicsom igazi íze!

Jótanács: ha kiskorúnak szervírozzuk így az uzsonnát, ügyeljünk rá, hogy csak fürdőnadrág legyen rajta! Ugyanis az étkezés után az egész gyerek úszni fog a kacsaszírban és a paradicsom levében.

Jöhet az esti fürdés!

Zsolti bácsi

• LAPCSÁNKA, AHOGY APUTÓL TANULTAM

Téli esték gyakori vacsorái voltak a lapcsánka fokhagymás tejföllel, a krumplilángos, a héjában sült krumpli „kakastaréj” szalonnával vagy házi aludttejfel.

Kirakodóvásárok gyakori étele a lapcsánka, lapcsáng, rösztli (sokféleképpen nevezik, égtájtól függően), amit össze sem lehet hasonlítani a házi készítésével.

A fő összetevője a krumpli, amiből a piros fajtát vegyük, ne a szétfővő sárgát, az inkább pürének, nudlinak való. 4 főre – ne cicózzunk – 2 kilót számítsunk, mert hamar elfogy, és nem jó, ha nem marad későbbre nasizni...

Tehát a hozzávalók: 2 kg piros krumpli reszelve (a reszelő tetszés szerinti oldalán, kinek mi az ízlése), só, bors, kb. 5-6 gerezd fokhagyma, na és a liszt, ami finomliszt legyen. A reszelt krumplit fűszerezzük, hozzáadjuk a reszelt fokhagymát, s folyamatosan kevergetve adagoljuk a lisztet a masszához. Nem szabad nagyon sűrűre készíteni, mert megköt és csirizes hatású lesz, amúgy is a krumpli folyamatosan levet fog engedni.

Egy nagyobb serpenyőben nagyon kevés olajat vagy zsírt hevítünk, és kis halmokat lapogatunk el úgy, hogy inkább vékony legyen, mint vastag, mert akkor nem sül át. A zsiradékot mindig pótoljuk, vigyázunk, ne tocsogjon a lapcsánka benne, de az sem jó, ha száraz a serpenyő, mert akkor megég a tészta.

Tálaláskor tehetünk rá tejfölt, de nélküle is nagyon finom. Fröccs, sör, tea is illik hozzá.

Hamza Kati

• HÓFÉHÉRKE

Egy-egy étel íze, illata valamennyiünkben felidéz egy különleges emléket, egy számunkra fontos élethelyzetet vagy egy kedves személyt. Így van ez az én esetemben is. Ezért most álljon itt gyermekkorom kedvenc süteményének, a Hóféherke szeletnek a receptje, melyről mindig édesanyám jut eszembe, aki gyakran elkészítette nekem ezt a süteményt.

Hozzávalók

A tésztához: 30 dkg finomliszt, 5 dkg zsír (vagy szobahőmérsékletű vaj), 10 dkg porcukor, 3/4 csomag sütőpor, 1 tojás, néhány evőkanál tejföl.

A krémhez: 4 evőkanál liszt, 4 dl tej, 15 dkg szobahőmérsékletű vaj, 15 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor.

A tetejére: 1-2 evőkanál porcukor.

Elkészítés

A tésztához összekeverjük a lisztet a porcukorral, a sütőporral, elmorzsoljuk a zsiradékkal (a legjobb mangalicazsirt használni), majd a tojást is hozzáadjuk, és annyi tejföllel, hogy könnyen nyújtható tésztát kapjunk, összegyúrjuk.

A tésztát fél óráig pihentetjük a hűtőben, majd 3 egyenlő részre osztjuk, és mindegyiket téglalappá nyújtjuk. A legkönnyebb liszttel beszórt sütőpapíron nyújtani, a sütőpapírral együtt kell áthúzni, és a tepsibe helyezni. 180 fokra előmelegített sütőben 8-10 perc alatt sül meg 1-1 lap. Ügyelni kell rá, mert könnyen megég, ha már pirul a széle, kivehető. Teljesen kihűlt állapotban töltjük meg.

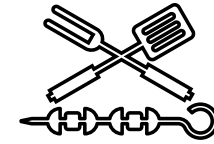
A krémhez a lisztet egy kevés tejjel simára keverjük, majd hozzáadjuk a többi tejet, és közepes lángon sűrűre főzzük, majd teljesen lehűtjük. A vajat habosra keverjük a porcukorral és a vaníliás cukorral. Kanalanként dolgozzuk bele a lisztes krémet, jól felhabosítjuk. Ezzel a krémmel töltjük meg a kihűlt lapokat, és egy éjszakára hűtőbe tesszük letakarva.

Másnap fél óráig szobahőmérsékleten tartjuk, mielőtt meghintjük a tetejét porcukorral, és felszeleteljük.

Farkas Krisztina



Szabadon, szépen



• BOGRÁCSOS KERTI PÖRKÖLT

Bográcsban finomabb a pörkölt, és társaságunk is lehet a főzésnél, ha erről gondoskodunk. Szóval, szóljunk barátainknak, szedjük össze a családot, és irány a kert (ha nincs, akkor keressünk egy megfelelő helyet).

Ezt a pörköltet lassú tűzön főzzük, ami 3-4 óráig eltart, és az előkészületeket még nem is számoltam. A főzés közben viszont lehet beszélgetni, szolidan iszogatni, és abból sem lehet baj, ha közben előkerül 1-2 zeneszerszám is. Telefon, tv, rádió stb. ne legyen a közelben, az e-maileket pedig holnap is meg lehet nézni.

Tehát lazítás! A tűz mellett az idősebbek felidézhetik a régi tábortűzek hangulatát, a fiatalok pedig friss élményekkel gazdagodhatnak. Csapatmunkáról lévén szó, az előkészületekből (fagyújtás, hagymapucolás, hozzávalók aprítása stb.) mindenki kiveheti a részét.

Hozzávalók (10-12 személyre)

80 dkg marhahús, 60 dkg sertéshús, 50 dkg vegyes leves-zöldség (de lehet bármilyen fagyaszott zöldségkeverék is), 5 nagy fej hagyma, 3 db paradicsom, 6 db paprika, 10 dkg füstölt szalonna, 2-3 evőkanál zsír, 3-4 kávéskanál fűszerpaprika, 1-2 kávéskanál frissen őrölt fekete bors, ízlés szerint só, egy üveg félszáraz vörösbor.

Elkészítés

A zsírban a felkockázott szalonnát kiolvasztjuk (ne süssük túl, nem túrós csuszába megy). Utána beledobjuk az apróra vágott hagymákat, és aranyságára pirítjuk. A tűznek nem szabad nagyon lobogni, és ez maradjon is így egészen a főzés végéig. Ezt követően a hagymára szórjuk a fűszerpaprikát, majd meglocsoljuk egy kis vörösborral, és hagyjuk egy kicsit főni.

Mielőtt kezdene lesülni, mehet bele az elnegyedelt paradicsom és az apróra vágott paprika (a paradicsomot előtte meghámozhatjuk, ha nagyon akarjuk). Az egészet tovább főzzük kb. jó fél óráig, szükség esetén vörösborral megöntözve. Azért készítjük ilyen alaposan a hagymás és a lecsós alapot, hogy a kész pörköltnek tartalmas leve legyen.

A következő lépésként belekerül a marhahús, melyet kicsit pirítunk, majd az egészet felöntjük borral, épphogy ellepje.

Hozzávetőlegesen 1-1,5 óra múlva, ha a marha félig főtt, a disznó is követi a bográcsba nagytésztű barátját.

Amikor mindegyik hús szinte megfőtt, belezúdíttuk a zöldséget, és készre főzzük. A lé mindig lepje el az ételt, ha elfogy a vörösbor (megitta a szakács, esetleg elpárolgott), akkor pótoljuk vízzel. Tányérba merve, frissen szeletelt kenyérrel, a bogrács mellett helyben fogyasszuk. Aki bírja, vékonyra szeletelt erős paprikával teheti tűzesebbé.

És persze az evés befejeztével folytatódhat a kerti mulatság, amíg el nem alszik a tűz...

Kőszegi József

SAJT ÉS BOR

A nyár a pihenés és a kikapcsolódás időszaka. Ilyenkor hanyagoljuk a konyhát, lepje be a por a tűzhelyet!

Utazzunk el valahová, de ne magyar módra, hogy visszük a konzerveket és a félkész kajákat, hanem járjunk éttermekbe. Persze nem a legdrágábbakba, hiszen bármerre járunk a világban, mindenhol találhatunk a pénztárcánknak megfelelő helyeket. Tapasztalatból mondhatom, hogy legtöbbször az egyszerű, a helyiek által is látogatott kisvendéglőkben ehetjük a legfinomabbakat. Persze csak akkor, ha nem mindenhol a megszokott jó kis rántott húst rendeljük, hanem az adott ország vagy szeretett hazánk egy-egy régiójának a jellemző ételeit is megkóstoljuk. Érdemes mindenhol a konyhafőnök ajánlatát is tanulmányozni, vagy megkérdezni a pincért, hogy mi a szakács kedvenc eledele, ugyanis (már csak az érzelmi vonzódás miatt is) azt készíti el a leggondosabban.

Ha itthon vagyunk, vagy van hétvégi telkünk, hívjuk meg a barátainkat egy kis kellemes esti borozgatásra! Mindenféleképpen ügyeljünk arra, hogy többfajta bort is kínáljunk: a megfelelő hőmérsékleten, a megfelelő pohárban!

A baráti izsgatás elengedhetetlen feltétele – a minőségi borok és a jó társaság mellett – a borkorcsolyák minél szélesebb választéka. Kiindulópont a szalonra friss kenyérrel és zöldpaprikával, valamint a zsíros kenyér lila hagymával, már csak a férfiak és a hagyományos ízvilágot kedvelő barátaink iránti tiszteletből is. Illetve tegyük az asztalra olajos magvakat (diót, mogyorót, mandulát...), gyümölcsöket (almát, körtét, szőlőt...) és olívbogyót. Természetesen az asztal legfőbb és egyben legrizikósabb éke a szépen feldisztett sajttal. Miért? Azért, mert nem mindegy, hogy a különböző fajta sajtokhoz milyen bort társítunk, ugyanis egy rossz párosítás mérénylet az ízlelőbimbók ellen!

A sajt majdnem olyan régi társa az embernek, mint a bor. Szintén fáradságos, olykor hosszadalmas munkával állítják elő, és egyik-másik fajtáját évekig érlelik –

ezért szinte egyedülállóan rokonítható a borhoz. S az ingyencek nagy öröme az utóbbi esztendőkből a sajtok egyre szélesebb választékát kínálják a hazai üzletek; és ha ezekhez ki tudjuk választani a megfelelő borokat, akkor biztos, hogy egyedülálló gasztronómiai élményekhez juttathatjuk a barátainkat.

Nézzük a különböző fajtákat:

• CAMEMBERT ÉS BRIE SAJTOK

E fajták ízanyagának a zöme a sajt külső penészrétegében van – főképp a markáns ízek –, ezért alapvető szempont, hogy a választott bor ízben ezzel a réteggel harmonizáljon. Amíg a brie sajtokon természetes módon kialakult penészréteg található, addig a camembert-nél ez mesterséges beoltás eredménye.

A vörösborokban és a barrique-hordóban érlelt fehérborokban levő cserzőanyag jelenléte kellemetlen izhatást eredményez, ugyanis túlságosan kihangsúlyozza az e sajtokra jellemző enyhe kesernyességet. Ezért száraz pezsgőt, illetve kifejezetten alkoholszegény és savakban sem túl gazdag száraz fehérbort (pl. olaszrizling) kínáljunk hozzájuk.

• LÁGY ÉS KENHETŐ SAJTOK

Ezek íze nem nevezhető kifejezetten karakteresnek, ezért a hozzájuk hasonló „sima” borokat kívánják.

Nagyon jól harmonizálnak savakban gazdag rizlingekkel vagy kifejezetten tanninszegény, lágy vörösborral (pl. beaujolais, kékfrankos).

• KECSKESAJTOK

A kecsketej jellegzetes íze miatt ezt a sajttípust teljesen külön kell kezelni.

A kecskesajt legjobb kísérője az a bor, amely elegendő jellegzetes ízanyagot hordoz ahhoz, hogy egyensúlyba kerüljön a sajt és a bor robosztussága. A fehérborok közül ajánlatos hosszabb ideig fahordóban érlelt bort (pl. királyleányka) választani, de nagyon szépen harmonizál a telt vörösborokkal (pl. villányi kékoportó) is.

• FÉLKEMÉNY SAJTOK

E sajtfajta őshazájának a svájci legelőket tartják, legismertebb képviselője az emmentaler. Többségük nyers tehéntejből készül, érlelésük hónapokig tart.

A kiegyenlített, savakban gazdag, magas alkoholtartalmú borokkal (pl. somlói hárslevelű, chardonnay) a legfinomabbak.

• KEMÉNY SAJTOK

E sajtok mindegyike – parmezán, edami, cheddar – tejsavas erjedésen és fehérjebontáson esik át, ezért aromásak, savasak, kellemesen kesernyések.

A sokáig tartó érlelés (2-24 hónap) alatt kialakuló csípős íz mindenképpen magas tannintartalmú vörösbort (pl. egri bikavér, chianti classico) kíván.

• KÉK SAJTOK

Roquefort, stilton, gorgonzola – hmm, már a nevük is bódító –, amelyek fantasztikus ízgazdagságához csak a hasonló jellemzőkkel bíró édes borok (pl. tokaji aszú, édes szamorodni, portói) az igazán méltóak.

Tudom, hogy néhányan most összevonják a szemöldöküket, de itt az ideje rágyújtani egy finom szivarra!

Ugyanis én Hamvas Bélától tanultam a borozás művészetét, ahol az étel a test, a bor a lélek, a dohányfüst pedig a szellem.

Tökéletes!

Zsolti bácsi

HALÁSZLÉ

Most beavatom önöket a két klasszikus halászlé elkészítésének a rejtelseibe.

A legfontosabb titok, hogy mindkét halászlét „mindenki másképp csinálja”, amelytől az egyedivé válik, s így nem is létezik általános recept. Azonban a szegedi és a bajai halászlé között „kötelező” különbségek vannak:

– A szegedi halászlét, mint az az alábbi receptből is kiderül, két fázisban készítik: alaplevet főznek, passzíroznak, majd ebbe utólag főzik bele a halszeleteket. A színe ettől a sok apróra passzírozott haldarabkától lesz egy kissé sárgásabb, mint a bajai halászlének, amelynél alaplé előfőzése nélkül, egyszerre főzik meg a halat.

– Sokan a bogrács formáját is meghatározónak tartják az ízkompozíció kialakításában, s így a szegedit felfelé bővülő, a bajait pedig felfelé szűkülő bográcsban szokás főzni.

– Tálaláskor a szegedi verziónál a levest a halhússal együtt tálaljuk, és ízlés szerint kenyérrel fogyasztjuk. A bajainál viszont első fogásként a hallét gyufatésztával szervírozzuk, a halhúst pedig csak a leves elfogyasztása után esszük meg.

• SZEGEDI HALÁSZLÉ

Hozzávalók

50 dkg apróhal, 1-1,2 kg ponty vagy egyéb nagy hal, egy nagy fej vöröshagyma, 1 evőkanál enyhén csípős paprika, cseresznyepaprika, 1 hegyes csípős zöldpaprika, só.

Elkészítés

A halféléket megtisztítjuk, megmossuk, az ikrát és a haltejet hidegre félretesszük. A ponty fejét, farkát levágjuk, a törzsét kb. 3 cm-es darabokra vágjuk, gyengéden megsózzuk, és a felhasználásig letakarva hidegen tartjuk.

Az apróhalakat a ponty fejével és farkával együtt egy lábasba tesszük, hozzáadjuk a megtisztított, finomra vágott hagymát, majd felöntjük annyi vízzel, hogy a halakat éppen csak ellepje. Ezt kb. egy órán keresztül lassú forralással főzzük, ezután sűrű szövésű szitán átszűrjük, passzírozzuk.

Ezt követi a tiszai halászlé elkészítésének második szakasza, amikor az így elkészített, majd kb. 1 liter hideg vízzel felöntött, felforralt alaplébe belefózzuk a besózott halszeleteket, hozzáadjuk a pirospaprikát, ízlés szerint cseresznyepaprikát, a félretett ikrát, illetve haltejet, majd lassú tűzön kb. 15 percig, illetve puhulásig főzzük.

• BAJAI HALÁSZLÉ

Hozzávalók

1 kg hal, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 púpozott kanál finomra őrölt paprika, cseresznyepaprika, só, 1,2 liter víz.

Személyenként 10 dkg (lehetőleg házi készítésű) gyufatésztá.

Elkészítés

Ha lehet, bográcsban kell elkészíteni, mint sok más magyaros ételt, szabad tűzön, ugyanis a füst még kellemesebbé teszi az ízt. A hal lehetőleg többféle legyen, de a ponty a legfontosabb, nélküle nem lehet halászlevet főzni.

Ezenkívül a halászlé annál jobb, minél egyszerűbben készíti az ember, azaz a bográcsba minden alkotóelemet belerakunk, felöntjük vízzel, és mikor a víz felforr, belerakjuk a paprikát, jó húsz perccel ezután már készen is van. Figyelem, a halat sosem keverjük, elég a bográcsot forgatni!

A halászlé elengedhetetlen tartozéka még a méregerős cseresznyepaprika és a gyufaszál vastagságú, 8 tojásos házi tészta.

Többek szerint a halászlé főzése közben nem kell figyelni az időt, ugyanis ha az ember tízpercenként megiszik egy kisfröccsöt, akkor úgy a negyedik után kell a paprikát beletenni a lébe, és úgy a hatodik-hetedik táján már lehet is tálalni az ételt. Utána el lehet kezdeni borozgatni.

Zsolti bácsi

• GRILLEZETT INDIAI, NARANCOS CSIRKEMELL

Hozzávalók

1,2 kg csirkemellfilé, 1/2 dl narancsszörp, 1 doboz 100%-os narancslé, ízlés szerinti mennyiségben Erős Pista, só, garam masala fűszerkeverék, 1 rúd fahéj.

Elkészítés

A csirkehúst szeleteljük, picit kiklopfoljuk, sózzuk, fűszerezzük a garam masalával, majd elkészítjük a páclevet.

Frissen facsart vagy 100%-os narancslevet összekeverünk fél deci jó minőségű, nem édesítőszerezrel készült narancsszörppel, beletördeljük a fahéjrudat, belekeverjük ízlés szerint az Erős Pistát (ki mennyire kívánja pikánsan vagy csípősen). Az elkészített páclevet ráöntjük a fűszerezett húsrá, hogy ellepje, majd egy napig a hűtőben hagyjuk érlelődni. Egy-két órával a vendégsereg érkezése előtt vegyük ki a húst a hűtőből, és pihentessük szobahőmérsékleten.

Parázson, grillrácsra megsütjük. Friss salátakeverékkel, héjában sült vajás burgonyával tálaljuk.

Balázs József

• NYÁRBÚCSÚZTATÓ PINCEPÖRKÖLT

A nyár elmúltával, szeptemberben a barátainkkal össze tudunk még jönni a szabadban, hogy elbúcsúztassuk a nyarat!

Az enyhébb időnek s a tűzgyújtási tilalom feloldásának köszönhetően nekiláthatunk tüzet rakni, süthetünk flekkent és szalonnát, illetve bográcsolhatunk.

Természetesen a hűvösebb idők beköszöntével az étrendünk is változik, azaz a nyári könnyű éledelek után jöhetnek a zúzósebb étek is. Persze ne váltsunk át rögtön a körömpörköltre, hanem tartsuk be az évszakokat követő egészséges táplálkozás fokozatosan változó ívét a lecsótól a kocsonyáig, majd a disznótorostól a tökfőzelékig.

Térjünk azonban vissza a nyárbúcsúztató bulihoz, amelynek a legmértőbb kísérője a pincepörkölt, amely egyben előrevetíti az őszi és a szüret hangulatát is.

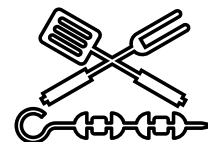
Hozzávalók (10 személy részére)

60 dkg marhalábszár, 60 dkg darabolt sertésláb, 60 dkg sertéslapocka, 60 dkg kicsontozott sertéscsülök, 40 dkg vöröshagyma, 20 dkg sertésszár, 30 dkg zöldpaprika, 20 dkg paradicsom, 3 dkg fokhagyma, 2 dkg édes-nemes paprika, 2 dkg erős paprika, 2 kg burgonya, ízlés szerint só, 2 dl száraz vörösbor.

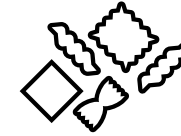
Elkészítés

A pincepörkölt elkészítésének illik megadni a módját: vashográcsban, szabad tűz fölött főzzük! Az apróra vágott vöröshagymát kis tűzön aranyárgára pirítjuk, hozzáadjuk a kétféle paprikát, az egyenletes kockákra vágott marhalábszárát, majd kevés vízzel felengedjük. Miután sóval, zúzott fokhagymával ízesítjük, a paprika és a paradicsom is belekerül a pörköltbe. Fél óra eltelte után beletesszük a darabolt sertéslábat, kevés víz hozzáadásával pároljuk tovább. Újabb fél óra múlva a csülök, valamint a sertéslapocka is bekerül a bográcsba, és egyenletes tűz fölött puhítjuk a húsokat. Főzés közben ne keverjük meg az ételt, elég ha a bográcsot rázogattuk! Amikor a húsok félig megpuhultak, a hasábra vágott burgonyát is hozzáadjuk, majd készre főzzük. Mielőtt levinnénk a tűzről, forraljuk össze a vörösborral! A pincepörköltet tűzforrón, abban a bográcsban tálaljuk, amelyben főztük. Salátával vagy savanyúsággal, valamint frissen szeletelt kenyérrel fogyasztjuk.

Zsolti bácsi



Egészség, teszt és pirítás



AZ EGÉSZSÉGES KONYHÁRÓL KEZDŐKNEK

Közismert sztereotípiák, hogy mi, magyarok egészségtelenül étkezünk. Ami persze nem teljesen igaz, hiszen egyre többen vannak, akik odafigyelnek arra, hogy mi kerül az asztalukra.

Ha nem akarunk idő előtt szívrohamban, agyvérzésben meghalni, vagy hosszú kort megélve cukorbetegségben és ízületi bántalmakban szenvedni, akkor nincs mese, többet kell mozognunk, és egészségesebben kell táplálkoznunk.

Persze az egészséges táplálkozás nem feltétlenül jelenti azt, hogy ezentúl csak köleskását ehetünk egy kis céklalével leöblítve. Nagyon sokat tehetünk már azzal is, ha csak apró változtatásokat alkalmazunk, amelyek lehetővé teszik, hogy az étkezés ne csak a létfenntartás szolgálatában álljon, hanem továbbra is megőrizze az élvezeti jellegét, azaz örömet okozzon.

Akik ismernek, azok tudják, hogy nem vagyok ellensége a zúzos ételeknek. Azonban az, aki hetente eszik pacalpörköltet vagy szalontüdőt zsemlegombóccal, máris ötven százalékkal egészségesebben étkezhet, ha csak kéthetente kerülnek ezek a finomságok az asztalára; ami egyúttal az élvezeti értékét is növeli, hiszen egy kicsit tovább kell várnunk a kedvencünkre.

De félre a tréfával, igyekezzünk csökkenteni a zsíros, cupákos húsok arányát étrendünkben, és a soványabb húsok mellett fogyasszunk egy kicsit több zöltséget és gyümölcsöt. Valamint hetente legalább egyszer együnk tengeri halat, amely a babléves mellett a hosszú élet másik titka! Persze nem kell rögtön egy párolt rombuszhallal próbálkozni és szenvedni, kezdetben nagyon megfelelnek a halkonzervek is, amelyeket ma már nemcsak olajos és paradicsomos, hanem igen változatos ízesítésekben is lehet kapni.

Az egészségesebb étkezés már a vásárlásnál elkezdődik. Igyekezzünk mindig idénygyümölcsöt és -zöltséget vásárolni, mert akkor biztosak lehetünk abban, hogy kinn a földiken a napfény érlelte meg, s nem a melegházban, mesterséges körülmények között termelték. Fontos az is, hogy minél közelebből származzon, hiszen a szállítási idő alatt sok értékes tápanyag lebomlik, nem is beszélve arról, hogy mindenféle tartósítószerrel is lefűjják. Ide tartozik, hogy az idényen kívül a messziről szállított zöltségek helyett inkább mirelitet vegyünk, ugyanis azokat a leszedéstől számítva néhány órán belül lefagyasztják, s így jobban megőrzik a tápanyagokat.

A mélyfagyasztott és az egyéb módon tartósított élelmiszereknél mindig olvassuk el, hogy milyen összetevőkből áll, mennyi adalékanyagot tartalmaz, amelyeket az úgynevezett E-számokkal jelölnek. Ha két-három E-számnál többet találunk, máris tegyük vissza a helyére.

A konzerveknél is részesítsük előnyben azokat, amelyeket hőkezeléssel tartósítottak, és nem tartalmaznak mesterséges aromákat és színezékeket.

Egyszóval, az egészségesebb konyha érdekében nem kell feltétlenül áttérni a makrobiotikus étkezésre. Továbbra is együk azt, amit szeretünk, de figyeljünk arra, hogy milyen alapanyagokat használunk, és ritkábban fogyasszunk zúzos ételeket, illetve gyakrabban azokat a kedvenceinket, amelyeket sovány húsból készítünk, vagy sok zöldséget tartalmaznak.

A lassú változtatás híveiként (mert azt be tudjuk tartani), időnként tegyünk egy-egy fogadalmat: pl. ezentúl minden reggel iszunk egy pohár 100%-os gyümölcslevet, csak teljes kiőrlésű száraztésztát használunk, nem teszünk cukrot a kávénkba, hetente egyszer tartunk egy húsmentes napot, vacsora után már nem nassolunk semmit...

Zsolti bácsi

• CUKKINIS TÉSZTA

Hozzávalók

2 közepes méretű cukkini, 2 gerezd fokhagyma, olívaolaj, só, bors, szerecsendió, kevés tejszín (elhagyható), egy csomag spagetti, parmezán sajt (helyettesíthető).

Elkészítés

A vizet feltesszük kicsi sóval, egy kanál olajjal a tűzre. Közben lereszeljük a cukkinit, sózzuk, borsozzuk.

Az olívaolajon megdinszteljük az összetört fokhagymát, óvatosan, le ne égjen, majd a kinyomott cukkinit beletesszük, megkeverjük, fedő alatt főzzük. Víz nem kell, mert elég levét enged. Közben megfőzzük a tésztát.

Ha a cukkini megpárolódott, reszelünk rá szerecsendőt, egy kis tejszínnel megbolondítjuk. Leszűrjük a tésztát, összekeverjük a cukkinivel. Reszelt sajttal tálaljuk.

Jili

• KRUMPLIS TÉSZTA MÁSKÉNT, AJÁNDÉK LEVESSEL

Hozzávalók

1 kg burgonya, 1 nagy fej vöröshagyma, zsír, őrölt pirospaprika, só, bors, 1 halászléköckő, fél kiló gyufa- vagy kockatészta.

Elkészítés

A megpucolt és összedarabolt krumplit sós vízben megfőzzük, amikor felforrt, egy kanál pirospaprikát szórunk bele. A megfőtt krumplit tésztafedőn át leszűrjük, és összetörjük. Figyelem, a krumpli főzőlevét ne öntsük ki!

A vöröshagymát bő zsírban megdinszteljük, vigyázzunk, hogy ne égjen meg, majd szórunk rá pirospaprikát.

A kifőzött tészta rászórjuk a krumplit, ráöntjük a zsíros hagymát, és összekeverjük, majd borssal ízesítjük. Savanyú uborkával nagyon finom!

A krumpli levébe dobunk egy halászléköckét, és összefőzzük. Gyufatésztaival jó kis leves lesz belőle.

Panni néni

Az alábbi finomságot ifjabb éveimben egy lánytól tanultam, aki Angliában bébiszitterkedett, és ott sokszor készítették, hiszen gyors és olcsó étel.

Erről jut eszembe egy másik lány, aki mielőtt elutazott New Yorkba házvezetőnőnek, ezt mondta nekem:

– Tudod, én nem szeretek takarítani, nem tudok főzni, és utálok a gyerekeket.

Mit lehet erre válaszolni? – morfondíroztam, majd néhány biztató szóval útjára indítottam.

– Kiváló házvezetőnő lesz belőled. Jó utat!

• TONHALAS TÉSZTA

Hozzávalók

1 doboz aprított tonhal (saját lében), 1 doboz tejföl, 2-3 evőkanál majonéz, 1 csomag petrezselyem, só, bors, 1 csomag penne vagy csigatészta.

Elkészítés

Amíg a tészta fő, egy tálban a lecsorgatott tonhalat villával jól összetörjük, hozzáadjuk a tejfölt és a majonézt, majd alaposan összekeverjük. Sózzuk, borsozzuk. A sóval csínján bánjunk, a borssal pedig bőkezűen. A petrezselymet apróra vágjuk, s a kétharmadát belekeverjük a krémbe; így elveszük a túlzott tengeríz.

Ha a tészta megfőtt, leszűrjük, s hideg vízzel lehűtjük. A hideg tésztát ráborítjuk a halkrémre, és összekeverjük. A tetejére rászórjuk a maradék petrezselyemzöldet, és legalább egy órára betesszük a hűtőbe. Különösen nyáron hűsítő finomság.

Zsolti bácsi

• CITROMOS TÉSZTA

Kolléganőmtől tanultam ezt a nagyon könnyű, gyors és finom egytálételt, amit mindenkinek ajánlok kipróbálni.

Hozzávalók

6 dkg vaj, 1 db natúr tömlős sajt, 1 kis pohár tejföl (kb. 3 evőkanál), 1 citrom héja, 1 csomag spagetti, só, bors, valamilyen kemény sajt (a parmezán a legfinomabb).

Elkészítés

A vajat megolvasztjuk, majd belenyomjuk a tömlős sajtot folyamatos keverés mellett (hogy ne csomósodjon), majd a kis pohár tejfölt is belekeverjük, sózzuk, borsozzuk. A végén, amikor már levettük a tűzről, beleszéljük a citromhéjat.

Közben kifőzzük a spagetti tésztát (más fajta is lehet, ki mit szeret).

A tésztát tányérra szedjük, teszünk rá a szószból, és sajtot reszelünk rá. (Citromhéjat is lehet a végén ráreszelni.)

FTA

• PIRÍTÓS KENYÉR ÉS AVOKÁDÓKRÉM

„A pirítós kenyér mint a társadalmi igazságtalanságok szimbóluma Charles Dickens kései munkáiban” címmel szerettem volna ideírni egy komolyabb dolgozatot, de végül is úgy döntöttem, hogy inkább életünk hűségese társáról, a pirítós sokszínűségéről fogok értekezni.

A pirítós kenyér a legegyszerűbben elkészíthető ételek közé tartozik: belehelyezük a kenyeret a pirítóssütőbe, ízlésünknek megfelelően beállítjuk a fokozatot, majd néhány perc elteltével már készen is van a friss, ropogós kenyérszelet.

Fogyaszthatjuk magában, fokhagymával bedörzsölve, édesen, vajjal és lekvárral, vagy sósan, sajt- vagy zöldségkrémmel megkenve. Én az utóbbi időben avokádókrémmel fogyasztom:

3-4 érett, puha avokádót hosszában félbevágunk, a magját eltávolítjuk, a húsát kikaparjuk egy tálba, villával összetörjük. Hozzáadunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, belenyomunk 3-4 gerezd fokhagymát; 1-2 paradicsomot meghámozunk, apró kockákra vágjuk, s azt is hozzákeverjük. Beleöntjük egy citrom levét és egy kis olívaolajat. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd összekeverjük.

Aki látta a *Tűskevár* című örökzöld televíziós sorozatot, az emlékezhet rá, hogy Matula bácsi egyszer a reggeli pirítósra az előző napról megmaradt halkocsonyát

kente rá Tutajos nagy meglepetésére, majd öröme. Én is kipróbáltam ezt a verziót, mindenkinek csak ajánlhatom!

Pirítóst persze készíthetünk hagyományos módon is a sütőben, vagy ha az elektromos tűzhely platnijára ráteszünk egy régi vágású, fémből készült lábasalátétrácsot, akkor szép mintázatot is kap a kenyér. Forró zsírban (olajban) is süthetjük a kenyeret, de vigyázzunk, nehogy megszívja magát a zsiradékkal.

A pirítós a reggeli mellett találáskor is a hasznunkra van, hiszen a sült hús vagy a szalonna alá téve a héjazott kenyérszelet felissza a szaftot és a zsiradékot. Ez esetben a gasztronómiai megnevezése kruton (crouton). Ugyancsak krutonnak hívjuk a levesbetétként használt pirított zsemleszeletet, kenyérkockát is, amelyet különböző fűszerekkel ízesítve a sütőben készítünk. Távoli rokonként megemlíthetjük a francia pirítóst (french toast) is, amely nem más, mint a bundás kenyér.

Végezetül egy finom pirítós receptje, amelyet még gyermekkoromban tanultam az egyik kedves tanáromtól: főzünk egy jó erős fekete teát (nem ízesítjük semmivel), közben megpirítjuk a kenyereket, amelyeket vastagon megkenünk szilvalekvárral. Egy falat pirítós, egy korty tea; abszolút ellentétek: az édes és a keserű tökéletes összhangja.

Zsolti bácsi

• VEGYES NYÁRI SALÁTA KRUTONNAL

Hozzávalók

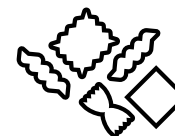
1 db kígyóuborka, 3-4 db paradicsom, 1 fejese saláta, 1 póréhagyma, 1-1 db sárga és piros kaliforniai paprika, 15 dkg feta sajt, citromlé, olívaolaj, bazsalikom, 1-2 gerezd fokhagyma, só, maradék péksütemény.

Elkészítés

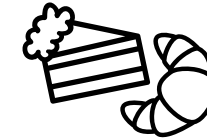
A hozzávalókat egyforma kockákra vágjuk. Egy szép salátástálban összekeverjük, kicsit sózzuk, megszórjuk bazsalikkal (ha van friss, az még jobb), citromlével, olívaolajjal meglocsoljuk. 10-15 percre betesszük a hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.

Tálalás előtt maradék, szikkadt zsemlet, kiflit, kenyeret felkockáztatunk. Olívaolajban fokhagymát hevítünk, a kockákat gyorsan átforgatjuk benne, majd a salátára halmozzuk.

Jili



Sütemények



BÉKEBELI ALMÁS SÜTEMÉNY

Az alábbiakban egy olyan receptet írok le, ami szívemnek nagyon kedves. A Lélek-konyha gasztroblog bloggereként nap mint nap fedezek fel újabb és újabb ételeket, vagy éppen kirándulom körbe a világot képzeletben, különböző gasztroélményeket kutatva. Ez a recept azonban mégis valami másért különleges a számomra...

Valahányszor, ha hétvégi ebédre gyűlt össze a család, egy dolog biztos volt: az almás sütemény, melyet mindig a nagymama sütött, és ami a legfinomabb, amit valaha ettem. Ez az ő specialitása, amit egy generációkon át féltve őrzött, anyáról lányra, nagymamáról unokára szálló „ősi” recept alapján készített el. Mostanság, mivel gyöngye kezei már nem engedik a sütés-főzést, engem ért a megtiszteltetés, hogy tovább vigyem ezt a gyönyörű hagyományt, és ezáltal ezt a különleges receptet is, melyet, úgy döntöttem, ezúttal a nagyközönséggel is megosztok. Hiszen nincs is annál szívemelengetőbb érzés, mint belegondolni abba, hogy egy ilyen ezeréves recept a saját útját kezdi járni, s talán háziasszonyok sora örökíti majd tovább azt, az idők végezetéig...

• NAGYI ALMÁS PITÉJE

Hozzávalók

A tésztához: 40 dkg finomliszt, 20 dkg rétesliszt, 35 dkg vaj, 2 tojássárgája, 10 dkg porcukor, 2 dl tejföl, 1 kiskanál sütőpor, 1 citrom reszelt héja, kevés vaníliakivonat.

A töltelékhez: 2 kg savanykás alma, 15 dkg dió, fahéj, 6-7 evőkanál barna cukor, 1 citrom leve, 1 tojás a lekenéshez.

Elkészítés

Először a tésztát készítjük el. A lisztet a porcukorral, a sütőporral és a felkockázott vajjal összemorzsoljuk (vagy a robotgép segítségével hívjuk), majd hozzáadjuk a többi alapanyagot. Egynemű tésztává gyúrjuk, és a hűtőbe tesszük egy órára.

A diót száraz serpenyőben megpirítjuk, és durvára daráljuk.

Közben elkészítjük a tölteléket. Az almákat meghámozzuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Meglocsoljuk a citrom levével, hogy ne nagyon barnuljon meg.

Ezután kivesszük a hűtőből a tésztát, és kettévágjuk. Az egyik darabot lisztezett deszkán akkorá méretűre nyújtjuk, mint a tepszi (a sütőbe való nagy tepsiben készítém), és elterítjük benne. Megszórjuk a dió felével, majd erre jöhet a jól kifacsart reszelt alma, amit egyenletesen elosztatunk a tésztán. Megszórjuk a cukorral (csak hozzávetőlegesen írtam a cukor mennyiségét, mert az alma savanyúságától függ, a lényeg, hogy ne legyen túl édes) és a fahéjjal.

A tészta másik felét is kinyújtjuk, és beborítjuk vele az almás részt. A tetejét megszurkáljuk, és lekenjük a tojással, majd 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk. Addig sütjük, amíg szép aranybarna lesz a teteje. Ha kissé kihűlt, szeletekre vágjuk, és porcukorral tálaljuk. Langyosan, kissé ropogósan a legfinomabb.

Surányi Judit (Lélekkonyha gasztroblog)

• MÁKOS-KRUMPLIS SÜTI

Hozzávalók

Tészta: 30 dkg liszt, 8 dkg cukor, 7 dkg zsír, 1 evőkanál ecet, fél csomag sütőpor, tej.

Töltelék: 25 dkg cukor, 2 dl víz, 25 dkg mák, 25 dkg krumpli.

Elkészítés

A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, annyi tejjel amennyit, felvesz. Két részre osztjuk, és kinyújtjuk.

A töltelékhez a cukorból és a 2 dl vízből szirupot készítünk, majd belekeverjük a darált mákot, illetve a megfőtt krumplit, és összedolgozzuk (turmix). A tészta egyik felét a tepsibe simítjuk, rákanalazzuk a töltelékét, és beborítjuk a tészta másik felével. Megszurkáljuk, és megkenjük tojásfehérjével.

Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 40 percig sütjük.

Hoffmann család

• RUMOS SZELET

Tészta: 50 dkg lisztet, 15 dkg zsírt, 15 dkg porcukrot, 1 csomag sütőport, 2 tojássárgáját tejföllel összegyúrni, 3 lapban sütni: egyet egy tepsiben, másodikat egy ugyanolyan nagyságú tepszi hátán, a harmadikat mindegy, hogy milyenben, mert össze lesz törve.

(Nagyobb tepsinél, 38x40-es esetében: 75 dkg liszt, 22,5 dkg zsír, 22,5 dkg porcukor, 1 csomag sütőpor, 3 tojássárgája, 1 nagy pohár tejföl.)

Töltelék: Egy nagyobb tálban a harmadik lapot összetörjük, egy csomag sima babapiskótát lereszelünk és hozzáadjuk, forró feketekávéval (kb. 6 személyre való) leöntjük, 30 dkg porcukorral, 1 citrom levével és lereszelt héjával, 2 evőkanál főzőkakaóval, 25 dkg darált dióval,

1-2 dl rummal, 30 dkg vajjal, vaníliás cukorral jól összekeverjük, és a két lap közé tesszük. (Ha szükséges gyenge feketekávéval lazíthatjuk, ne legyen száraz.)

A tepszi hátáról óvatosan kell a töltelékre rácsúsztatni a lapot, mert könnyen törik a tészta. Az így elkészített süteményre ráteszünk egy tepsit, abba egy kis nehezéket, hogy a tetejével is összeérjen a töltelék. Ahogy meghűlt, csokoládémázzal bevonjuk, de ezt lehet másnap is végezni.

Csokoládémáz: Gőz fölött egy vékonyabb edényben háromnegyed dl vizet, 15 dkg porcukrot és 10 dkg bármilyen (esetleg Katica) csokoládét – állandó keverés mellett – krémszerűre főzünk (kb. 15 perc), a végén 1 dkg vajat még elkeverünk benne, és máris önthetjük a süteményre.

Madaras házaspár

• KÓKUSZ-MÁKUSZ, AVAGY ÍZES BÖGRÉS MÁKOS KÓKUSSZAL

Ebben a süteményben a mák az igazán domináns, azonban a tészta tetejére szórt kókusz, közepébe kent lekvár teszi különlegessé.

A recept alapja egy bögrés mákos recept, ezért a hozzávalók térfogatát adtam meg. Nagyon kevés edénnyel, eszközzel – és mosatlannal – készül a sütemény, így két éve, mikor Albertfalvára költöztünk, ez volt az első édesség, amelyet itt készítettem el. Bátran ajánlom kezdőknek, legénylakásban élőknek is, hiszen a siker nem marad el.

Hozzávalók

550 ml darált mák, 450 ml liszt, 330 ml kristálycukor (nagyon édesszájúak növelhetik a cukor mennyiségét), 1 csomag vaníliás cukor, fél csomag sütőpor, 1 csipet só, 4 evőkanál olaj, 2 tojás, 400 ml tej.

Ízlés szerint: kókusz a tetejére, 1 citrom reszelt héja a tésztába keverve, illetve lekvárral is meg lehet kenni az elkészült tészta közepét sütés után.

Elkészítés

A száraz hozzávalók összekeverése után az olajjal, tojással, a tej felével kikeverjük, majd a maradék tejet is hozzáadjuk a tésztához. Sütőpapírral bélelt, kb. 40x25 cm-es tepsibe öntjük az elkészült masszát, a tetejét megszórjuk kb. 5 dkg reszelt kókusszal, majd előmelegített sütőben 170 fokon kb. 30 perc alatt készre sütjük, tűpróbával ellenőrizzük. Ha lekvárt szeretnénk a közepébe tenni, akkor rácson kihűtjük, fele magasságban elvágjuk, és megkenjük lehetőleg savanykás lekvárral. Gyümölcsökkel is díszíthetjük.

Pethő Éva Krisztina

• OLAJOS PISKÓTA

A világ legkönnyebben elkészíthető sütije.

Végny egy keverőedényt (jó lenne egy elektromos keverő!), és abban készítsd el a következőt: 5 tojást (sárgája, fehérje) alaposan keverj össze, adj hozzá 2,5 dl kristálycukrot, keverd el. Önts hozzá 2,5 dl étolajat, alaposan keverd el, majd keverj hozzá 5 dl lisztet, 2-3 kiskanál reszelt citromhéjat és 1 csomag sütőport. Igény szerint lehet még mazsolát is beletenni. S ha túl sűrűnek talárod, keverhetsz hozzá egy kis tejet is.

A keveréket sütőpapírral kibélelt tepsibe öntsd bele, és a tetejére nagyon sűrűn rakjál gyümölcsöt: meggy, őszibarack, szilva, héj nélküli alma stb.

A sütés kb. 40 perc, 150 fokos sütőben. Menet közben meg lehet vizsgálni: ha a beleszúrt villára nem ragad rá a tészta, akkor már esetleg jó is.

Kihűlés után szeleteljük. Porcukorral megszórva nagyon fincsi, és főleg roppant egyszerű. Ha még én is meg tudom csinálni, tényleg az!

Csák József

• TÁPIÓKA PUDING

(Nagy vendégseregére elegendő!)

Hozzávalók

50 dkg tapiókagyöngy, 2 liter víz, csipet só, vaníliás cukor vagy vaníliarúd, 1 liter tej, 40 dkg kókuszvirágcukor, 15 dkg kókuszreszelék, 2x0,5 liter tejszín, további cukor ízlés szerint.

Elkészítés

A vizet, a tejet, a cukrot, a csipet sót, a vaníliát és a kókuszreszeléket összeforraljuk.

Folyamatos kevergetés közben hozzáadjuk a gyöngyöket, majd takarékra véve néha belekeverünk. Mikor a gyöngyök félig bedagadtak, hozzáadjuk a 0,5 liter tejszínt (mindegy, melyet, minél állatibb eredetű, annál krémesebb lesz), mikor teljesen megszívták magukat a gyöngyök – teljesen áttetsző buborékok lettek –, akkor kész a pudingunk.

Egy napi kihűtés után keverjük át újabb 0,5 liter tejszínnel, hogy lazább szerkezetű legyen (kézzel vagy alacsony fokozaton robotgéppel ajánlatos összekeverni). Fanyar gyümölcslekvárral, dzsemmel igazi különlegesség!

HB

• EMELETES ÉLVEZET

Sütés nélküli finomság

1. réteg: 25 dkg darált keksz, 5 dkg lágy margarin, 5 dkg porcukor, kevés tej (nekem 1,7 dl kellett).

A darált kekszet az átszitált porcukorral, a margarinnal és a fokozatosan hozzáadott tejjel gyúrjuk össze úgy, hogy egy linzertészta keménységű masszát kapjunk. Egy közepes méretű tepsit szórunk meg egy kevés darált keksszel, hogy a massa majd ne ragadjon bele.

2. réteg: 25 dkg túró, 10 dkg porcukor (vagy ízlés szerinti mennyiség), 2 dl tejszín, 1 csomag vaníliás cukor.

A túró keverjük össze a porcukorral és a vaníliás cukorral. A tejszínt verjük kemény habbá, és keverjük hozzá a túróhoz, majd simítsuk rá a kekszre.

3. réteg: 2 csomag Aranka vaníliás krémpor, 5 dl tej, 1 csomag vaníliás cukor.

A két csomag krémpor a tejjel gépi habverővel verjük keményebb krémmé. Minél tovább csináljuk, annál keményebb krém lesz belőle (én is körülbelül 10-12 percig verem a habverővel). Ezt simítsuk a túrókrémre.

4. réteg: 2 dl tejszín, reszelt csokoládé.

A tejszínt verjük fel, és kenjük a vaníliás krémre, a tetejét szórjuk meg a reszelt csokival.

Tegyük be a hűtőbe egy órára, de nem muszáj. Egy óra múlva fel lehet szeletelni.

Molnár Vilmosné

• KAPROS-TÚRÓS RÉTES

Hozzávalók

2 csomag réteslap, 5 dkg vaj.

Töltelék: 40 dkg tehéntúró, 2 db tojás, kapor, 12 dkg porcukor, 2 dkg búzadara.

Elkészítés

A töltelékhez a túróhoz szitán átpasszírozzuk.

A túróhoz adjuk a tojássárgáját, a finomra vágott kaprot, a tojásfehérje cukorral felvert habját és egy kis búzadarát.

A réteslapba töltjük, amit előzőleg vajjal meglocsolunk, majd olajozott sütőlapra helyezzük, és kb. 200 fokon aranybarnára sütjük.

Zsolti bácsi

• PAPRIKÁS KALÁCS (KÁCSI)

Hozzávalók

1 kg liszt, 5-6 dkg élesztő, 5 dkg zsír vagy 8 dkg margarin, kevés só, annyi tej, hogy gyenge tésztát kapjunk.

A töltelékhez: 6 dkg őrölt pirospaprika, kevés olaj, kevés só.

Elkészítés

Az élesztőből kovászt készítünk, majd a többi összetevővel együtt megdagasztjuk a kalács tésztáját. Kelni hagyjuk. Nyújtófával 1-2 cm szélesre kinyújtjuk. A kinyújtott tésztára kenjük a paprikás, zsíros (vagy olajos), sós töltelékét. Lehetőleg úgy, hogy a széleire ne kerüljön belőle. A tésztát feltekerjük, tepsibe helyezük, hagyjuk újra megkelni. Tetejét tojássárgájával megkenjük, és 180 fokban világosbarnára (kb. egy óra) sütjük.

Pethő Mária

• SÓS KIFLI

A sós kiflit akkor kezdtem el sütni, mikor a gyermekeim még kicsik voltak. Egy-egy darabot kis kezükbe fogva szaladtak játszani, addig folytatva, amíg ki nem ürült a tál.

A család kedvencévé vált, és bár felnőttek a gyerekek, most sem tudok annyit sütni belőle, hogy ne fogyjon el.

Hozzávalók

1 kg liszt, 5 dkg élesztő, 1 evőkanál sertészsír, langyos víz, 1 db tojás, őrölt kömény, só.

Elkészítés

Fogd a lisztet, és öntsd egy mély tálba. Az élesztőt futtasd fel, és add a liszthez, add hozzá a zsírt, a sót, lehetőleg annyit, hogy a tészta kellemesen sós legyen, ezt a dagasztás közben ellenőrizheted. Langyos víz hozzáadásával dagaszd meg a tésztát, ha elkészültél, keleszd egy órán keresztül. A megkelt tésztát nyújtsd ki lisztezett deszkán, és vágd fel tenyérnyi széles csíkokra. Majd szabdald fel háromszög alakúra. Tekerd fel a háromszögeket, tedd sütőpapírral bélelt tepsire, kend meg felvert tojással, majd szórd meg durva sóval és őrölt köménnyel. Előmelegített sütőbe téve 170 fokon süsd pirosra.

Kőszegi Julianna

• SAJTOS KEKSZ

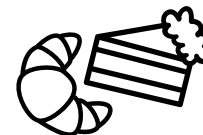
Fél kg lisztet összegyúrunk 25 dkg vajjal (margarinnal), 1,5 pohár tejföllel, 4 kávéskanál sóval. Majd a tésztát négyfelé vágjuk, és egyenként téglalap alakúra és nagyon vékonyra kinyújtjuk.

A kinyújtott tésztára a következő töltelékét kenjük: 40 dkg reszelt füstölt vagy ementáli sajtot (mi felesben füstölt és trappista sajtot szoktunk használni) kikeverünk 25 dkg margarinnal és ízlés szerint sóval (füstölt sajt esetén nem kell só), majd a tésztát felcsavarjuk, és a négy tekercset külön-külön alufóliában éjszakára a hűtőbe tesszük.

Másnap hidegen felszeleteljük (kb. 5 mm vastagra), és tepsibe fektetve kisütjük. Sütési idő: kb. 15-20 perc közepes lángon. Ügyelni kell, hogy meg ne égjen, mert ez esetben keserű lesz.

Megfelelő tárolással akár egy hétig is megtartja minőségét.

Madaras házaspár



Mutató

LEVESEK

Csibecsipedett	7
Erdélyi csorba húsgombóccal	9
Erdélyi gombóclevés	8
Gyömbéres sárgarépa-krémleves	8
Jókai-bableves	13
Káposztás gombaleves	8
Orosz borscs	35
Paprikás leves	11
Pho-bo leves Orsai Henrik módra	36
Sóba-vízbe bableves	14
Sóba-vízbe fokhagymaleves	7
Szalonnás-tejszínes tojásleves, avagy tojásleves teljesen másképp	10

BURGONYÁS ÉTELEK, FŐZELÉKEK, SALÁTÁK

Borsópörkölt	22
Burgonyagánica füstölt sonkával	23
Fűszeres dödölle pulykafalatkákkal	30
Ganca, krumpliganca	22
Görögsaláta	52
Hagymás bab (à la Bud Spencer)	15
Krumpliderc	59
Lapcsánka, ahogy aputól tanultam	60
Lecsó	24
Paprikás krumpli nokedlivel, savanyú káposztával és házi kenyérrel	29
Rakott krumpli	28
Sztrapacska, ahogy mi szeretjük...	39
Törött bab	15
Vegyes nyári saláta krutonnal	75

HALAK

Bajai halászlé	67
Sóban sült lazac	48
Szegedi halászlé	67

HÚSOK

MARHA

Bográcsos kerti pörkölt	63
Karácsonyi pulykasült	47
Magyaros sólet Alpár módra	18
Nyárbúcsúztató pincepörkölt	69
Taco	42

SERTÉS

Bográcsos kerti pörkölt	63
Burgonyagánica füstölt sonkával	23
Hentesszelet	32
Hortobágyi réteslap	31
Húspástétom	33
Magyaros sólet Alpár módra	18
Nyárbúcsúztató pincepörkölt	69
Öntött karaj	30
Pacalpörkölt	24
Rakott káposzta Alpár módra	28
Reszelt máj	21
Sertéscomb vadasan	25
Sertéstöpörtyű	26
Szabolcsi töltött káposzta	
Hamza Kati módra	27
Szerb gyuvecs	37
Taco	42
Töltött palacsinta	49

SZÁRNYAS

Aszalt szilvával töltött pulykamell	48
Csirkemell zöldbors-mártással és knédlivel	38
Egyszerű vadas	26
Fűszeres dödölle pulykafalatkákkal	30
Grillezett indiai, narancsos csirkemell	68
Karácsonyi pulykasült	47
Libatepertő	27
Mazsolás karácsonyi pulyka	52
Murg Makhani	42
Ózgerincben sült csirke	51
Pankós csirkecsikok eperdíppel	50
Töltött palacsinta	49

BÁRÁNY

Juháspástétom (Shepherd's pie)	41
--------------------------------	----

TÉSZTÁK

Citromos tészta	74
Cukkinis tészta	72
Krumplis tészta másként, ajándék levessel	72
Tonhalas tészta	73

SÜTEMÉNYEK

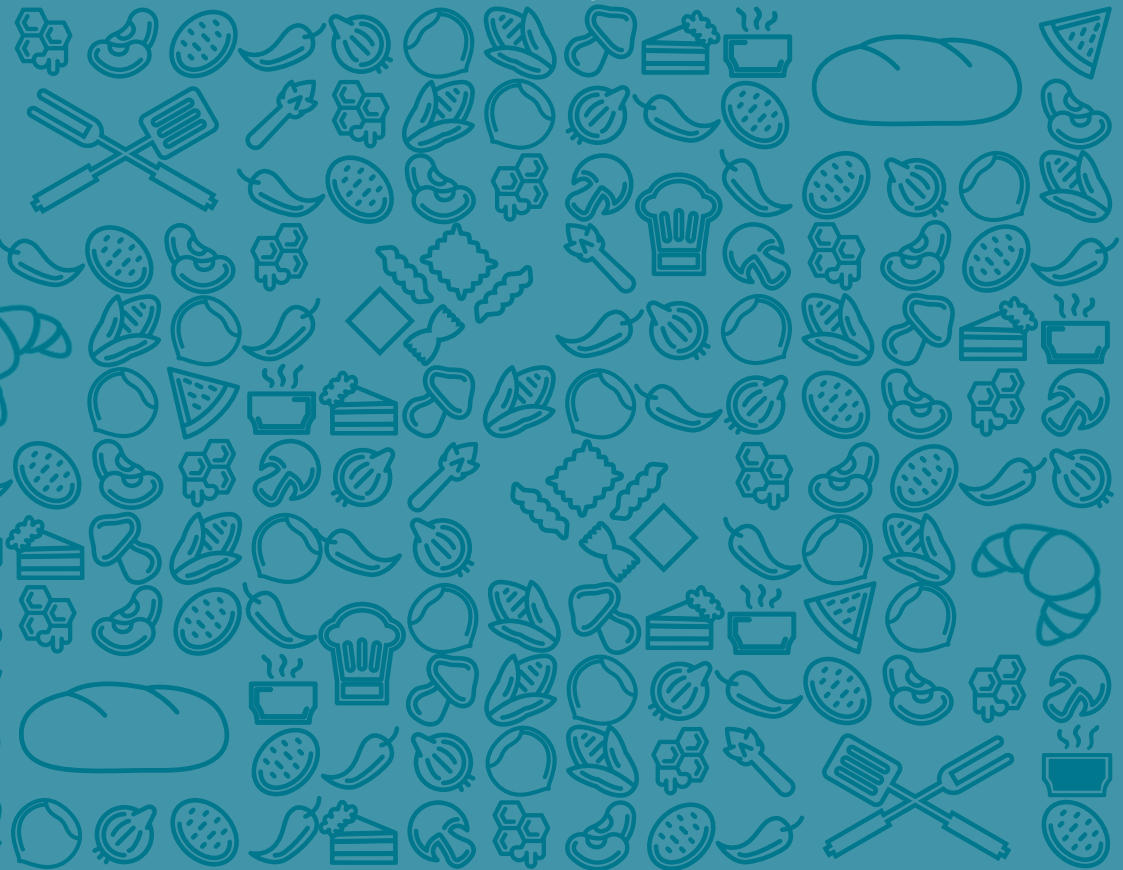
Emeletes élvezet	81
Hófehérke	61
Kapros-túrós rétes	81
Karácsonyi bejgli	53
Kókusz-mákusz, avagy ízes bögrés mákos kókusszal	79
Mákos-krumplis süti	78
Nagy almás pitéje	77
Olajos piskóta	80
Paprikás kalács (kácsi)	82
Rumos szelet	78
Sajtos keksz	83
Sós kifli	82
Tápiókapuding	80

EGYÉB

Az egészséges konyháról kezdőknek	71
Avokádókrém	74
Boros lilahagyma-chutney	45
Burgundi csiga (Escargots à la bourguignonne)	40
Étkezési hagyományaink a család melegének őrzői	55
Finn házi sajt (Kotijuusto)	40
Gombás táskák	31
Gyerekkori emlékek	56
Kacsaszíros kenyér	59
Kakaós kifli	58
Naan kenyér	45
Paradicsom, paprika chutney	44
Pirítós kenyér	74
Sajt és bor	64

Tartalom

Előszó	5
Levesek	7
Babvilág	13
Magyaros ételek	21
Nemzetközi konyha	35
Ünnepekre, vendégségbe	47
A gyermekkor íze	55
Szabadon, szépen	63
Egészség, tészta és piritós	71
Sütemények	77
Mutató	84



Az vagy, amit megeszel! – tartja a mondás, amely úgy is értelmezhető, hogy étkezési szokásaink és hagyományaink megmutatják, kik vagyunk, honnan származunk, melyik nemzet fiai vagyunk.

Ebben a kötetben Albertfalvához kötődő ételek szerepelnek, az Albertfalvi Közösségi Ház gasztróklubja, a Zsolti bácsi konyhája, valamint az Albertfalvi Gasztropályázat receptjeiből és írásaiból olvashatunk válogatást.