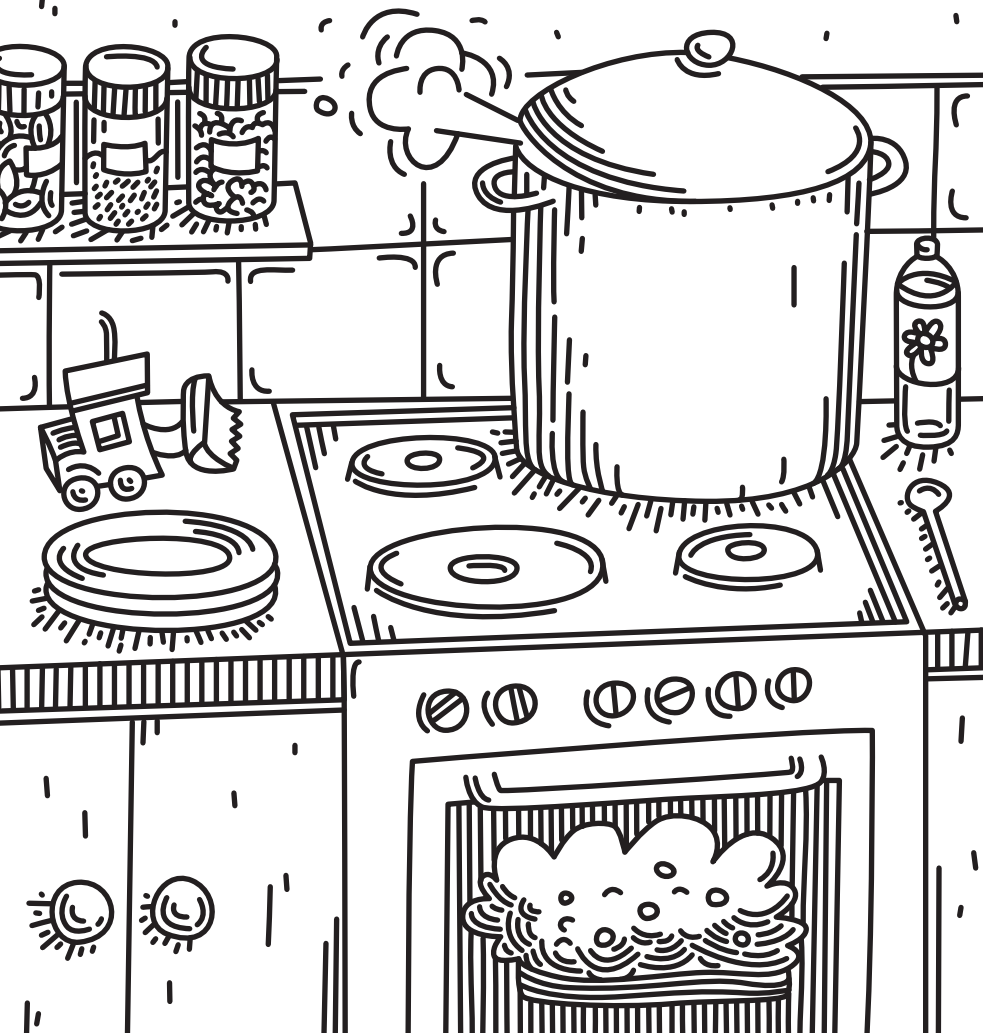


Filléres szakácskönyv



MAGYAR VÖRÖSKERESZT



Magyar Vöröskereszt

Filléres szakácskönyv

„Remény” füzetek III.

A kiadvány szerzői ›

Báti Jánosné, Bedenekné Hauptmann Tünde, Bukovainé Török Zsuzsa, Galiné Baranyai Ildikó, Istenes Eszter, Horváth Nikolett, Husz Diána, Konyáriné Ménesi Tünde, Novák Zsolt Antalné, Pelsőczy Jánosné, Pánovics Klaudia, Rácz Ákosné, Szabóné Balázs Beáta, Szabóné Binó Éva, Szuhóczki Attila, Turi Renáta és a Magyar Vöröskereszt Családok Átmeneti Otthonaiban 2014-ben élő édesanyák (különösképpen: Anna [Ani], Mária, Mónika, Olga és Szilvia)

Az egyes fejezetek elején lévő kiegyensúlyozott táplálkozási ajánlásokat Bodon Judit, a NoSalt.hu dietetikusa állította össze.

A kiadványt szerkesztette 🍷 Sebhelyi Viktória & Üveges István

A kiadvány összeállításában segítséget nyújtottak › Bodon Judit, Breuer Anna, Csali Annamária, Dávid Péter, Don Katalin, Erős Katinka, Gergely Ágnes, Melicher Zsuzsanna, Szelei Éva, Szollár Dávid, Telepóczki Gábor, Vass Viktória valamint a Noguchi Porter Novelli és a NoSalty csapata

NOGUCHI | PORTER
NOVELLI >



A kiadványt tervezte és illusztrálta › Gilicze Gergő 🍷 Halisten Stúdió
Felhasznált betűtípusok › Panefresco, Livory

ISBN 978-963-7500-73-2

2014. NOVEMBER

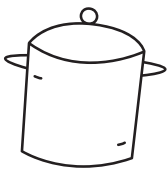
MINDEN JOG FENNTARTVA!

FILLÉRES SZAKÁCSKÖNYV, MAGYAR VÖRÖSKERESZT, 2014.

Filléres szakácskönyv

**Remény a sérülékeny
gyermeknek Magyarországon program**

Magyar Vöröskereszt 2014.



Tartalomjegyzék

Előszó	12
Táplálkozási tippek az egészségmegőrzés érdekében	14
Konyhai alaptudnivalók	18
Sűrítés	18
Besamel mártás	19
Pörkölt alap	19
Galuska/nokedli	20
Mértékegységek	20
Háztartási tippek a takarékoság jegyében	22
Főbb hozzávalók szerinti keresés	24
Alma	25
Bab	25
Burgonya (krumpli)	25
Cukkini	25
Darált hús (szárnyas vagy sertés)	26
Fokhagyma	26
Gomba	26
Hagyma	26
Karfiol	27
Káposzta, kelkáposzta	27
Kolbász	27
Lekvár	27
Meggy	28
Paprika	28

Paradicsom	28
Tojás	28
Sajt	29
Sárgarépa.....	29
Sonka vagy párizsi	30
Szalonna.....	30
Tej	30
Túró, juhtúró	31
Virslí	31
Zeller.....	31
Zöldborsó.....	31
Levesek.....	33
Zellerkrémleves	34
Savanyú tojásleves	35
Frankfurti leves.....	36
Almapüréleves pirított kaláccsal.....	37
Paprikakrémleves.....	38
Meggyleves	39
Zöldségkrémleves	40
Turbolyaleves.....	41
Burgonyaételek	45
Savanyú krumplileves	46
Fehér krumplis tészta	46
Ágvas krumpli	47
Krumplifánk.....	48
Krumplisaláta mustármártással.....	48
Töltött krumpli	49
Krumplinudli házilag	50
Krumplilángos.....	51
Tócsni (máshol: lepcsánka)	52
Krumplilaska	53

Krumplirúd.....	53
Diétás egyszerű krumplileves	54
Ganca	55
Kenyérfélék	59
Krumplis kenyér (punya) – Mónika receptje	60
Punya II.....	60
Házi kenyér (alaprecept)	61
Krumplis kenyér	62
Hagymás kenyér	62
Rozsos kenyér.....	63
Kukoricás kenyér	63
Magvas kenyér	64
Cipó – Mária receptje	64
Töltött bagett	65
Tésztalepény	66
Káposztás lángos.....	67
Rakott bundás kenyér jénaiban.....	69
Kelkáposztás lepény	70
Egytálételek.....	75
Lecső.....	76
Paprikás krumpli/Krumplis tészta	76
Rakott cukkini	77
Juhtúrós haluska	78
Omlettes vendégváró	79
Szalonnás káposzta.....	80
Rakott karfiol	80
Karfiolpörkölt	81
Hamis lecső – Mónika receptje	82
Sonkás kocka.....	83
Töltött gomba	84
Paradicsomos krumpli.....	85

Töltött cukkini I.	85
Töltött cukkini II.	86
Húsos káposzta – Mónika receptje	87
Hússal töltött krumpilalacsinta	89
Tésztafélék, laska, tócsni	93
Házi száraz tészta	94
Paradicsomos tészta	95
Milánói másképp	96
Aglío e olio (fokhagymás-olajos) spagetti	96
Sajtszószos tészta	97
Töki pompos	98
Házi pizza I.	99
Házi pizza II.	100
Pupusa – vacsora fél óra alatt	101
Húsetelek	105
Palóc gulyás.	106
Babgulyás – Olga receptje	107
Rakott kelkáposzta virslivel	109
Mustáros párizsi.	110
Zöldséges fasírt	110
Vendégváró ropogós virsli	111
Hússal töltött krumpilalacsinta	112
Főzelékek, zöldséges ételek	117
Zöldborsópörkölt nokedlivel.	118
Tojásos tök.	119
Fokhagymás pirított gomba.	119
Karfiolpüré.	120
Karfiolfasírt	121
Babfőzelék.	121

Savanykás krumplifőzelék	122
Cukkinipalacsinta	123
Cukkinifasírt	124
Sárgarépa-főzelék	125
Saláták, savanyúságok	129
Majonézes párizsi.	130
Amerikai káposztasaláta	131
Vegyes zöldségekből készült savanyúság	132
Sütemények	137
Porhanyós kifli – Szilvia receptje.	138
Sárgabarackos gombóc.	139
Rizsfelfűjt.	140
Kevert tészta.	141
Kakaós kevert	142
Szalagos fánk (egyszerűen)	142
Palánkai kakaós sütemény.	143
Sajtos pogácsa	144
Egyszerű túrós pogácsa	145
Lisztes sterc	145
Pacsní (keksz)	146
Kefíres kevert süti	147
Sós kifli	148
Sós rudak	149
Kelt pite	149
Almás lepény – Olga receptje.	150
Sonkás csiga	152
Halloween ujjak	153
Szilvás gombóc.	154
Bejgli – Anna (Ani) receptje.	154
Saját receptjeim.	160



Ajánlás

A főzés öröm.

Egyaránt örömről beszélünk, ha csak egy egyszerű paprikás krumplit főzünk, vagy ha rászánjuk magunkat egy időigényesebb étel, például az ízletes tócsni elkészítésére. Ha főzünk, ritkán tesszük csak magunkért. A főzés társaságban válik igazán örömtelivé.

Akár születésnapra, névnapra készítünk ünnepi ebédet, akár a karácsonyi vacsorával foglalatostkodunk, azért tesszük, hogy másokat boldoggá tegyünk. Az egyik legfelemelőbb érzés azonban, ha nap mint nap meleg ebédet vagy vacsorát tudunk tenni a családi asztalra, és láthatjuk az elégedettséget az arcokon az elfogyasztott finomságok után.

Ehhez az élményhez kíván hozzájárulni kiadványunk, amelyben olyan ételek receptjeit gyűjtöttük össze, amelyekből olcsó, változatos étkeket tudunk az asztalra varázsolni.

A könyvhöz jó olvasást, a főzéshez kreativitást és lelkesedést, az étkezéshez pedig jó étvágyat kívánok!

*Kardos István főigazgató
Magyar Vöröskereszt*

Előszó

Kedves Olvasó!

Ez a szakácskönyv a Magyar Vöröskereszt „Remény a sérülékeny gyermekeknek Magyarországon” című, a Velux Alapítványok által támogatott programjának a kiadványa. A program a Dán Vöröskereszttel együttműködve 2011 és 2014 között valósult meg, hogy a Magyar Vöröskereszt által működtetett családi átmeneti otthonok (ún. Családok Átmeneti Otthonai) és a nyári táborok foglalkozásain részt vevő sérülékeny gyermekek társadalmi reintegrációját elősegítse.

A szakácskönyv receptjeit az átmeneti otthonokban élő édesanyák és az otthonok dolgozói közösen állították össze. A családok átmeneti otthonai gyermekvédelmi intézmények, működésüket a gyermekvédelmi törvény szabályozza. A Magyar Vöröskereszt tíz ilyen intézményt működtet országszerte, amelyekben évente mintegy 350 család lel ideiglenes otthonra. Az otthonok krízishelyzetben lévő, lakhatási problémákkal küzdő családokat és bántalmazás elől menekülő anyákat és gyermekeket fogadhatnak be, akik a lakhatáson kívül jogi, pszichológiai, mentálhigiéniai segítséget is kapnak. A Magyar Vöröskereszt az első családi átmeneti otthont 1992 novemberében adta át. Az otthonokban nyújtott minőségi szolgáltatásoknak, a több mint húszéves szakmai tapasztalatnak és a felkészült szakemberek munkájának eredményeképpen javul az itt élő gyermekek és szülők életminősége, és nő a társadalomba való visszailleszkedésük esélye.

A szakácskönyv – a Remény Programhoz hasonlóan – egy nagyszerű együttműködés történetét „meséli” el. Összeállításában az otthonokban élő édesanyák, az itt dolgozó munkatársak, a Magyar Vöröskereszt Országos Igazgatóságának munkatársai, valamint a Magyar Vöröskereszt önkéntese, Szelei Éva vett részt. Két lendületes csapat, a Noguchi Porter Novelli kommunikációs ügynökség munkatársai és Magyarország legnépszerűbb receptoldalának, a NoSalty-nak (www.NoSalty.hu) a szakértői és szerzői is elláttak bennünket fontos tanácsokkal. A NoSalty legrégebbi szakácsai amellett, hogy egyszerű recepteket bocsátottak a rendelkezésünkre a mindennapi sütés-főzéshez, életvezetési tanácsokat is adtak, amelyekkel a szakácskönyv lapjain találkozhatnak az olvasók. A Noguchi Porter Novelli stratégiai tanácsokkal és a megfelelő szakmai partner felkérésével járult hozzá a füzet megszületéséhez. A szakácskönyv ábrái tetszés szerint színezhetőek, a szakácskönyv kivitelezése Gilicze Gergő grafikus és a Halisten stúdió munkája.

Őn egy olyan könyvet tart a kezében, amelyet öröm volt megírni és megszerkeszteni. A receptek összeválogatását – a pénzügyi szempontokon kívül – az motiválta, hogy az ételek rövid idő alatt, egyszerűen elkészíthetők legyenek azok számára is, akiknek korábban nem volt lehetőségük hosszú időt tölteni a konyhában. A receptek nagy előnye, hogy teret engednek a kreativitásnak, és az ételek alapanyagai esetenként más hozzávalókkal is helyettesíthetők. A szakácskönyv összeállításában segédkező édesanyák, munkatársak olyan nagyszerű ötleteket osztottak meg velünk, hogy csak finom ebédek és vacsorák készülhetnek a receptek alapján!

Bízzanak magukban!

*Sebhelyi Viktória programvezető
Budapest, 2014. október*

Táplálkozási tippek az egészségmegőrzés érdekében

Mindennapjaink során gyakran találkozunk az egészséges táplálkozás kifejezéssel, helyett mi inkább a kiegyensúlyozott táplálkozás fontossága mellett érvelünk. Sokkal fontosabb, hogy étrendünk változatos, a napi étkezési ritmusunk megfelelő, a tápanyag-, illetve az energia-/kalóriabevitelünk pedig egyensúlyban legyen. Ezért összegyűjtöttünk néhány jó tanácsot a kiegyensúlyozott étrend megvalósításához:

1. Étkezzünk rendszeresen, alakítsuk ki a napi négy-ötzöri étkezésből álló rutint! A gyakori, kisebb étkezések ugyanis biztosítják a napi energia- és tápanyagbevitel egyenletes eloszlását, megkönnyítik szervezetünk működését.
2. Az emberi szervezetnek a megfelelő működéshez minden tápanyagra szüksége van: fehérjékre, zsírokra és szénhidrátokra is. A fehérjék és a zsírok segítik szervezetünk működését, a szénhidrátok pedig legfontosabb energiaforrásaink.

3. Lehetőleg minden étkezéskor fogyasszunk friss gyümölcsöt vagy zöldséget! Magas víz-, élelmirost-, vitamin- és ásványianyag-tartalmuk segíti szervezetünk munkáját, sokszínűségük, számtalan felhasználási módjuk változatossá teszi étrendünket. Ha tehetjük, válasszunk idénygyümölcsöket és zöldségeket!
4. Fogyasszunk napi fél liter tejet vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejterméket (pl. sovány sajtok, kefir, joghurt, túró stb.). A megfelelő kalciumbevitel biztosítja csontjaink egészséges működését.
5. Köretként, a hagyományos rizs, burgonya és tészta helyett – legalább fél adagnyi mennyiségben – friss zöldségekből készült salátákat vagy főtt, párolt zöldségeket fogyasszunk.
6. A gabona- és sütőipari termékek (pl. liszt, kenyér, száraztészta, péksütemények stb.) közül válasszuk azokat, amelyek teljes kiőrlésű alapanyagokat (is) tartalmaznak! A teljes kiőrlésű gabonákból készült termékek magasabb vitamin- és ásványianyag-tartalmúak, élelmirost-tartalmuk pedig hozzájárul emésztőrendszerünk megfelelő működéséhez.
7. A húsok, húsipari készítmények közül válasszuk az alacsony zsírtartalmúakat, fogyasszunk ritkábban füstölt és magas sótartalmú felvágottakat, kolbászt, szalámit! A magas zsírtartalmú szalámifélék hozzájárulnak a túlsúly kialakulásához, a füstölt, erősen fűszerezett termékek megterhelik a gyomrot, az emésztőrendszert, a magas sótartalom pedig a magasvérnyomás-betegség kialakulásához vezethet.

8. Ha lehetőségünk van rá, hetente egyszer együnk halat, amelyet lehetőleg ne rántva, hanem inkább főve, párolva készítünk el! A hal kitűnő fehérjeforrás; a tengeri halak omega-3 zsírsavakat tartalmaznak, amelyek segítik egészségünk megőrzését.
9. A telített zsírokban gazdagabb állati zsírok helyett használjunk növényi eredetű olajakat! A telített zsírokban gazdag állati eredetű zsírok (pl. sertés-, liba- vagy kacsazsír) koleszterint tartalmaznak, amelynek túlzott fogyasztása szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához vezethet.
10. Ételeink elkészítésekor részesítsük előnyben a zsír-szegény ételkészítési eljárásokat, például a párolást, gőzben főzést, sütőben sütést! Zsiradékkal készülő ételeinknél pedig használjunk kevesebb zsiradékot. A túlzott zsiradékfelhasználás megterheli az emésztőrendszerünket, és túlsúly kialakulásához vezethet.
11. Fogyasszunk kevesebb sót, mivel a túlzott sófogyasztás magasvérnyomás-betegséget okozhat! A szendvicseink mellé fogyasztott friss zöldségeket, az asztalunkra kerülő ételeket már ne sózzuk! Ügyeljünk arra, hogy egyes élelmiszer-ipari termékeknek (pl. kenyér, sajtok, szalámifélék, felvágottak, virsli, félkész termékek stb.) magas lehet a sótartalma.

12. Édességet lehetőleg az étkezések után, második-harmadik fogásként, hetente legfeljebb 1–2 alkalommal fogyasszunk. Csokoládé és sütemények helyett készítsünk friss gyümölcsből – cukor hozzáadása nélkül – gyümölcstálat, salátát, túrókrémet.
13. Étkezzünk változatosan. A sokféle alapanyag felhasználásával, változatosan elkészített ételek hozzájárulnak a kielégítő tápanyagbevitelhez. Húsételeinkhez válasszunk csirkét, pulykát, sertést, levesekhez, köretekhez válasszunk szezonális zöldségeket, hetente háromszor-négyszer legyen az ebéd főzelékféle!
14. Igyunk legalább napi 2–2,5 liter folyadékot! A legjobb folyadék a víz, de ihatunk teát, gyümölcsteát is. Ha lehet, kerüljük a cukrozott, szénsavas üdítőitalok, gyümölcslevek rendszeres fogyasztását, mivel ezek túlsúlyhoz és fogszuvasodáshoz vezethetnek.
15. Egészségünk védelme érdekében mozogjunk rendszeresen, sétáljunk sokat a friss levegőn!

Bodon Judit dietetikus
NoSalty.hu



Konyhai alaptudnivalók

SÚRÍTÉS

Habarás

A habarás tejjel, tejszínnel vagy tejföllel készülő sűrítési módszer. A habarás összetevőinél fogva egészségesebb, mint a rántás. Akkor használjuk, ha nem szeretnénk olajat, vagy zsiradékot használni az ételünkhöz. Az arányokra figyeljünk, kb. 2 dl folyadékhoz keverjünk 1 evőkanál lisztet. A habarás lényege, hogy a kívánt és elérhető alapanyagban (tej, tejszín, tejföl) kell elkeverni a lisztet csomómentesre. Ha elkevertük, akkor a forró alapléből (leves, vagy főzelék leve) kell egy kicsit kimer-nünk a habarásba, és azzal is csomómentesre keverni, majd a levesbe vagy főzelékbe kell csurgatni, folyamatos kevergetés mellett. Ne zárjuk még le a gázt, fontos, hogy a habarással együtt is főzzük egy kis ideig az ételt.

Rántás

A habaráshoz hasonlóan az egyik legnépszerűbb magyar konyhai alkalmazás. Elkészítése egyszerű, kis vajat, zsírt, vagy olajat melegítünk, majd beletesszük a lisztet, és

addig kavargatjuk, amíg ki nem fehéredik, és habzani nem kezd. Kicsit megpirítjuk, majd a tűzről levéve pirospaprikát adunk hozzá, ha kell, és hideg vízzel csomómentesre keverjük, majd lassan az ételhez adjuk. A vajjal történő rántás ugyanígy készül, de nem kell megvárni, hogy megpiruljon a liszt, csak addig kell a tűzön hagyni, míg kifehéredik és habzik, utána hideg tejet öntünk hozzá (ez a fehér mártás.) Fontos szabály, hogy a hideg rántást meleg vízzel, meleg rántást hideg vízzel kell felengedni, ezt azért kell betartani, hogy egyenletes masszát kapjunk. Ha fűszert teszünk a rántáshoz, akkor tegyük, ha már levettük a tűzről a rántást, különben könnyen odaég, és kellemetlen ízt ad. Többféle rántás létezik (fehér, zsemle vagy barnamártás), ezeket a színük, és az elkészítési idejük különbözteti meg egymástól.

BESAMEL MÁRTÁS

Vajat felolvasztunk a tűzön, és hozzáadjuk a lisztet. Addig keverjük, ameddig kifehéredik és habzik. Ekkor felengedjük hideg tejjel. Általában rakott ételeket önthetünk le besamel mártással és a sütőbe téve pirosra sütjük (a tetejére reszelt sajtot téve).

PÖRKÖLT ALAP

A hagymát apróra kell vágni és beletenni a már forró zsiradékba. Ha a hagyma üvegessé válik, akkor le kell szedni a tűzről, és hagyni egy kicsit kihűlni. Egy-két perc múlva adjuk hozzá a pirospaprikát. A pirospaprika könnyen megég és keserűvé válik, ha a forró hagymára tesszük, ezért a hagymás zsiradékot le kell venni a tűz-

ről először, és várni kell egy kicsit, míg kihűl, azután szabad csak hozzákeverni a pirospaprikát. (Van, aki tesz fokhagymát is a hagyma mellé, ízlés kérdése.)

GALUSKA/NOKEDLI

Felverünk egy tojást, és fokozatosan hozzákeverjük a lisztet. (Nem szabad, hogy túl kemény legyen a tészta). Kiskanállal a forró vízbe vagy levesbe szaggatjuk a tésztát, ha feljön a galuska/nudli a víz tetejére, és utána leszűrjük (a kanalat előtte mártsuk bele a forró lébe, így könnyebben leválik róla a tészta). Készíthetjük több tojásból is, de lehet úgy is, hogy vizet adunk hozzá és további lisztet.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

A Filléres szakácskönyvben használt
rövidítésekkel kiegészítve

1 l = 1 liter = 10 dl = 100 cl = 1000 ml

1 dl = 1 deciliter = 10 cl = 100 ml

1 cl = 1 centiliter = 10 ml = 0,1 dl

1 ml = 1 milliliter (10 ml = 1 cl = 0,01 l)

1 kg = 1 kilogramm = 100 dkg = 1000 g

1 dkg = 1 dekagramm = 10 g

1 gr = 1 gramm (1000 g = 1 kg)

1 kk. = 1 kávéskanál, ami kb. 5 ml-nek felel meg

1 tk. = 1 teáskanál, ami kb. 5 ml-nek felel meg

1 ek. = 1 evőkanál, ami kb. 15 ml-nek felel meg

1 csapott evőkanál liszt: 1,5 dkg
1 púpozott evőkanál liszt: 2 dkg
1 csapott evőkanál cukor: 1,5 dkg
1 púpozott evőkanál cukor: 2 dkg
1 csapott evőkanál búzadara 1,5 dkg
1 csapott evőkanál só: 1,5 dkg
1 csapott evőkanál olaj: 2 dkg

1 csésze liszt: 150 gr
1 csésze cukor: 225 gr
1 csésze vaj: 225 gr
1 csésze rizs: 200 gr
1 csésze folyadék: 250 ml
1 csésze zsemlemorzsa: 50 gr

1 pohár: kb. 2 dl-nek felel meg
1 csésze: kb. 2,5 dl-nek felel meg
1 bögre: kb. 5 dl-nek felel meg

*A mértékegységek forrása: Wikipédia (2014.10.25.)
<http://hu.wikibooks.org/wiki/Szakácskönyv/Tudnivalók/Jelek>*



Háztartási tippek a takarékoság jegyében

Annak, akinek nincs gyakorlata a háztartás vezetésében, illetve szerény anyagi körülmények között él, az alábbi rendező elveket célszerű figyelembe vennie:

1. Ha van fix havi bevétel, akkor a számlákat és egyéb kötelező kiadásokat fizessük be először (pl. lakbér, utazási költségek, rezsiszámlák, egyéb kötelezettségek).
2. A legszükségesebb tételekről (pl. liszt, cukor, olaj vagy zsír, száraz tészta, rizs, tej, tea, kávé, húsfélék, esetleg konzervek, mosó-, takarító- és tisztálkodószerek, a legszükségesebb ruházat) listát készítve tervezzük meg a havi bevásárlást.
3. A tervezett kiadások összegét írjuk fel egy papírdarabra, tegyük borítékba, majd a maradékot osszuk el annyi részre, ahány hét van a hónapban, hogy a napi kiadásokra és a nem tervezhető kiadásokra is legyen tartalékunk!

Ha ezt megteesszük, akkor az alapvető élelmiszereinket is meg tudjuk vásárolni és adósságunk sem lesz, ha határidőig be tudjuk fizetni a számlákat és a kötelező kiadásokat.

Nehezebb a helyzet, ha nincs állandó bevételünk, mert akkor napról napra gondot okozhat az élelmiszerre való forrás előteremtése. Ilyen esetben ajánlott bevásárlólistával menni a boltba, mert így nem felejtjük el a fontos dolgokat, de a fölösleges dolgokra sem költünk. A bevásárlólista megírását nem akkor kell elkezdeni, amikor vásárolni megyünk. Célszerű a konyhában jegyzetömböt tartani, ahová azonnal fölírunk mindent, ami éppen elfogy vagy fogyóban van.

A bevásárlásnak több fajtája van: beszélhetünk például havi „nagybevásárlásról”, hétvégi bevásárlásról, esetleg piacozásról is. Mindenkinek ajánlott étkezés után elintézni a bevásárlást, mert az éhes ember sok felesleges dolgot is megvesz.

Fontos, hogy ne „hirtelen ötlettől vezérelve”, hanem megfontoltan, előre megtervezve vásároljunk. Ha ezt meg tudjuk tenni, az élet más területén is sikerrel kamatoztathatjuk tudásunkat.

Szelei Éva

*Takarékos háztartásrendezéssel kapcsolatos
ismereteket oktató önkéntes*

Főbb hozzávalók szerinti keresés

Ebben a fejezetben alapanyagok alapján mutatjuk be, hogy milyen ételeket lehet főzni a rendelkezésre álló hozzávalókból a Filléres szakácskönyv alapján. Ez a felsorolás nem tartalmazza az összes, a szakácskönyvben tartalmazó alapanyagot, csupán azokat, melyek több étel elkészítéséhez szolgálnak alapul. Minden alapanyagot sós és édes ételek szerinti bontásban mutatunk be.

ALMA

Sós ételek majonézes párizsi saláta

Sütemények almapüré leves pirított kaláccsal, almás lepény, kakaós kevert, kefires kevert süti, kevert tészta

BAB

Sós ételek babfőzelék, babgulyás

BURGONYA (KRUMPLI)

Sós ételek burgonyás kenyér, hússal töltött burgonya-palacsinta, krumplis tészta majonézes párizsi saláta, palóc gulyás, paprikás krumpli, paradicsomos burgonya, savanykás burgonyafőzelék, töki pompos, zöldségkrém leves

Sütemények sárgabarackos gombóc, szilvásgombóc, valamint a „krumplis ételek” című fejezet receptjei

CUKKINI

Sós ételek cukkini fasírt, cukkini palacsinta, paradicsomos tészta, rakott cukkini, töltött cukkini

DARÁLT HÚS (SZÁRNYAS VAGY SERTÉS)

Sós ételek húsos káposzta, hússal töltött burgonyapalacsinta, omlettes vendégváró, rakott karfiol, rakott cukkini, töltött cukkini 2, töltött burgonya, zöldséges fasírt

FOKHAGYMA

Sós ételek cukkini palacsinta, aglio olio (fokhagymás-olajos) spagetti, fokhagymás pirított gomba, húsos káposzta, karfiol fasírt, kelkáposztás lepény, palóc gulyás, pupusa, sajtszósosos tészta, savanyú krumplileves, sonkás csiga, tésztalepény, tócsni, töltött gomba, töki pompos, töltött cukkini, zöldséges fasírt, zöldségkrém leves

GOMBA

Sós ételek fokhagymás pirított gomba, kelkáposztás lepény, házi pizza, töltött gomba

HAGYMA

Sós ételek babgulyás, babfőzelék, babgulyás, burgonyasaláta mustármártással, cukkini fasírt, diétás egyszerű burgonyaleves, frankfurti leves. Hagymás kenyér, hamis lecsó, húsos káposzta, hússal töltött burgonyapalacsinta, karfiolpörkölt, kelkáposztás lepény, krumplis tészta. Lecsó, paprikás krumpli, paradicsomos burgonya, paradicsomos tészta, rakott bundás kenyér

jénaiban, rakott cukkini, rakott kelkáposzta virslivel, sajtszósos tészta, tésztalepény, szalonnás káposzta. Tojásos tök, töltött burgonya, töltött cukkini, zöldborsófőzelék nokedlivel, zöldborsópörkölt nokedlivel, zöldségkrém leves

KARFIOL

Sós ételek karfiol fasírt, karfiolpüré, karfiolpörkölt, rakott karfiol, vegyes zöldségekből készült savanyúság, zöldborsópörkölt nokedlivel (karfiollal is elkészíthető), zöldségkrém leves

KÁPOSZTA, KELKÁPOSZTA

Sós ételek amerikai káposztasaláta, frankfurti leves, hamis lecsó, húsos káposzta, káposztás lángos, kelkáposztás lepény, rakott kelkáposzta virslivel, szalonnás káposzta

KOLBÁSZ

Sós ételek palóc gulyás, savanyú tojásleves, sonkás csiga, szalonnás káposzta, töki pompos

LEKVÁR

Sütemények halloween ujjak, lisztes sterc, porhanyós kifli, szilvás gombóc

MEGGY

Sütemények kelt pite, kakaós kevert, kefires kevert süti, kevert tészta, meggyleves

PAPRIKA

Sós ételek krumplis tészta, hamis lecsó, lecsó, paprikakrém leves, paprikás krumpli, töltött cukkini, pupusa, babgulyás

PARADICSOM

Sós ételek lecsó, hamis lecsó, házi pizza 2, húsos káposzta, milánói másképp, paradicsomos burgonya, paradicsomos tészta, töltött cukkini, vegyes zöldségekből készült savanyúság

TOJÁS

Sós ételek ágyas burgonya, babgulyás, burgonyafánk, burgonya nudli házilag, burgonyarúd, burgonyasaláta mustármártással, cukkini fasírt, cukkini palacsinta. Diétás egyszerű burgonyaleves, hagymás kenyér, házi száraz tészta, hússal töltött burgonya palacsinta. Juh-túrós haluska, karfiol fasírt, kelkáposztás lepény, krumpli lángos, lecsó, mustáros párizsi, omlettes vendégváró, punya, rakott bundás kenyér jénaiban, rakott karfiol, savanyú tojásleves, sonkás kocka, tésztalepény, tojásos tök, tócsni, töltött bagett, töltött cukkini, töl-

töltött gomba, vendégváró ropogós virsli, zöldborsópörkölt nokedlivel, zöldséges fasírt

Sütemények almás lepény, beigli, kakaós kevert, kefires kevert süti, kelt pite, kevert tészta, palánkai kakaós sütemény, pacsní, rizsfelfújt, sajtos pogácsa, sárgabarackos rúd, sós kifli, szalagos fánk, sonkás csiga, szilvásgombóc

RIZS

Sós ételek húsos káposzta, kelkáposztás lepény, lecsó, rakott cukkini, rakott karfiol, rizsfelfújt, töltött cukkini

Sütemények rizsfelfújt

SAJT

Sós ételek ágyas burgonya, kelkáposztás lepény, milánói másképp, paradicsomos burgonya, rakott bundáskenyér jénaiban, rakott cukkini, rakott karfiol, sajtszósos tészta, tésztalepény, töki pompos, töltött cukkini, pupusa, vendégváró ropogós virsli

Sütemények sajtos pogácsa, sonkás csiga, sós rudak

SÁRGARÉPA

Sós ételek amerikai káposztasaláta, babgulyás, diétás egyszerű burgonyaleves, frankfurti leves, paradicsomos tészta, sárgarépa főzelék, zöldségkrém leves

SONKA VAGY PÁRIZSI

Sós ételek házi pizza, hússal töltött burgonyapalacsinta, majonézes párizsi saláta, mustáros párizsi, pupusa, sonkás csiga, sonkás kocka, sajtszósos tészta, töltött bagett, töltött cukkini

SZALONNA

Sós ételek juhtúrós haluska, rakott kelkáposzta virslivel, szalonnás káposzta, töltött gomba, töki pompos, töltött bagett

TEJ

Sós ételek burgonyafánk, krumpli lángos, káposztás lángos, meggy leves, omlettes vendégváró, palóc gulyás, sajtszósos tészta, sárgarépa főzelék, savanyú krumpli-leves, töki pompos, töltött cukkini, zellerkrém leves

Sütemények almapüré leves pirított kaláccsal, beigli, halloween ujjak, kakaós kevert, kelt pite, palánkai kakaós sütemény, porhanyós kifli, rizsfelfújt, sajtos pogácsa, sonkás csiga, sós kifli, szalagos fánk

TÚRÓ, JUHTÚRÓ

Sós ételek ganca, hússal töltött burgonyapalacsinta, juhtúrós haluska, krumpli laska, omlettes vendégváró, paradicsomos burgonya, töltött gomba

Sütemények egyszerű túrós pogácsa

VIRSLI

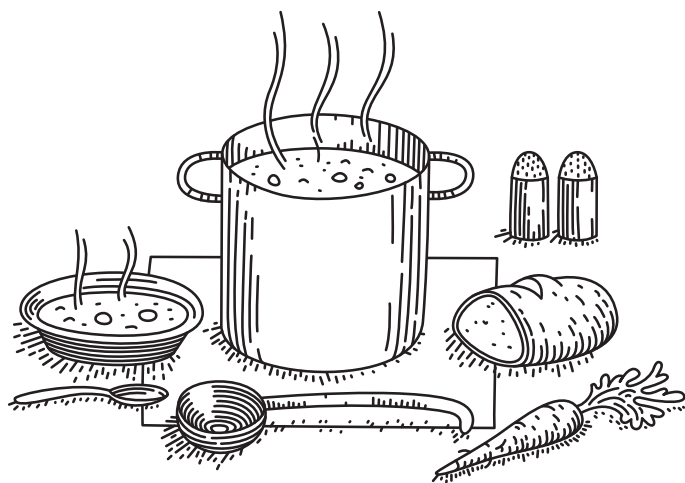
Sós ételek frankfurti leves, rakott kelkáposzta virsli-vel, töltött bagett, vendégvárós ropogós virsli

ZELLER

Sós ételek babgulyás, diétás egyszerű burgonyaleves, zellerkrémleves, zöldségkrém leves

ZÖLDBORSÓ

Sós ételek zöldborsó pörkölt nokedlivel, zöldségkrém leves



Levesek

A hagyományos magyar konyhában fontos szerep jut a leveseknek.

Színesítik az étrendet; egyszerűen és bármely, az adott évszakban rendelkezésre álló alapanyagokból elkészíthetők. Vitamin-, ásványianyag- és élelmirost-szükségletünk biztosítása érdekében készítjük sok zöldséggel. Intenzív ízű lehet a húslevesünk, ha csontos húst főzünk bele.

Napjainkban egyre népszerűbbek a krémlevesek, ezeket sűrítetjük belefőzött krumplival, krémesíthetjük tejföllel, tejszínnel, de akár joghurttal is. Kitűnő krémleves készíthető sárgarépából, sütőtökből, zellergumóból, de akár petrezselyemgyökérből, paszternákból vagy vegyes zöldségekből is.

A szikkadt, száraz kenyeret ne dobjuk ki – ízletes, roppanós levesbetétet készíthetünk belőlük kevés zsiradékon megpirítva. A krémleveseket tovább dúsíthatjuk, ízesíthetjük reszelt sajttal, pirított szalonnával, apróra vágott snidlinggel.

ZELLERKRÉMLEVES

Hozzávalók 4 személyre

30 dkg zeller
1 púpozott mokkáskanál só
1 evőkanál liszt
3 dkg vaj
2 dl tej
tejföl
pirított zsemlekocka
kis csokor zellerlevél

Elkészítés

A zellert meghámozzuk, és megmosva kisebb kockákra vágjuk. Ráöntünk 1 liter vizet, hozzáadjuk a púpozott mokkáskanál sót, és fedő alatt legalább 45 percig főzzük, amíg teljesen szét nem fő.

Ezután átszűrjük a levest, majd világos rántást készítünk, és felöntjük a megfőtt zeller levével. Ezután a puhára főzött zellert szitán áttörjük. Ennek legegyszerűbb módja, hogy a levesből kiemelve a tészaszűrőben hagyjuk, és fakanállal átpasszírozzuk, ügyelve arra, hogy a szűrőkanál alja a levesbe érjen. A megfőtt zellert turmixgéppel is péppé zúzhatjuk, ebben az esetben azonban a zeller fás rostjai is a pépben maradnak.

Beleszórunk egy kis csokor apróra vágott zellerlevelet, és levesszük a tűzről.

Hagyjuk langyosra hűlni, majd állandó kevergetés mellett felengedjük 2 dl tejjel, és még kb. 5 percig főzzük.

Melegen, pirított zsemlekockával tálaljuk. A zsemlekockákat hagyjuk a leves tetején, ne keverjük bele, mert hamar elázna.

Aki tejfölösen szereti ezt a levest, még a tálalás előtt adja hozzá ízlés szerint a tejfölt.

Hűtőszekrényben tároljuk.

SAVANYÚ TOJÁSLEVES

Hozzávalók 4 személyre

- 1 evőkanál liszt
- fakanálnyi zsír
- 2 leveskocka
- 1 evőkanál ecet
- babérlevél
- 1 kis kanál só
- 4 db tojás
- kolbászdarabka

Elkészítés

Felforrósítjuk a zsiradékot, majd a lisztet állandóan kevergetve zsemleszínűre pirítjuk (rántást készítünk). A tűzről levéve belekeverjük a piros paprikát, felöntjük 1 liter vízzel, hozzáadjuk a babérlevelet, ecetet, sót és leveskockát. Felforraljuk, majd egyenként beleütjük a tálban felvert tojásokat. Kolbászdarabokkal ízesítjük (nem kötelező).

FRANKFURTI LEVES

Hozzávalók 4 személyre

- 1 kis fej keltáposzta vagy kínai kel (megjegyzés:
utóbbit epegondokkal küzdők is fogyaszthatják)
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 db kicsi sárgarépa
- 2 db kicsi krumpli
- 3–4 gerezd fokhagyma
- 2–3 pár virsli vagy frankfurti virsli,
esetleg cserkészkolbász
- 1 kis pohár tejföl esetleg kiskockalevesbetétnek
(ízlés szerint)
- 4 evőkanál liszt
- pirospaprika
- fokhagyma
- majoránna
- zsiradék

Elkészítés

Az alapanyagokat megtisztítjuk, felaprítjuk. Nagy lábosban vagy fazékban vizet melegítünk, beledobjuk a keltáposztát, aminek az első főzőlevét célszerű leönteni (kínai kelnél nem szükséges), ha a víz forrni kezd. Utána zsiradékon hagymát pirítunk (dinsztelünk), rákarikázzuk a répát, és hozzáadjuk a káposztát. Felengedjük vízzel, fűszerezzük, majd amikor forrni kezd, hozzáadjuk a krumplit (mert hamarabb megpuhul, mint a répa), valamint a virsli.

Amikor már minden majdnem teljesen megpuhult, kevés zsiradékon fokhagymás rántást készítünk. Ezután csomómentesre kevert tejfölt adunk hozzá és összeforraljuk.

Tipp

A majoránnát a főzés vége felé célszerű beletenni az ételbe, hogy megtartsa az ízét. Aki szereti, levesbetétet is rakhat a levesbe, hogy dúsítsa az ételt. Gazdag, őszi-téli leves; egy nagy szelet kenyérral egytálételnek is ajánlom.

ALMAPÜRÉLEVES PIRÍTOTT KALÁCCSAL

Hozzávalók 4 személyre

- 4 db, kb. 50 dkg alma
- 4 evőkanál kristálycukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 mokkáskanál őrölt fahéj
- ½ mokkáskanál őrölt szegfűszeg
- csipetnyi só
- ½ citrom
- 2 dl főzőtejszín
- 5 dkg vaj
- 4 vékony szelet kalács (szikkadt is lehet)

Elkészítés

Közepes lábasban felteszünk melegedni 1 liter vizet. Az almát meghámozzuk, majd kockára vágjuk, és kisebb lábasba szórjuk. Cukorral, vaníliás cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel ízesítjük. Csipetnyit megsózzuk, majd felöntjük a meleg vízzel, hozzáadjuk a citrom reszelt héját és a levét, és pár percig főzzük (amíg az alma megfő). Kézi mixerrel pépesítjük, hozzáadjuk a tejszínt, és újra felforrósítjuk.

A vajat a serpenyőben felolvasztjuk, a kalácsszeleteket beletéve 2 perc alatt megpirítjuk. A levessel együtt tálaljuk.

PAPRIKAKRÉMLEVES

Hozzávalók 4 személyre

- 1 kg tv-paprika
- 1 liter zöldségalaplé
- 2 kávéskanál só
- 2 csipet fehérbors
- 1,5 evőkanál étkezési keményítő

Elkészítés

A sütőt előmelegítjük a legmagasabb hőfokra. A paprikákat megmossuk, megszáritjuk, és alufóliával bélelt tepsire tesszük. Kb. 25–30 percre forró sütőbe dugjuk. Közben egyszer-kétszer megforgatjuk. Akkor kész, amikor már feketedik és hólyagosodik a héjuk. A paprikákat a tepsiről tálba szedjük, fóliával légmentesen lezárjuk, és 10 percig békén hagyjuk. Ezután könnyedén eltávolítható a héjuk és a magházuk is. A sült paprikákat villával összetörjük, vagy turmixban pürésítjük, majd hozzáadjuk a már előzőleg egy lábasban felforrósított alapléhez. Sóval és borssal ízesítjük, összeforraljuk. A legvégén keverjük bele a keményítőt; ezzel sűrítjük. Metélőhagymával díszíthetjük.

Forrás › NoSalty.hu 🍴 szakács › Petra

MEGGYLEVES

Hozzávalók 4 személyre

30 dkg magozott meggy
3 dl tej
szegfűszeg ízlés szerint
fél csomag vaníliás pudingpor
1 csomag vaníliás cukor
2–3 evőkanál cukor (ízlés szerint)
fahéj ízlés szerint
citromkarika

Elkészítés

Kevés tejet félreteszünk a pudingpor kikeveréséhez. A többi tejet 1 liter vízzel és a magozott meggyel feltesszük főni, beletesszük ízlés szerint a kristálycukrot, fahéjat, szegfűszeget és a vaníliás cukrot, majd felforraljuk. A pudingport kikeverjük a maradék tejjel (apránként kevergetve adjuk hozzá a meleg levest, így nem lesz csomós), majd beleöntjük a levesbe. A tűzről levéve beledobjuk a citromkarikákat, és hűtve tálaljuk.

ZÖLDSÉGKRÉMLEVES

Hozzávalók 4 személyre

2–3 szál sárgarépa
1–2 szál fehérrépa
1 karalábé
1 zellergumó
1 vöröshagyma
1–2 gerezd fokhagyma
2–3 rózsakarfiol
1 marék zöldborsó
1 db krumpli
1–2 leveskocka vagy vegeta
1 kávéskanál só
pici bors
1 csokor petrezselyem

Elkészítés

A zöldségeket kevés zsiradékon (vaj, olaj) megpirítjuk, majd felengedjük vízzel. Tetszés szerint (vegetával, sóval, borssal, tárkonnyal, leveskockával) ízesítjük. Amikor megpuhult a zöldség, a tűzhelyről levéve összeturmixoljuk, ezt követően pedig újra felforraljuk. Sűrítésként tehetünk bele kevés főzőtejszínt vagy tejfölt, de a krumpli eleve sűríti kicsit. Pirított kenyérkockával és petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Megjegyzés: a zöldségkrémleves egy alapanyagból is készíthetjük, csak akkor nagyobb mennyiség kell hozzá (karfiolkrémleves, zöldborsókrémleves stb.).

Ez a leves bármilyen idényszöldségből készülhet.

TURBOLYALEVES

Hozzávalók 4 személyre

4 csokor turbolya
2 dkg vaj
1 dkg finomliszt
2 db tojássárgája
50 g tejföl
2 teáskanál só
2 csipet bors
4 teáskanál citromlé
5 dl víz

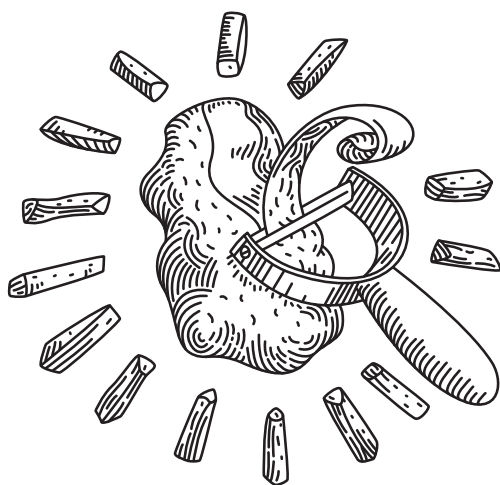
Elkészítés

Az apróra vágott turbolyát a vajon megfuttatjuk, liszttel meghintjük (stauboljuk). Egy kis adagot félretehetünk a turbolyából a kész leves megszórásához. Felengedjük vízzel vagy húslével, de leveskockát is tehetünk bele. Sózzuk, borsozzuk, felforraljuk, és néhány percre főzzük. Miközben fő, a tojássárgáját tejföllel elkeverjük, és a forró, de már nem fővő leveshez adjuk. Citrommal ízesítjük. A tetejét megszórhatjuk felvágott turbolyával.

Forrás › [NoSalty.hu](#) 🍷 szakács › [Veres Mari](#)







Burgonyaételek

A burgonya hazánkban bármely évszakban könnyen hozzáférhető, kedvező árú alapanyag. Fogyasztásánál legyünk figyelemmel arra, hogy magas kalóriatartalmú.

Ha köretnek készítjük el, felerészben kísérjük mindig főtt vagy párolt zöldségekkel vagy friss, szezonális zöldségekből készült salátákkal. Kevesen tudják, hogy a zellergumót és a paszternákot is lehet együtt főzni és pürésíteni a burgonyával, így karakteres ízű, de alacsonyabb kalóriatartalmú köretet kapunk.

A sült burgonya ugyanolyan finom, ellenben alacsonyabb kalóriatartalmú lesz, ha bő zsírban sütés helyett a sütőben, kevés olajjal megkenve sütjük meg.

SAVANYÚ KRUMPLILEVES

Hozzávalók 4 személyre

- 1 kg krumpli
- 2 db babérlevél
- 3 gerezd fokhagyma
- 30 dkg füstölt oldalas
- 1 dl tej
- 2 evőkanál ecet
- só

Elkészítés

A füstölt oldalast kevés vízzel felforraljuk, majd leöntjük róla a vizet. Egy fazékba felteszünk 1,2 liter vizet. Mikor már jó meleg, beletesszük a kiforralt oldalast, a babérlevelet, a meghámozott, apróra vágott fokhagymát és a sót. Amikor az oldalas megfőtt, hozzáadjuk a meghámozott és kockára vágott krumplit. Amikor mindez megpuhult, lábasban diónyi zsírt felolvasztunk, teszünk bele egy fél kanál lisztet, és először kevés tejjel simára keverjük, hogy ne legyen csomós, majd kevergetés mellett folyamatosan adagoljuk hozzá a többi tejet. Hozzáöntjük az elkészült krumplihoz, összeforraljuk, és ízlés szerint ecettel ízesítjük.

FEHÉR KRUMPLIS TÉSZTA

Hozzávalók 4 személyre

- 1 kg krumpli
- 35 dkg gyufatészta vagy lapos metélttészta
- 2 dkg zsír vagy olaj
- só
- tört bors

Elkészítés

A krumplit megtisztítjuk, nagyobb kockákra vágjuk, és sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük. Közben a tésztát kifőzzük (a vízbe teszünk egy kis zsírt vagy olajat, sőt) leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük.

Jénait vagy zománcozott tepsit kizsírozunk. A tésztát az áttört krumplival rétegezve beletesszük. Alulra tészta, a tetejére pedig krumpli kerüljön. A krumplis rétegeket sózzuk, borsozzuk, és kevés zsírral vagy olajjal megöntözzük.

Előmelegített sütőben 200 fokon a krumpli megpirulásáig sütjük.

ÁGYAS KRUMPLI

Hozzávalók 4 személyre

8 közepes krumpli

8 tojássárgája

vaj

só

szeletelt trappista sajt

Elkészítés

A krumplit héjában megfőzzük, meghámozzuk, és hagyjuk kihűlni. Ezután kettévágjuk, és nagyobb kanállal vagy dinnye/ karalábévájával kivájjuk a közepét. A kivájt üreget vajjal, sóval (vagy ízlés szerint más fűszerrel) megkenjük, és minden krumpliban beleütünk 1 tojássárgáját. A tetejét befedjük a sajttal, és addig sütjük előmelegített sütőben, amíg a sajt meg nem pirul rajta.

Köretként és főételként egyaránt fogyasztható.

KRUMPLIFÁNK

Hozzávalók 4 személyre

25 dkg krumpli
30 dkg liszt
2 dkg élesztő
2 tojássárgája
2 dl tej
3 dkg zsír
cukor
só
sütőzsiradék

Elkészítés

Az élesztőt egy kiskanálnyi cukorral langyos tejben fel-futtatjuk. A krumplit a héjában megfőzzük, még melegen meghámozzuk, és áttörjük. A lisztbe beletesszük az áttört krumplit, az élesztős tejet, a 2 tojássárgáját, majd 3 dkg zsírral és egy kevés sóval jól összedolgozzuk. A tésztát lisztezett deszkán kisujjnyi vastagságúra nyújtjuk, egy órán át kelesztjük. Lisztezett pogácsaszaggatóval kis fánkokat vágunk, és bő, forró zsiradékban mindkét oldalukon pirosra sütjük.

KRUMPLISALÁTA MUSTÁRMÁRTÁSSAL

Hozzávalók 4 személyre

1 kg krumpli
1 fej apróra vágott hagyma
1 kávéskanál ecet
só, bors
2 evőkanál olaj

3 evőkanál mustár
Díszítésnek:
egy kemény tojás

Elkészítés

A krumplit héjában megfőzzük, ha kihűlt, meghámozzuk, és szeletekre vágjuk. Hozzáadjuk az apróra vagdalt hagymát, megsózzuk, megborsozzuk. A mustárt olajjal és ecettel felhígítjuk, a krumplira öntjük, és jól összekeverjük. Tálalás előtt fél óráig állni hagyjuk.

Szeletelt kemény tojással díszíthetjük.

TÖLTÖTT KRUMPLI

Hozzávalók 4 személyre

személyenként 8 db közepes méretű krumpli
50 dkg darált hús vagy húskonzerv
2 fej hagyma
olaj
só
bors
petrezselyem

Elkészítés

A krumplikat alaposan megmossuk, alufóliába csomagoljuk, és sütőben megsütjük. A hagymát apróra vágjuk, majd kevés olajon üvegesre pároljuk. A darált húst a hagymával hirtelen megsütjük, fűszerezzük, majd pároljuk. A megsült krumplik tetejét levágjuk, a belsejüket kikanalazzuk, és a hússal összekeverjük. Ezután a húsos keverékbe petrezselyemzöldet aprítunk, és a krumplikba töltjük.

KRUMPLINUDLI HÁZILAG

Hozzávalók 4 személyre

50 dkg krumpli

2 db tojás

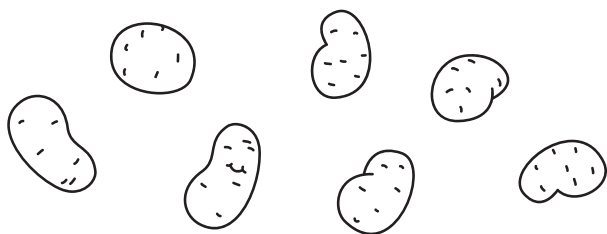
kb. 5 evőkanál finomliszt

só

6 dkg vaj vagy kevés zsír

Elkészítés

A krumplit héjában, sós vízben megfőzzük, még melegen meghámozzuk és áttörjük, majd hűlni hagyjuk. Ezután a liszttel, a 2 tojással, csipetnyi sóval összegyúrjuk. Enyhén lisztezett gyúródeszkán 1 cm vastagra nyújtjuk. 3 cm-es csíkokra vágjuk, majd tetszés szerint 1–2 cm hosszúra aprítjuk. Az így kapott kicsi nudlikat a tenyerünkben megsodorjuk, és bő, forrásban lévő, enyhén sós vízben kifőzzük. Olvasztott vajon átforgatjuk, hogy ne ragadjon össze.



KRUMPLILÁNGOS

Hozzávalók 1 tepsizhez

A tésztához:

50 dkg liszt

0,5 dl olaj

1 tojás

2 dl tej

2 dl víz

2 dkg élesztő

1 csipet só

Elkészítés

Az élesztőt a langyos tejben felfuttatjuk. A lisztben mélyedést készítünk, beleöntjük az élesztős tejet, hozzáadjuk a tojást, a sót és az olajat. Ha szükséges, vízzel hígítjuk, majd jól összedolgozzuk, és kelesztjük. Ha megkelt, két részre osztjuk. Az egyiket a kizsírozott tepszi aljára, a másikat a töltelék tetejére helyezzük.

A töltelékhez:

70 dkg hámozott krumpli

10 dkg zsír

só, bors

Elkészítés

A hámozott krumplit megfőzzük és áttörjük. A zsíron egy nagy fej hagymát megpárolunk, rátesszük a krumplit, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Langyosra hűtjük, és a tészta közepébe kenjük. A tészta tetejét villával kicsit megszurkáljuk. Ha megsült, a tetejét zsírral megkenjük, és már tálalhatjuk is. Melegen nagyon finom.

TÓCSNI (MÁSHOL: LEPCSÁNKA*)

Hozzávalók 4 személyre

1 kg krumpli
3–4 gerezd fokhagyma, illetve fokhagymakrém
4–5 evőkanál liszt
1 db tojás
olaj
bors
só
ételízesítő

Elkészítés

A krumplit lereszeljük, hozzáadjuk a fokhagymanyomón áttört fokhagymát, lisztet, tojást, és ízlés szerint borssal, sóval és pici ételízesítővel ízesítjük, majd jól összekeverjük. A felhevített olajba nagyobb kanállal adagoljuk, egy picit ellapítjuk, formázzuk, és jól átsütjük.

**A NoSalty az olvasók segítségével hetven nevét gyűjtötte össze a „tócsninak”. Az összegyűjtött nevek: bandurák, bere, beré, berét, berbe, bodag, borzaska, bramborák, buhi, cicedli, cicege, cincogó, cinke, derrentyű. Egérke, enge-menge, görhöny, badi, hadirántotta, harula, hlebsánka, bremzli, Kartoffelpuffer, kremzli, krumplibaba, krumplifasírt, krumplilepény, krumplimálé, krumplilacki, krumpliprósza, krumplitócsni, krumplis tócsni. Lapcsánka, lapcsinka, latke, lapotya, lapótya, lapotyka, lepcsák, lepcsánka, lepkepotyi, leppalacsinta, mackó, macok, macskanadrág, matutka, matyutyka, medvetalp, nist, pacsa, pacsní, placki, prósza, recsege, reszelt krumplis, rösztiburgonya, rösztike, siligó, szisnyi, smacog, sündisznó, süni, sziszní, tocsi, tócsi, tocsnyi, tócsni, tócsnyi, toksa, vakhús.*
Forrás › www.nosalty.hu (2014.10.25.)

KRUMPLILASKA

Hozzávalók 4 személyre

1 kg főtt krumpli
60 dkg liszt
só

Elkészítés

A krumplit megfőzzük, krumplinyomón áttörjük, gyúródeszkán hagyjuk kihűlni, majd összegyúrjuk a liszttel és a sóval. Rudat sodrunk, majd akkora darabokat vágunk le, amelyeket kb. 15 cm sugarú vékony körre tudunk nyújtani. Kevés olajon mindkét oldalát megsütjük. Lekvárral, túróval vagy tejföllel ízesítjük.

KRUMPLIRÚD

Hozzávalók 4 személyre

60 dkg áttört, főtt krumpli
20 dkg liszt
2 tojás
só
bors
petrezselyem
diónyi zsír

Elkészítés

A krumpliból és a lisztből a fenti fűszerekkel, tojásokkal tésztát gyúrunk, majd 8 cm hosszú és 2 cm széles rudakat formálunk. Olajban kisütjük.

Ízlés szerint kisütés előtt tojásba mártjuk, és így süthetjük.

DIÉTÁS EGYSZERŰ KRUMPLILEVES

Hozzávalók 4 személyre

- 4 nagy krumpli
- 2 sárgarépa
- 1 zeller
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 paszternák
- 1 fej hagyma
- só
- 1 csésze tejföl
- 1 tojássárgája (egy marék laskatészta vagy kockára vágott pirított kenyér)
- 1,5 liter víz

Elkészítés

A vízbe feltesszük a négyfelé vágott sárgarépát, zellert, petrezselyemgyökeret, hagymát és paszternákot, majd megsózzuk. Amikor már majdnem megfőtt, hozzáadjuk a négyfelé vágott krumplit.

A levesestálban a tejfölt elkeverjük a tojássárgájával, s amikor a krumpli megfőtt, a forró levest kanalanként hozzákeverjük. Utoljára adjuk hozzá az apróra vagdalt zöldséget.

Ha nincs tejfölünk, laskát főzünk a levesbe, vagy pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

GANCA

Hozzávalók 4 személyre

1 kg krumpli
kb. 0,5 kg liszt
só
zsír
2–3 pirított hagyma
tejföl
túró

Elkészítés

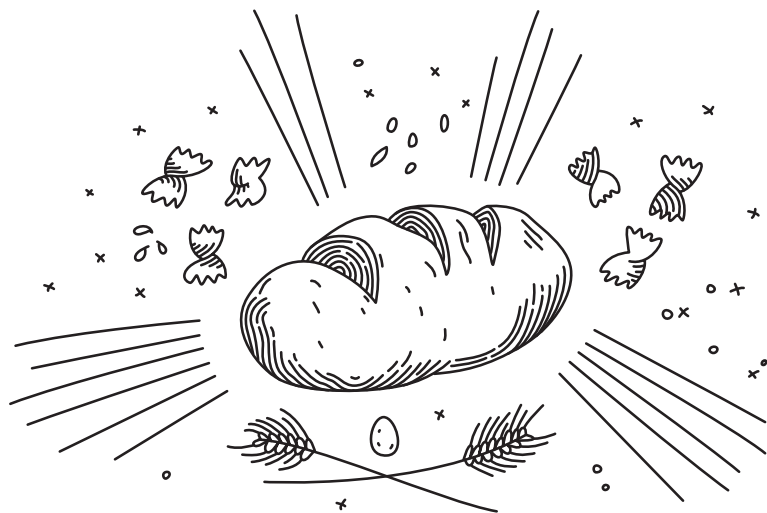
A meghámozott krumplit annyi sós vízbe tesszük, hogy ellepje, majd megfőzzük. Amikor megfőtt, a vízben összetörjük, és hozzáadjuk a lisztet. Amikor összeáll, forró zsiradékba szaggatjuk, megsütjük.

Tetszés szerint pirított hagymával, tejjel, túróval tálaljuk.









Kenyérfélék

„Nagyanyáink mindig maguk készítették a kenyeret, amely laktatóbb és finomabb is volt a bolti, mesterségesen felfújt kenyereknél. Ezek mellett pedig olcsóbb is. Házi kenyér sütésekor az ízesítést mi határozzuk meg. A Remény Program során a hagyományos fehér kenyéren kívül rozsos, magvas, kukoricás, hagymás és burgo nyás kenyeret készítettünk. Ezek gépben és sütőben egyaránt megsüthetők.”

Családok Átmeneti Otthona, Magyar Vöröskereszt

Az otthoni kenyérsütés egyre népszerűbb, egy régi hagyomány éled vele újra. Tökéletes kenyeret kenyérsütő gép nélkül is lehet sütni: a kézi mixer dagasztókarjával bedagasztjuk, de a kézi dagasztás sem tart tovább 15–20 percnél. A nyers tésztát bagett alakúra is formázhatjuk, ízesítésként tehetünk hozzá pirított hagymát, szárított zöldfűszereket, pl. oregánót, bazsalikomot. Az élelmi rostok mennyiségének növelésével egészségesebbé tehetjük a kenyeret – ehhez keverjük a tésztájához 3 evőkanál búza- vagy zabkorpát.

KRUMPLIS KENYÉR (PUNYA)

– MÓNICA RECEPTJE

Hozzávalók

- 1 kg liszt
- 4 nagy főtt krumpli
- 2,5 dkg élesztő
- 1 csipetnyi só
- 2 dl víz

Elkészítés

A lisztet a főtt, áttört krumplival, a csipetnyi sóval és a meleg cukros vízben felfuttatott élesztővel jól összegyúrjuk. Kb. fél órát kelni hagyjuk. Egy nagyobb lábosba teszünk 1 kanál olajat és 1 kanál lisztet, ebbe helyezzük az egész tésztát. Ezután előmelegített sütőben kb. 40–45 percre, tűpróbáig sütjük. A kész kenyeret kb. 5 percre nedves konyharuhába tekerjük, utána azonnal fogyasztható. Még frissen az igazi, pörköltekhöz, fehér kenyér helyett.

PUNYA II.

Hozzávalók

- 1 kg liszt
- 1 csomag élesztő
- só
- víz (amennyit a tészta felvesz)

Elkészítés

Az élesztőt kevés langyos vízben felfuttatjuk, majd a hozzávalókkal vegyítjük, és dagasztani kezdjük. Vízet mele-

gítünk, és lassanként a hozzávalókhöz öntünk annyit, amennyit a tészta felvesz. Legalább fél órát pihentetjük, majd előmelegített sütőben megsütjük.

Megjegyzés

Élesztő helyett sütőporral is készíthetjük; ez esetben nincs szükség kelesztésre. Nagyon finom friss zöldségekből készített lecsóval. A punyátésztából tojással és tejföllel kiegészítve pogácsa is készíthető.

HÁZI KENYÉR (ALAPRECEPT)

Hozzávalók

- 1 kg fehér liszt (ha a pénztárcánk engedi: kenyérliszt)
- 370 ml víz
- 2 teáskanál cukor
- 2 teáskanál só
- 3 evőkanál olaj
- 1 csomag élesztő

Elkészítés

A hozzávalókat összedolgozzuk, majd addig dagasztjuk, amíg a tészta teljesen le nem válik az edény faláról. A tésztát ezután lisztezett tálban 1–1,5 órára pihenni, kelni hagyjuk letakarva, meleg, nem huzatos helyen. Ha már legalább a duplájára kelt, lisztezett deszkára borítjuk, újra átdolgozzuk, majd cipóformát vagy a tepsiben hosszúkás kenyeret készítünk. Ezt követően kizsírozott-kiliszteztet tepsibe tesszük, és előmelegített sütőben, 180–200 fokon 30–40 perc alatt készre sütjük. Közben alkalmanként vízzel meglocsoljuk, hogy szép kérge (kenyérháj) legyen. Szúráspróbával tudjuk ellenőrizni, hogy a kenyér

teljesen átsült-e. A legvégén vizezett ecsettel átkenjük, majd egy-két percre visszatoljuk a sütőbe, így lesz szép fényes a kenyér felső kérge.

Az ízesített kenyerek hasonlóképpen készülnek, csak a hozzávalók összetétele más.

KRUMPLIS KENYÉR

Hozzávalók

- 1 kg fehér liszt (ha a pénztárcánk engedi: kenyérliszt)
- 30–40 dkg főtt, áttört krumpli
- 550 ml víz
- 2 teáskanál cukor
- 2 teáskanál só
- 4 evőkanál olaj
- 1 csomag élesztő

Az elkészítés módja ugyanaz, mint az alapreceptnél.

HAGYMÁS KENYÉR

Hozzávalók

- 0,5 kg fehér liszt (ha a pénztárcánk engedi: kenyérliszt)
- 3 db reszelt hagyma
- 200 ml víz
- 2 tojás
- 2 teáskanál só
- 4 evőkanál olaj
- 1 csomag élesztő

Az elkészítés módja ugyanaz, mint az alapreceptnél.

ROZSOS KENYÉR

Hozzávalók

- 0,5 kg fehér liszt (ha a pénztárcánk engedi: kenyérliszt)
- 0,5 kg rozsliszt
- 550 ml víz
- 1 evőkanál cukor
- 3 teáskanál só
- 3 evőkanál olaj
- 1 csomag élesztő

Az elkészítés módja ugyanaz, mint az alapreceptnél.

KUKORICÁS KENYÉR

Hozzávalók

- 0,8 kg fehér liszt (ha a pénztárcánk engedi: kenyérliszt)
- 0,2 kg kukoricaliszt
- 450 ml víz
- 2 teáskanál cukor
- 1 teáskanál só
- 4 evőkanál olaj
- 1 csomag élesztő

Az elkészítés módja ugyanaz, mint az alapreceptnél.

MAGVAS KENYÉR

Hozzávalók

- 1 kg fehér liszt (ha a pénztárcánk enged: kenyérliszt)
- 3–4 dkg lenmag, tökmag és szezámmag keveréke
- 450 ml víz
- 1 teáskanál cukor
- 2 teáskanál só
- 3 evőkanál olaj
- 1 csomag élesztő

Az elkészítés módja ugyanaz, mint az alapreceptnél.

CIPÓ – MÁRIA RECEPTJE

„Nagy ünnepnapokon húslevest főztünk egész tyúkból, és kalácsot, rétest vagy fánkot sütöttünk. Összejött a népes nagycsalád, nagyjából tizenöten, mindenkinek kedve szerint főzött az édesanyám. Egyedül főzött, nem vonta be a menyecskéket.

Édesanyám a tíz fős háztartásnak hétköznapiakon is három-négy féle ételt készített.

Ünnepekkor húsos káposztát, sült húsokat készítettünk. Gyerekként nem éhezünk. A szüleim négy-öt disznót és 60–100 csirkét is tartottak.”

Hozzávalók

- 2 kg liszt
- só
- élesztő

Elkészítés

Édesanyám 2 kg lisztből, só és élesztő, valamint langyos víz hozzáadásával készített cipót. Nagyon meg kellett dagasztani, kétszer átgyúrni, aztán mehetett a kemencébe. Ez az, amit lapos formában is sütnék, de nálunk cipó formában sütötték.

TÖLTÖTT BAGETT

Hozzávalók 4 személyre

- 2 db bagett
- 3 dkg liszt
- 2 dl víz
- 1 db húsleveskocka
- 13 dkg vaj
- 2 evőkanál mustár
- őrölt bors
- szerecsendió
- 10 dkg gépsonka
- 10 dkg virsli
- 15 dkg párizsi
- 2 db keményre főtt tojás
- 5 dkg puha szalonna
- 10 dkg savanyú uborka
- 2 evőkanál finomra vágott snidling

Elkészítés

A bagett csúcsait levágjuk, majd megfelezzük, a belsejét 2–3 cm-es átmérőjű körben kiszedjük.

3 dkg vajat felmelegítünk, átforrósítjuk benne a lisztet, majd keverés közben hozzáadjuk a vízben felforralt leveskockát. A maradék vajat habosra keverjük, kanalan-

ként hozzáadjuk a mustárt, borsot stb. és a hideg rántást.

A többi hozzávalót kockákra vágjuk, beletesszük a bagett kivájt belsejét, a snidlinget, és mindent jól összekeverünk. A töltelékét a bagett belsejébe nyomjuk. Hideg helyen tároljuk. Éles késsel 1,5 cm vastag szeletekre szeljük.

TÉSZTALEPÉNY

Hozzávalók 4 személyre

- 1 csomag (kb. 270 g) leveles tészta
- 1 kg spenót
- 5 szál újhagyma vagy egy közepes fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 5 dkg zsiradék
- 20 dkg sajt
- 3 tojás
- 1–2 evőkanál zsemlemorzsa
- só
- őrölt bors

Elkészítés

A megtisztított újhagymát karikákra, a fokhagymát apróra vágjuk. A serpenyőben felolvasztott vajon mindkettőt üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk az alaposan megmosott spenótot, és megfűszerezzük. Közben 1 cm-es kockákra vágjuk a sajtot, és kissé felverjük a tojásokat. A tojást és sajtot, valamint 1–2 evőkanál zsemlemorzsát is hozzáadunk a spenóthoz. A massa se túl kemény, se túl lágy ne legyen.

A leveles tészta felével kibélelünk egy megfelelő méretű tepsit vagy tálat; lehetőleg peremeset. Villával megszur-

káljuk a tésztát néhány helyen. A spenótos töltelék-
et rákenjük, majd a tészta másik felével lefedjük.

200 fokos sütőben kb. 45 percig sütjük.

KÁPOSZTÁS LÁNGOS

Hozzávalók 15 darabhoz

2,5 dl tej

2,5 dl víz

3 dkg élesztő

60 dkg finomliszt (a fele rétesliszt is lehet)

1 kiskanál só

A tetejére:

70–80 dkg fejes káposzta

5 evőkanál olaj

2 evőkanál kristálycukor

1 csapott kiskanál só

1 mokkáskanál őrölt feketebors

Elkészítés

Meglángyosítunk 1 dl tejet, az élesztőt belemorzsoljuk. 1 evőkanál lisztet belekeverünk, letakarjuk, és meleg helyen kb. 15 perc alatt felfuttatjuk. A lisztet tálba szitáljuk. Beöntjük az élesztőt. Megsózzuk, hozzáadjuk a langyos tejet és vizet, 8–10 percig intenzíven dagasztjuk. Könnyű, lágy, kicsit ragadós tészta lesz belőle. Ha még kell, beledolgozunk 1–2 evőkanál lisztet. A tetejét kevés liszttel meghintjük, letakarjuk, meleg helyen kb. 40–50 percig kelesztjük.

Lereszeljük a káposztát. Az olajat lábasban kissé megforrósítjuk, majd a cukrot pár perc alatt világosbarnára

karamellizáljuk. Beleszórjuk a lereszelt káposztát, lepirítjuk, majd sóval, borssal ízesítve fedő alatt kb. 20 perc alatt megpároljuk.

A tésztát lisztezett gyúródeszkán rúddá sodorjuk, és lisztbe forgatott késsel kb. 15 egyforma darabra vágjuk. Egyenként kissé meggömbölygetjük, újabb 20 percig kelesztjük.

Serpenyőben felforrósítunk kb. 5 dl olajat. Vigyázzunk, hogy ne legyen túl forró, mert akkor a tészta kívül hirtelen megsül, míg a belseje nyers marad, ha pedig hideg, a tészta megszívja magát!

A tésztát két kézzel, ellentétes irányban húzogatva jó tenyérynire széthúzzuk, majd a forró olajban oldalként 1,5–2 perc alatt aranybarnára sütjük.

Papírtörőre szedve vagy rácson lecsöpögtetjük. A még forró káposztát a kész lángosra szedjük. A lángost tejföllel vagy kevés vízzel összekevert fokhagymával is megkenhetjük.



RAKOTT BUNDÁS KENYÉR JÉNAIBAN

Hozzávalók

- 1 kis pohár tejföl
- 1 fej hagyma (újhagyma is lehet)
- 1 kis fej lilahagyma
- 15 dkg reszelt sajt
- fél csokor snidling vagy petrezselyem
- só
- kevés zsiradék
- 6 szelet kenyér
- 5 tojás

Elkészítés

A sütőt 200 fokra előmelegítjük. A tojásokat felforjuk, és összekeverjük a tejföllel és a sóval. A jénai tálat kevés zsiradékkal kikenjük. 3 szelet kenyeret megforgatunk a tojásos-sós tejfölben, és a jénai aljára tesszük. Megszórjuk sajttal, valamint az aprított újhagyma és a lilahagyma felével. Ezután a maradék 3 szelet kenyeret is megforgatjuk a tojásos tejfölben, és az előző tetejére tesszük. Megszórjuk a maradék sajttal, hagymával és lilahagymával. Aprított snidlinggel díszítjük, majd 15 perc alatt készre sütjük.

KELKÁPOSZTÁS LEPÉNY

Hozzávalók 4 személyre

25 dkg rizs (2 csomag gyorsrizs is lehet)
só
2 közepes vöröshagyma
2 evőkanál olaj
3 gerezd fokhagyma
1 csokor kapor
30 dkg gomba
50 dkg kelkáposzta
őrölt bors
1 db tojás
8 dkg reszelt sajt

A tésztához:

25 dkg finomliszt
12,5 dkg margarin
kb. 2 evőkanál tejföl
1 kiskanál sütőpor
1 kiskanál só

A nyújtáshoz finomliszt

A tepsi kibéleléséhez 2 dkg vaj vagy margarin

A tetejére 1 tojás

Elkészítés

A tészta hozzávalóiból könnyű tésztát gyúrunk, majd legalább 2 órán át hideg helyen (hűtőben) pihentetjük. Közben a rizst a szokásos módon, sós vízben megfőzzük.

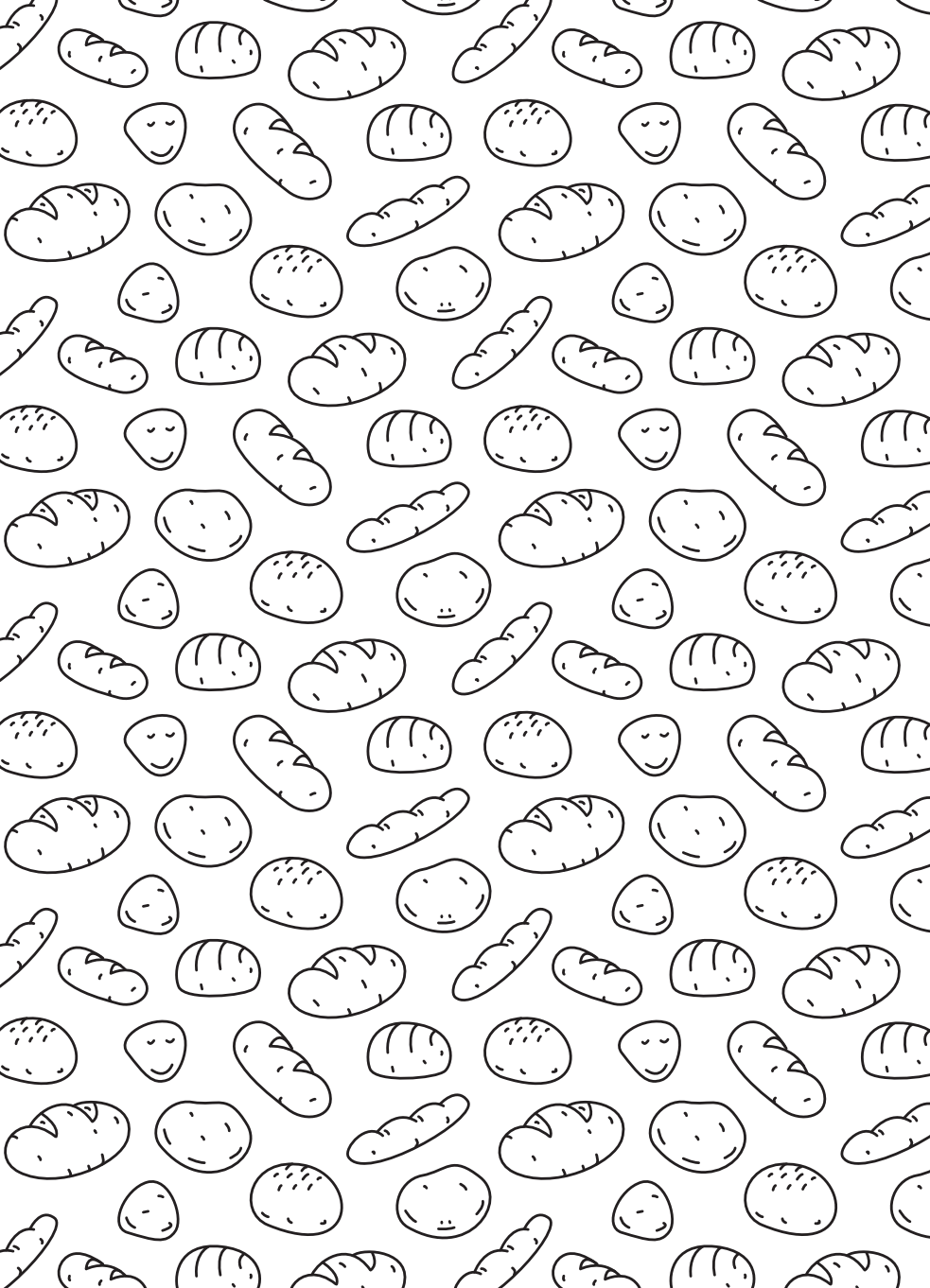
A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk, és olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a felaprított kaprot, és tovább sütjük.

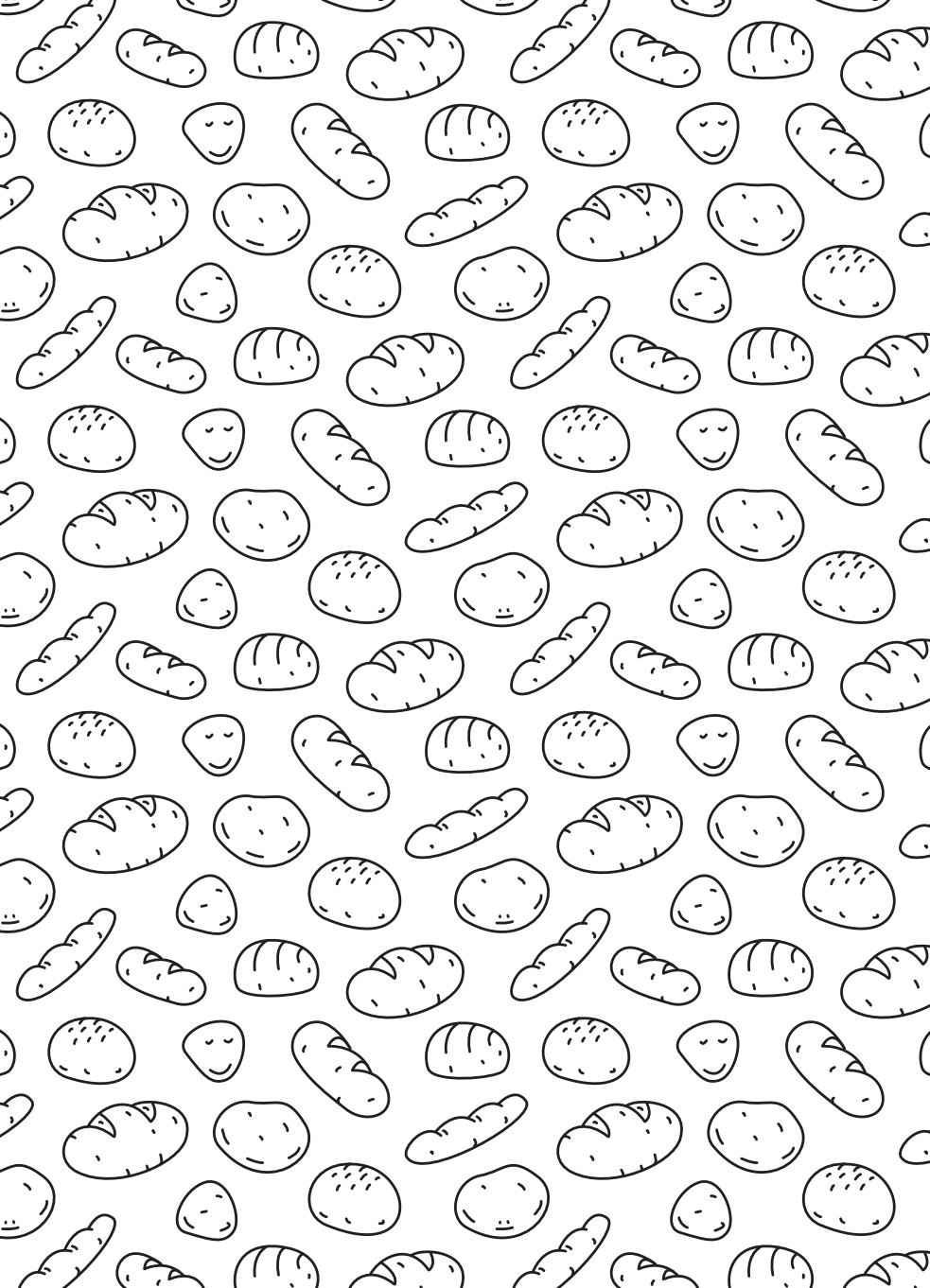
A tisztított, felszeletelt gombát és a vékony, laskára vágott kelkáposztát is beletesszük, megsózzuk, borsozzuk, majd lefedve együtt puhára pároljuk. A főtt rizst, a simára kevert tojást is belekeverjük, a reszelt sajttal megszórjuk, majd még 1–2 percig a tűzön hagyjuk, hogy összeálljon.

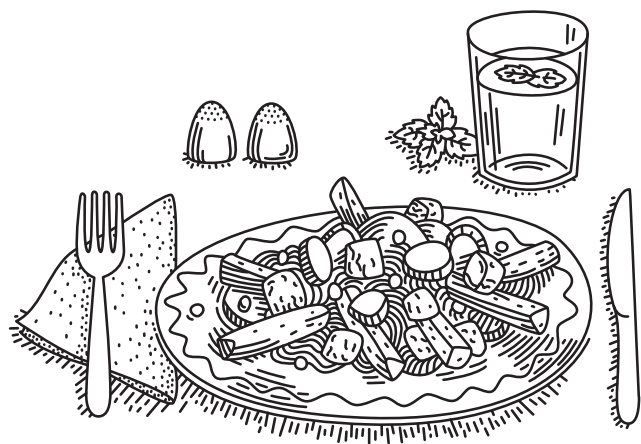
A tésztát 2 részre osztjuk, lisztezett gyúrólapon kinyújtjuk, majd egy kisebb, kivajazott tepsibe vagy tűzálló tálba fektetjük. A töltelékét rásimítjuk, a másik tésztalappal befedjük, és a széleit jól összenyomkodjuk.

Tojással megkenjük, a tetejét villával megszurkáljuk. Előmelegített sütőben 180 fokon 30–35 percig sütjük.









Egytálételek

Az egytálételek nagy előnye, hogy gyakorlatilag egyszerre készítjük el a köretet és a feltétet is. Színesíthetjük egytálételeinket, ha a „köret” részbe sok zöldséget teszünk – pl. cukkinit, padlizsánt, patisszont, sárgarépát, káposztát, karfiolt, brokkolit –, így növeljük az étel vitamin-, ásványianyag- és élelmirost-tartalmát.

A rakott egytálételek rendkívül változatosan, akár darált vagy szeletelt húsokból is elkészíthetők. Az ételek tápértéke tejföl, reszelt sajt hozzáadásával növelhető.

LECSÓ

Hozzávalók 4 személyre

1 kg paprika
0,5 kg paradicsom
5–6 közepes fej hagyma
só
bors
nem kötelező: tojás, tejföl, rizs, csipetke
kevés olaj

Elkészítés

A hagymát apróra vágjuk, majd egy kevés olajon üvegesre pároljuk. A paprikát, paradicsomot alaposan megmossuk. A paprikát kicsumázzuk, apró szeletekre vágjuk, majd a hagymához tesszük. Amíg fő, a paradicsomot is felkockázzuk. Amikor a paprika is puhára főtt, hozzáadjuk a paradicsomot, majd fűszerezzük. 20 perc alatt készre főzzük. A végén lehet beletenni tojást, és azzal is összefőzni. A tálaláshoz tejfölt is kínálhatunk. Ha egytálételnek készítjük, rizst vagy csipetkét is főzhetünk bele, úgy kiadósabb.

PAPRIKÁS KRUMPLI/KRUMPLIS TÉSZTA

Hozzávalók 4 személyre

1 kg krumpli
2–3 közepes fej hagyma
só
bors
paprika
kevés olaj
0,5 kg házi készítésű vagy bolti kockatészta

Elkészítés

A hagymát apróra vágjuk, majd egy kevés olajon üvegesre pároljuk. Pirospaprikát szórunk bele, majd kevés vízzel felöntjük. A krumplit megmossuk, meghámozzuk, majd apró kockákra vágjuk, és a paprikás hagymához tesszük. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, sózzuk, borsozzuk, majd készre főzzük.

A kész paprikás krumplihoz sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük, és a krumpliból forgatjuk a tésztát. A paprikás krumpliból így lesz krumplis tészta.

RAKOTT CUKKINI

Hozzávalók 4 személyre

2–3 nagyobb cukkini lereszelve
500 g darált hús vagy húskonzerv
2 közepes fej hagyma
1 bögre rizs
só
bors
ételízesítő
olaj a sütéshez
a tetejére reszelt sajt

Elkészítés

Egy-ét evőkanál olajat melegítünk egy serpenyőben. A reszelt cukkinit kicsit megpároljuk, majd leszűrjük és félrerakjuk. Ezt követően a megmaradt olajba beletesszük az apróra vágott hagymát, és megpároljuk, hozzá tesszük a darált húst, és hirtelen megsütjük, majd lassú tűzön kevergetve megpároljuk. A megmosott rizst kevés olajon megpirítjuk, majd 2 bögre forró, sós vízzel fel-

öntve készre főzzük. A rizst a húsos hagymás keverékhez adjuk, majd ízlés szerint sóval, borssal, ételízesítővel ízesítjük. Egy tepszi aljába kevés olajat öntünk, majd a rizses keveréket szétterítjük a tepsiben. A cukkiniből egy vékony réteget halmozunk a tepszi aljára. Erre jön egy réteg húsos-rizses keverék, majd újabb cukkiniréteg, amíg el nem fogynak a hozzávalók. A legfelső réteg cukkini legyen. A tetejére reszelt sajtot szórunk, majd 10–15 percen át 180 fokban megpirítjuk.

JUHTÚRÓS HALUSKA

Hozzávalók 4 személyre

1 kg krumpli
50 dkg liszt
1 tojás
1 teáskanál só
25 dkg juhtúró
1 pohár tejföl
10 dkg szalonna

Elkészítés

A krumplit lereszeljük, és annyi liszttel dolgozzuk össze, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk, majd belekeverjük a tojást és sót. A szalonnát vékony szeletekre vágjuk és kisütjük. A tésztát forró sós vízbe szaggatjuk, leszűrjük, és a szalonna zsírával megkeverjük. Tálaláskor rátesszük a tejföllel elkevert juhtúrót és a megsütött szalonnakockákat. Nagyon finom még sütőben megpirítva, de marhapörkölt mellé is fogyasztható.

Olcsó és finom egytálétel lesz belőle.

OMLETTES VENDÉGVÁRÓ

Hozzávalók 4 személyre

3 dl tej
3 evőkanál liszt
6 tojás

A túrós töltelékhez:

20 dkg túró vagy brinza
10 dkg habosra kevert vaj
1 fej hagyma vagy apróra vágott snidling
só
bors

A húsos töltelékhez:

50 dkg darált szárnyas- vagy sertéshúsból
készült pörkölt
20 dkg habosra kevert vaj

Elkészítés

A tej felét 3 evőkanál liszttel, sóval jól összedolgozzuk. A másik felét felforraljuk, és az előző masszával felfőzzük.

Ha kihűlt, belekeverjük a 6 tojássárgáját, majd a tojások keményre vert habját is óvatosan hozzáadjuk.

A tepsit sütőpapírral kibéleljük, majd az omlettet szépen elterítve 20 percen át 120 fokon sütjük.

Még forrón feltekerjük.

A töltelékhez a vajat jól felhabosítjuk, majd a hozzávalókkal összekeverjük. A kihűlt, kiterített omlettet valamelyik töltelékkel megtöltjük. Hidegen jól szeletelhető.

SZALONNÁS KÁPOSZTA

Hozzávalók 4 személyre

- 1 nagy fej vöröshagyma
- 4–5 dkg zsír vagy 4–5 evőkanál olaj
- 1,2 kg savanyú káposzta
- 30 dkg vékonyra szeletelt füstölt
vagy császárszalonna
- kb. 2 evőkanál finomliszt

Elkészítés

A megtisztított hagymát finomra aprítjuk, és a vékonyan kizsírozott lábas aljára hintünk belőle egy keveset. Erre kerül egy réteg kicsavart, esetleg kimosott savanyú káposzta, majd egy réteg füstölt szalonna, amit egy kevés liszttel meghintünk. Ezután újra lehet kezdeni a rétegezést, amíg a hozzávalók el nem fogynak. A tetejére mindenképpen vöröshagyma kerüljön.

Annnyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje, nagy lángon felforraljuk, majd kis lángon kb. 45 perc alatt puhára pároljuk.

Aki szereti oldalassal, kolbásszal, maradék pörkölttel, sült hússal is készítheti. Kiadós, laktató étel, amely megfelelő hűtés mellett sokáig eláll.

RAKOTT KARFIOL

Hozzávalók 4 személyre

- 1 fej karfiol
- 0,5 kg darált hús
- 1 dl rizs
- 1 húsleveskocka

2 dl tejföl
1 tojásfehérje
15 dkg reszelt sajt
só
bors
vaj vagy olaj

Elkészítés

A rizst leveskockával ízesített vízben megfőzzük.

A húst forró zsiradékban átfogatjuk, megfűszerezzük.

A karfiolt megmossuk, rózsáira szedjük, és sós vízben félpuhára főzzük. Ha megfőtt, kiszedjük a vízből, és lecsepegtetjük.

Egy kivajazott tepsibe belerakunk egy sor karfiolt, amelyre egy réteg rizs, majd egy réteg hús kerül. A rétegezést addig folytatjuk, amíg a hozzávalók el nem fogyanak. A tetejére karfiol kerüljön.

A tojásfehérjét habbá verjük, majd belekeverjük a tejfölt, és a karfiolra öntjük. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal, és forró sütőben szép pirosra sütjük.

KARFIOLPÖRKÖLT

Hozzávalók 4 személyre

1 közepes fej karfiol
2 db vöröshagyma
kis pohár tejföl
zsiradék, só, paprika, őrölt köménymag, liszt

Elkészítés

Tisztítsuk meg és szedjük rózsáira a karfiolt, majd felhasználásig tegyük hideg vízbe. ➡

A hagymát tisztítsuk meg, vágjuk apróra, majd a zsiradékon dinszteljük meg (tipp: hamarabb megpuhul és nem ég oda, ha egy csipetnyi sót adunk hozzá, majd lefedve pároljuk). A tűzről levéve hozzáadjuk a pirospaprikát, hogy ne égjen oda. Beleforgatjuk a karfiolrózsákat, hogy egyenletesen fölvegyék a paprika színét. Kis vizet aláöntve visszatesszük a tűzre, ízlés szerint köménnyel, esetleg őrölt borssal fűszerezzük. Nem nagyon kell kevergetni, mert hamar puhul. A tejfölbe belekeverjük a lisztet, majd amikor már elég puha a karfiol, hozzáadjuk. Az étel állagra a paprikás csirkéhez hasonlít. Köretnek ízlés szerint sós vízben főtt krumplit, esetleg galuskát vagy bármilyen tésztát adhatunk. Könnyű nyár végi, őszi étel, vegetáriánusoknak vagy húsmentes napokra ajánlom. Ez az adag legalább négy személynek elegendő.

HAMIS LECSÓ – MÓNIKA RECEPTJE

Hozzávalók 4 személyre

- 1 kg fejes káposzta
- 2 db paprika
- 1 db erős paprika
- 3 db paradicsom
- 2 fej hagyma
- só
- olaj

Elkészítés

A káposztát lereszeljük, a paprikát, paradicsomot, hagymát felszeleteljük, majd kevés olajon, gyakori kevergetés mellett puhára pároljuk. Minél több paradicsomot teszünk bele, annál ízletesebb lesz. Melegen, krumplis kenyérrel tálaljuk.

SONKÁS KOCKA

Hozzávalók 4 személyre

500 g kockatészta
40 dkg párizsi
1 füstölt ízű kocka
1 nagy tejföl
1 tojás
só
bors
20–30 dkg sajt
vaj
zsemlemorzsa
3 evőkanál olaj

Elkészítés

A tejfölt kikeverjük a tojással, borssal, sóval, olajjal és a füstölt kockával. A párizsit szeletekre, majd vékony csíkokra vágjuk, és összekeverjük a befűszerezett tejföllel, illetve a kifőtt tésztával. Kivajazott, zsemlemorzsaival meghintett tepsibe öntjük, 15 percre a sütőbe tesszük. Mikor megszilárdult, sajtot szórunk a tetejére, és pirosra sütjük.



TÖLTÖTT GOMBA

Hozzávalók 4 személyre

½ kg csiperkegomba (tipp: a barna gomba
húsosabb, ízletesebb, olcsóbb)
20 dkg juhtúró, esetleg tehéntúró
2 db tojás
5–6 szelet szeletelt bacon,
vagy szalonna (el is hagyható)
tálaláshoz 2–3 evőkanál tejföl
só, bors, esetleg 2–3 gerezd
fokhagyma (el is hagyható)

Elkészítés

A gombát, ha frissen vesszük, a hiedelemmel ellentétben nem kell megpucolni, mert azzal elveszíti jellegzetes ízét. Elegendő a tönk alsó részét levágni. Alaposan mossuk meg a gombafejeket langyos vízben.

A túró (ha juhtúró, akkor nem kell sózni) villával áttörjük, és elkeverjük benne a tojást, esetleg a fokhagymát. A kalapokat enyhén kikent, tűzálló tálba egymás mellé tesszük, úgy, hogy a túró kanállal bele-tölthessük. Ezután a baconszeletből vékony csíkot vágunk, és a gombakalapok köré szórjuk. Fogvájóval rögzítjük, ha szükséges.

A leválasztott tönköket, ha nagyok, kettévágva a kalapok köré tekerjük, és az egészet együtt pároljuk. A juhtúrós gombára egy leheletnyi őrölt borsot teszünk, és előmelegített sütőben, kb. 180 fokon 15–20 perc alatt készre sütjük.

Petrezselyemmel megszórt párolt rizs illik hozzá. Nagyon ízletes, finom étel, könnyű vacsorának ajánlott.

PARADICSOMOS KRUMPLI

Hozzávalók 4 személyre

- 50 dkg krumpli
- 40 dkg paradicsom
- 1 fej hagyma
- kevés olaj
- só
- paprika
- 1 kockacukor
- 1 evőkanál liszt
- 1 babérlevél
- 2 evőkanál reszelt kaskavál (juhtúró)

Elkészítés

A paradicsomot megfőzzük, majd szitán áttörjük. Az apróra vágott hagymát olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a lisztet, a paradicsomlevet, sót, cukrot, paprikát és babérlevelet. A fenti, fél csésze vízzel felhígított mártásba rakjuk a darabokra vágott krumplit, amíg meg nem puhul. Ha elkészült, mély tálba öntjük, és reszelt sajttal vagy túróval meghintjük.

TÖLTÖTT CUKKINI I.

Hozzávalók 4 személyre

- 1 tasak carbonara spagettiszósz-alap
- 3 db közepes nagyságú cukkini
- 20 dkg sonka
- 1 fej vöröshagyma
- 2 db piros húsú paprika
- 2 db tojás 

1 db tejbe áztatott zsemle
10 dkg reszelt sajt
petrezselyem

Elkészítés

A cukkiniket megtisztítjuk, kiszedjük a magházukat, hosszában kettévágjuk, és ételízesítővel fűszerezett vízben 1–2 percig főzzük. Az apróra vágott hagymát kevés olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott sonkát, a piros húsú paprikát, és rövid ideig pároljuk.

Végül a carbonara szósszal, a kinyomkodott zsemlekkel és a két tojással jól összekeverjük.

Ezzel a töltelékkel megtöltjük a kivájt cukkiniket, a tetejüket megszórjuk reszelt sajttal, és forró sütőben készre sütjük.

TÖLTÖTT CUKKINI II.

Hozzávalók 4 személyre

4 nagyobb cukkini
1 pohár rizs
0,5 kg darált hús vagy húskonzerv
1 vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
ételízesítő
a tetejére: reszelt sajt

Elkészítés

A darált húsból vagy húskonzervből pörköltet készítünk, amit sóval, borssal, ételízesítővel, pirospaprikával, majoránnával, esetleg paradicsompürével ízesíthetünk. A rizst megfőzzük, és összekeverjük az elkészített pör-

költtel. A félbevágott, ízesített, közepén kissé kivájt cukkiniket megtöltjük a pörköltes rizzsel, és reszelt sajttal meghintve (nem kötelező) sütőben megsütjük.

HÚSOS KÁPOSZTA – MÓNICA RECEPTJE

„Nagy örömmel emlékszem vissza gyerekkorom karácsonyaira.

Hárman voltunk édestestvérek, és az édesapánk másik kapcsolatából született féltestvérekkel nevelkedtünk együtt. Nagyon szegények voltunk.

A karácsonyi ajándékot maga a Jézuska eljövetele és a díszes karácsonyfa látványa jelentette. A fára csak akkor került szaloncukor, ha adományként kaptunk a hivataltól. Volt olyan is, hogy csak paprikás krumpli jutott ünnepi ételnek.

Jobb időben húsos káposztát, és ritkán halat is ettünk. Nekem azóta is kedvencem a húsos káposzta, ezért annak a receptjét mondom most el.

Számomra ezek nagyon boldog emlékek. Szeretnék ugyanilyen boldogságot és szeretetet adni a gyerekeimnek. Szegények vagyunk, de boldogságban szeretnék élni velük, értük. Nagyon hálás vagyok az édesanyámnak azért, hogy, ha nagy szegénységben is, mégis szeretetben nevelt fel minket.”

Hozzávalók 4 személyre

- 1 fej édes káposzta vagy 1 kg savanyú káposzta
- 1 liter házi paradicsomlé
- 1 kg oldalas
- 1 kg füstölt oldalas
- 1 nagy fej apróra vágott hagyma 🍄

Húsgombóchoz:

50 dkg darált hús

1 nagy fej hagyma

20 dkg rizs

3 gerezd fokhagyma

2 tojás, pirospaprika, őrölt bors, majoranna

Elkészítés

Ezt a káposztát oldalasból, házi paradicsomléből, savanyított házi káposztából készítette az édesanyám. Ő vízbe tette fel főni a húst, de én magam már inkább pörköltalapot készítek, és ahhoz teszem hozzá a többi hozzávalót. Sóval, borssal, babérlevéllel fűszerezem, ha megfőtt, és akkor mehet bele a megfőzött káposzta, majd a paradicsom és a rántás. Ehhez szoktunk sütni cipót, sült húst fokhagymásan.



HÚSSAL TÖLTÖTT KRUMPLIPALACSINTA

Hozzávalók 4 személyre

8 nyers krumpli
4 tojás
1 nagy fej hagyma
só
bors
liszt, amennyit felvesz
olaj a kisítéshez

A töltelékhez:

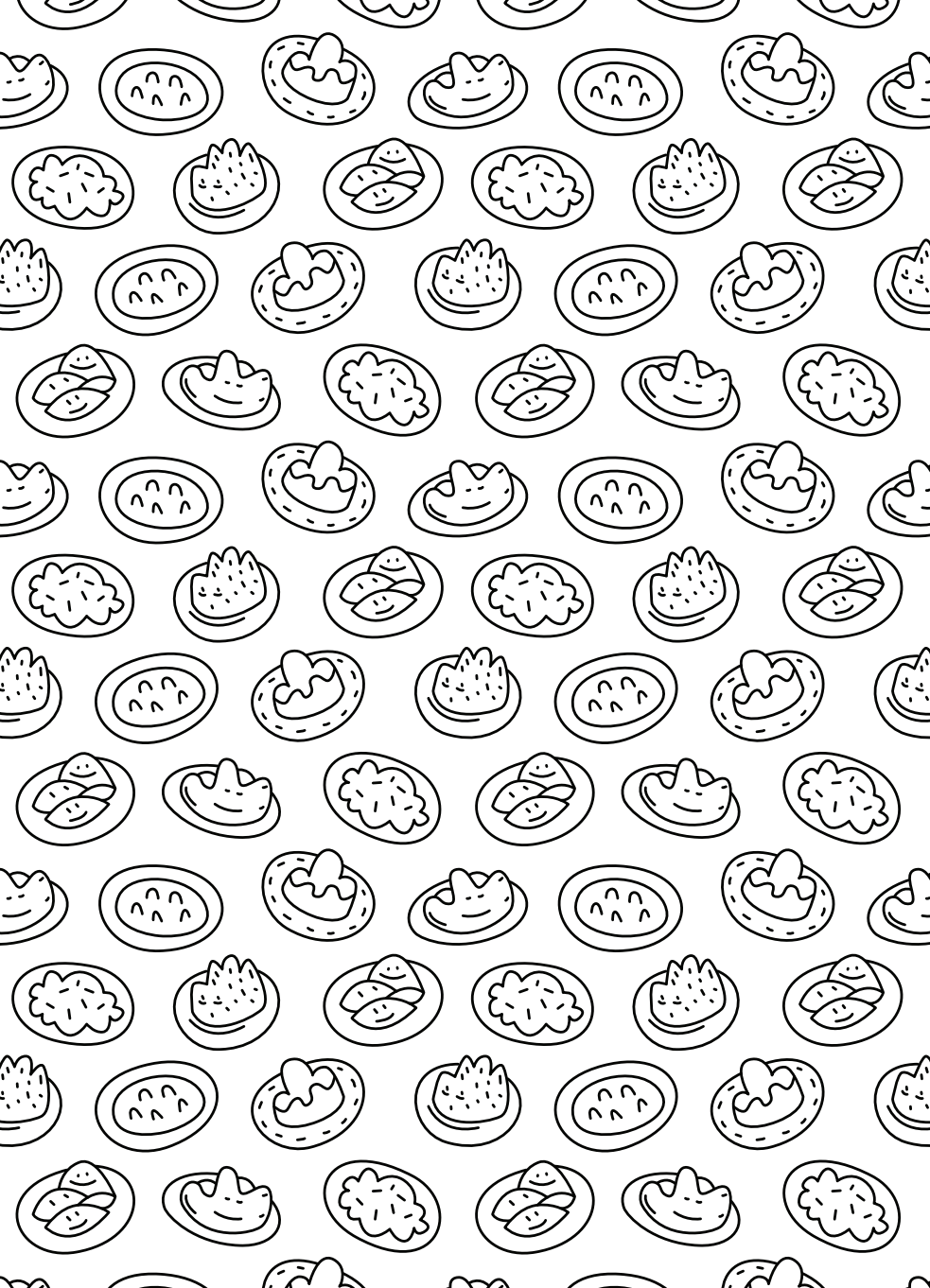
50 dkg darált hús
1 fej hagyma
só
bors

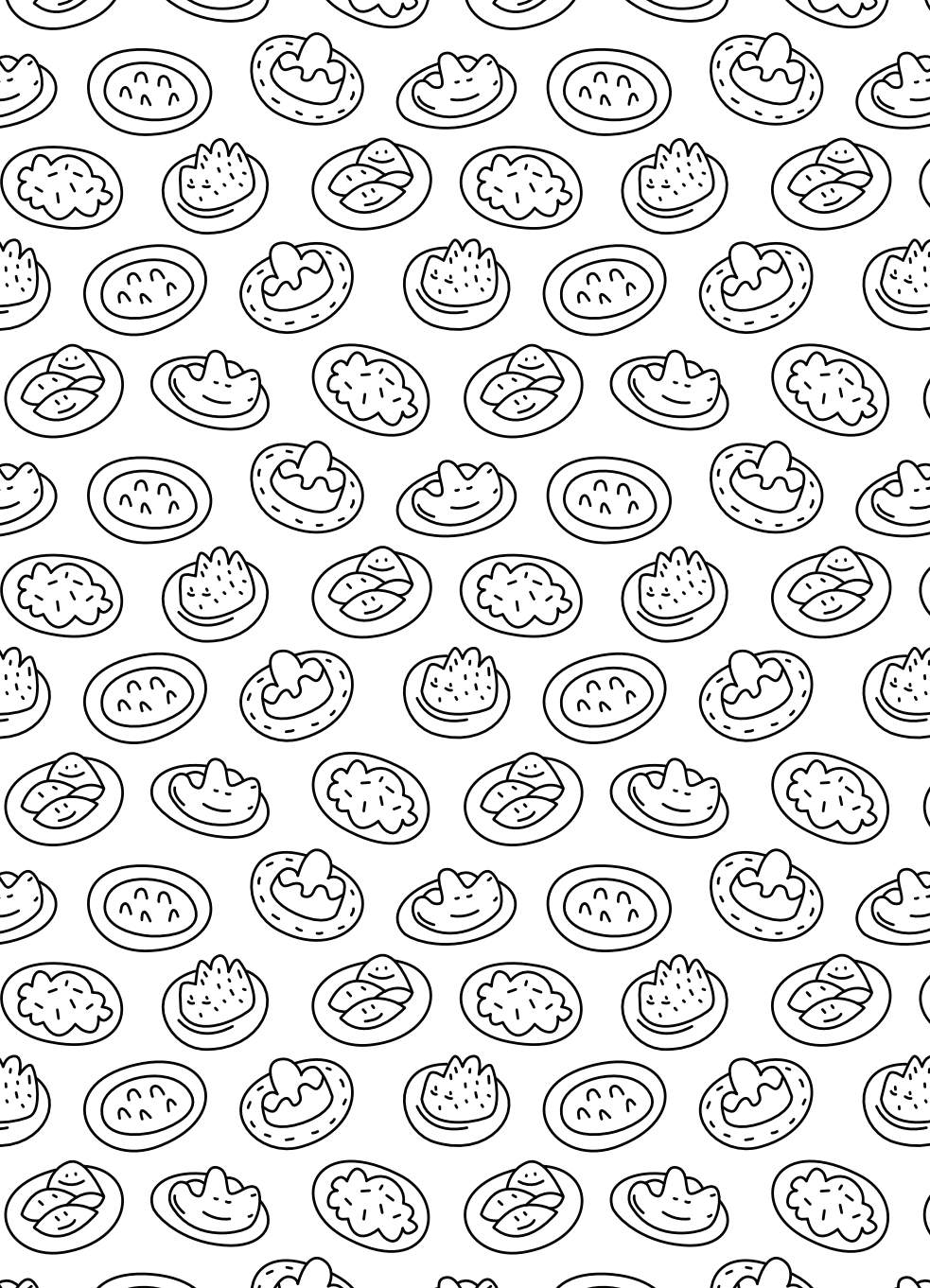
Elkészítés

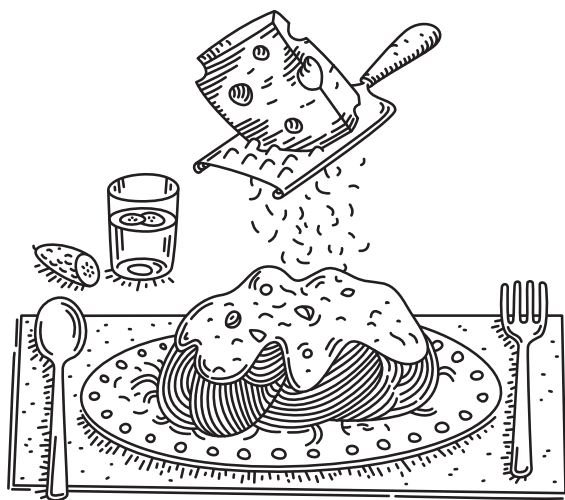
A nyers krumplit meghámozzuk, finomra reszeljük, és kissé megsózzuk. Néhány perc múlva kinyomkodjuk, a levét leöntjük. A maradékot összekeverjük az egész tojásokkal, a borssal és a reszelt hagymával.

Palacsintasütőben, forró olajban palacsintákat sütünk, ezeket megtöltjük az olajban pirított, hagymával elkevert, megsózott, megborsozott hússal, majd összesodorjuk, és melegen tálaljuk.

A palacsintákat apróra vagdalt párizsival, túróval stb. is megtölthetjük.







Tésztafélék, laska, tócsni

A főtt tészta alapú ételek legnagyobb előnye, hogy vilámgyorsan elkészíthetők.

A hazánkban hagyományos édes (pl. mákos, diós, darás stb.) tésztaételek mellett egyre népszerűbbek a paradicsomos, tejszínes mártással készült változatok. Ezek készülhetnek hússal, hallal, gombával, sok-sok zöldséggel, paradicsomos, tejszínes, tejfölös, joghurtos mártással, és gyakorlatilag tetszőleges fűszerezéssel. Arra ügyeljünk, hogy a tésztafélék magas energiatartalmúak, azaz tésztaételeink mellé mindig érdemes egy adag friss, szezonális salátát kínálni.

Ügyeljünk rá, hogy a tésztát mindig forrón tálaljuk. Mindig annyit főzzünk, amennyi elfogy, mert ha összekevertük a hozzávalókkal, a tészta könnyen beszívja azokat, és az újramelegítéskor már nagyon száraz lesz.

A pizzát is érdemes otthon készíteni. Lehet, hogy elsőre nehéznek tűnik, de valójában nagyon egyszerűen elkészíthető étel. Feltétként szintén megpakolhatjuk sonkával, sajtokkal, zöldségekkel, fűszerekkel. A tésztaételekhez hasonlóan a pizzához is mindig készítsünk szezonális alapanyagokból készült friss salátát.

HÁZI SZÁRAZ TÉSZA

A házilag készített tészta sokkal finomabb és kiadósabb, mint amit a boltban kapni, a tárolása azonban körütekintést igényel.

Hozzávalók

- 0,5 kg fehér liszt
- 0,5 kg rétesliszt
- 10 db tojás
- 3 teáskanál só

Elkészítés

A hozzávalókat összegyúrjuk úgy, hogy a tészta teljesen leváljon az edény faláról. Ezt követően kis cipókat készítünk belőle. Ha kézzel nyújtjuk, akkor is könnyebb egy-egy kis cipót vékonyra nyújtani. Géppel nyújtva egyestől egészen ötös fokozatig nyújtjuk, közben pihentetjük. Kézzel kb. 1 mm vastagságúra nyújtjuk, hogy szinte átlátszó legyen. Ehhez gyakorlat szükséges, mivel a tészta könnyen elszakad. A nyújtást követően mindkét esetben kb. fél órát pihentetjük, mielőtt vágni kezdjük. A lényeg, hogy a felülete kicsit megszáradjon, de ne legyen teljesen megkeményedve, mivel akkor törik. Készíthetünk belőle különböző körettésztákat (pl. kockatészta, széles metélt, spagetti) vagy levesbetétet. A vágást követően fehér abroszra szórjuk, és száradni hagyjuk.

Ha azonnal fel akarjuk használni, akkor a vágást követően ismét fél órát pihentetjük, szárítjuk, majd enyhén sós vízben kifőzzük. A sóra a főzés során kipárolgó vízvesztés miatt van szükség. Vigyázzunk a mennyiségre, mivel a tészta maga is sós!

Ha csak később használjuk fel, akkor egy-két napos száradás után sütőpapírral kibélelt papírdobozba vagy jól szellőző tárolódobozba szórjuk. Régen szövetkeszkenőbe tették. (A lényeg, hogy a tészta folyamatosan szárad, és ezáltal pára termelődik. Ha ez nem tud távozni a tészta felületéről, akkor bepenészedik.)

PARADICSOMOS TÉSZTA

Hozzávalók 4 személyre

- 1 fej vöröshagyma
- 2 nagy sárgarépa, cukkini vagy bármilyen
más zöldség, reszelve
- 3 kanál liszt
- 1 konzervparadicsom
- 50 dkg tészta
- olaj
- só
- bors
- ételízesítő

Elkészítés

Serpenyőben olajat forrósítunk, majd beletesszük a reszelt zöldségeket, és megpároljuk. Kevés liszttel meghintjük, és felöntjük a paradicsomkonzervvel. Összefőzzük, megsózzuk, megborsozzuk, ételízesítőt teszünk bele. A tésztát lobogó sós vízben megfőzzük, majd összekeverjük a megfőtt zöldségekkel.

MILÁNÓI MÁSKÉPP

Hozzávalók 4 személyre

50 dkg spagetti
1 doboz lönchúskonzerv
500 ml sűrített paradicsom
3 evőkanál olaj
2 mokkáskanál bazsalikom
só
bors

Elkészítés

Az olajon péppé törve megpirítjuk a lönchúskonzervet, majd ráöntjük a sűrített paradicsomot. Bazsalikommal, sóval és borssal ízesítjük. A tésztát lobogó sós vízben megfőzzük, majd tepsiben összekeverjük a lönchússal, és 20 percre sütőbe tesszük. Tálalhatjuk sajttal, ketchup-pal vagy anélkül.

AGLIO E OLIO

(FOKHAGYMÁS-OLAJOS) SPAGETTI

Hozzávalók 4 személyre

1 csomag spagettitészta
1,5 dl olívaolaj (esetleg más, jó minőségű olaj)
3–4 gerezd fokhagyma
1–2 db csilipaprika
petrezselyem
só

Elkészítés

Olajat forrósítunk egy serpenyőben, hozzáadjuk a felaprított fokhagymát és a finomra vágott csilit. Néhány perc elteltével (ennyi elég, hogy kijöjjenek az ízek) lehúzzuk a serpenyőt a tűzről, majd a petrezselymet is belekeverjük.

Közben lobogó, sós vízben kifőzzük a tészta, ügyelve arra, hogy ne főjön szét, hanem inkább kemény maradjon, és hozzákeverjük a már elkészített olajos-fokhagymás-csilis szósz.

Frissen, azonnal tálaljuk.

SAJTSZÓSZOS TÉSZTA

Hozzávalók 4 személyre

- 1–2 evőkanál olaj
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma vagy fokhagymapor
- 5–10 dkg sonka
- 5 dl tej
- 1 tömlős sajt
- 3 evőkanál liszt
- só
- bors
- ételízesítő
- 1 zacskó tészta

Elkészítés

A hagymás megtisztítjuk, apróra vágjuk. Egy serpenyőben egy-két kanál olajat forrósítunk, beletesszük a hagymát és a kis kockára vágott sonkát. Amikor már fehéredik a hagyma, de még nem ég, megszórjuk liszttel, összekeverjük, majd felöntjük tejjel. ➡

Belenyomjuk a sajtot, sózzuk, borsozzuk, beletesszük a fokhagymát. Egy kicsit még kevergetjük, és forraljuk. A tésztát lobogó sós vízben megfőzzük, majd összekeverjük a sajtszósszal.

TÖKI POMPOS

Elkészítési idő: 45 perc + 40 perc kelesztés

Hozzávalók 6 személyre

A tésztához:

50 dkg liszt
3 dkg élesztő
2–3 db krumpli
2 dl tej
1 dl olaj
só
cukor

A feltéthez:

2 fej lilahagyma
fokhagymagerezd
4,5 dl tejföl
kolbász
császárszalonna
sajt
fűszerpaprika

Elkészítés

A krumplit sós vízben megfőzzük. Az élesztőt a langyos tejben (egy csipet cukor hozzáadásával) felfuttatjuk.

A lisztet egy tálba szitáljuk, hozzáadjuk a sót, az áttört

krumplit, a felfuttatott élesztőt és az olajat. Pár percig dagasztjuk, amíg sima, egyenletes tésztát nem kapunk. Konyharuhával letakarva a duplájára kelesztjük.

Közben előkészítjük a feltéteket. A tejfölt elkeverjük az összezúzott fokhagymával és pici sóval. A szalonnát kockára vágjuk, a lilahagymát pedig felkarikázzuk. A sajtot nagy lyukú reszelőn lereszeljük, vagy kockára vágjuk.

A süttőt előmelegítjük 180 fokra. A megkelt tésztát lisztezett deszkán kb. 1–1,5 cm-esre nyújtjuk, és a kiolajozott tepsibe nyomkodjuk, kis peremet hagyva a szélén.

Előmelegített sütőben kb. 5 perc alatt úgy megsütjük, hogy a teteje megkeményedjen.

Gazdagon megkenjük tejföllel, és rátesszük a tetszés szerinti feltéteket. Visszadugjuk a sütőbe, és további 15–20 percig sütjük.

Tipp

Tálaláskor meghintjük pirospaprikával. Melegen a legfinomabb!

A tésztát pár percig elő kell sütni, akkor nem áztatja el a tejföl.

HÁZI PIZZA I.

Hozzávalók több kisebb pizza elkészítéséhez

1 kg liszt

1 csomag élesztő

7–8 dl langyos víz

só

fűszerek (kakukkfű, oregánó)

olívaolaj 

Elkészítés

Az élesztőt kevés langyos cukros vízben felfuttatjuk, és mielőtt a liszthez öntenénk, kevés olívaolajat keverünk hozzá.

A lisztet összekeverjük a sóval és fűszerekkel, majd hozzáadjuk az élesztőt. Fél órán át hagyjuk kelni, majd több kisebb golyót gyúrunk belőle, amelyeket kilapítunk. Tetzőleges feltétet teszünk rá, és 10–15 perc alatt készre sütjük.

HÁZI PIZZA II.

Hozzávalók több kisebb pizza elkészítéséhez

0,4 kg fehér liszt

5 dkg élesztő

1 kávéskanál só

2 evőkanál olaj

annyi langyos víz, hogy a tészta összeálljon

A feltéthez:

1 doboz sűrített paradicsom

1 evőkanál olaj

20 dkg párizsi vagy bármilyen más felvágott, vagy gomba

Elkészítés

A hozzávalókat a feltétek kivételével jól összedolgozzuk úgy, hogy a tészta leváljon az edényről. Ezután egy tepsibe kevés olajat öntünk, kilisztezzük, majd a tésztát ujjnyi vastagra nyújtjuk, és a tepsibe tesszük. A sűrített paradicsomot az olajjal jól elkeverjük, és a tésztára terítjük. A feltéteket ráhalmozzuk, és 15–20 perc alatt előmelegített sütőben kisütjük.

PUPUSA – VACSORA FÉL ÓRA ALATT

Hozzávalók 4 személyre

30 dkg liszt
1 teáskanál sütőpor
1 teáskanál só
0,5 dl olaj
1–1,5 dl víz

Elkészítés

A lisztet a sóval és a sütőporral összekeverjük, hozzáöntjük az olajat, és végül annyi vizet, hogy gyurmaszerű tésztát kapjunk.

A kész tésztát 6 részre osztjuk, és deszkán mindegyiket kör alakúra nyújtjuk. A közepébe kis tölteléket helyezünk, majd a tésztát a tetején összecsippentjük, és jól benyomkodjuk (hogy ne folyjon ki a töltelék).

Töltelék

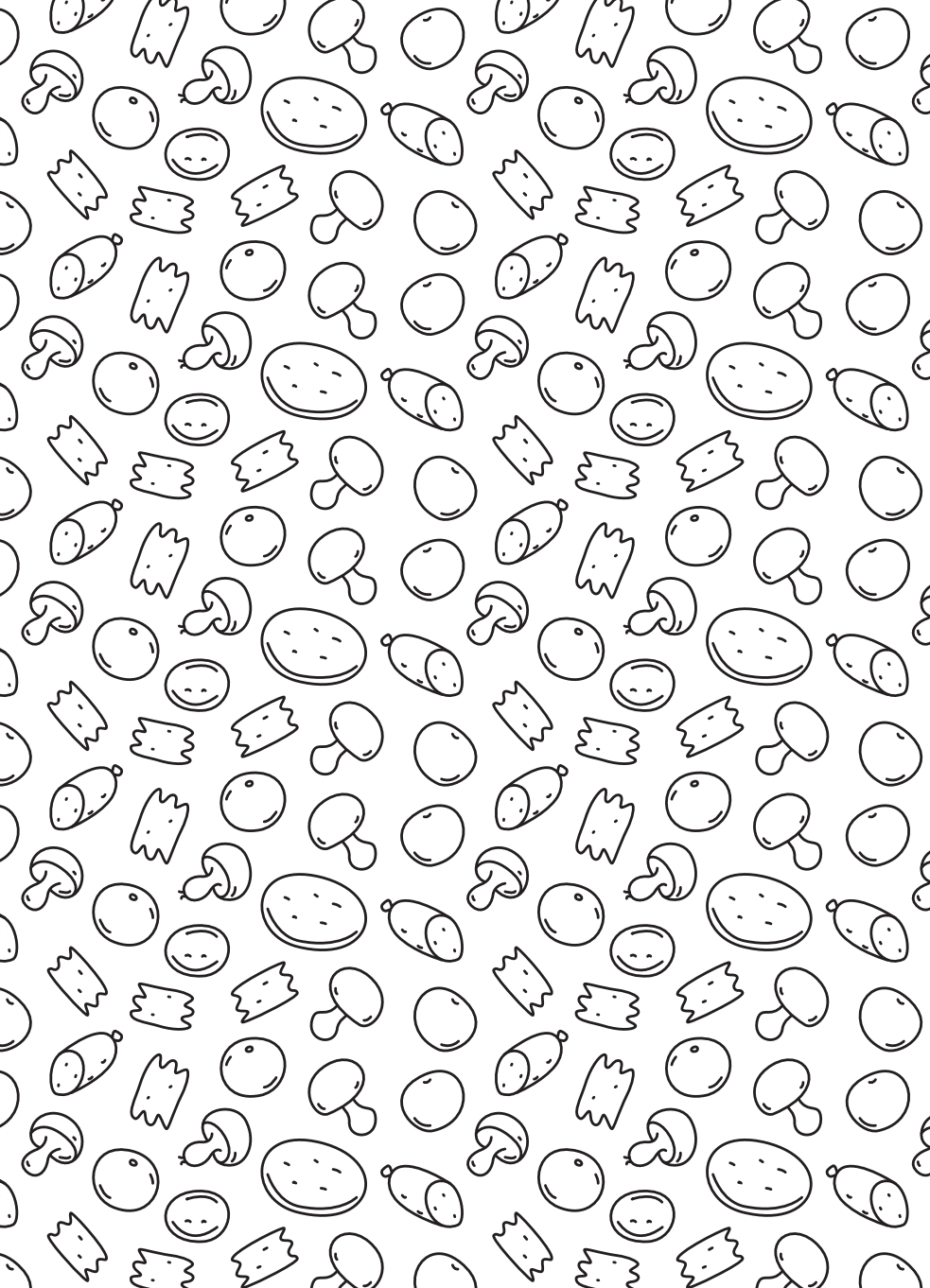
A töltelék aszerint variálható, hogy mit találunk a hűtőben. Megtölthetjük akármivel.

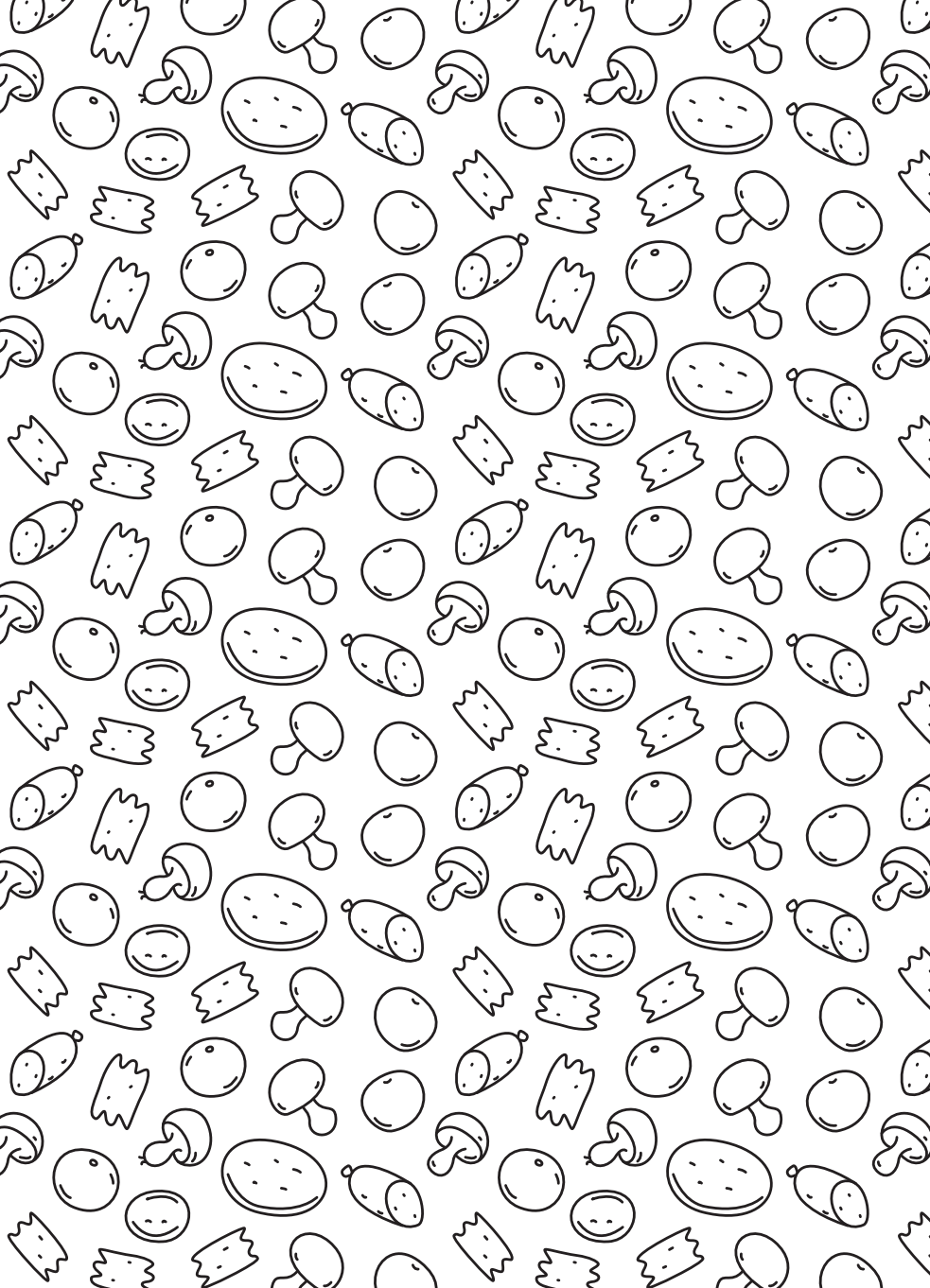
Példa a töltelékre:

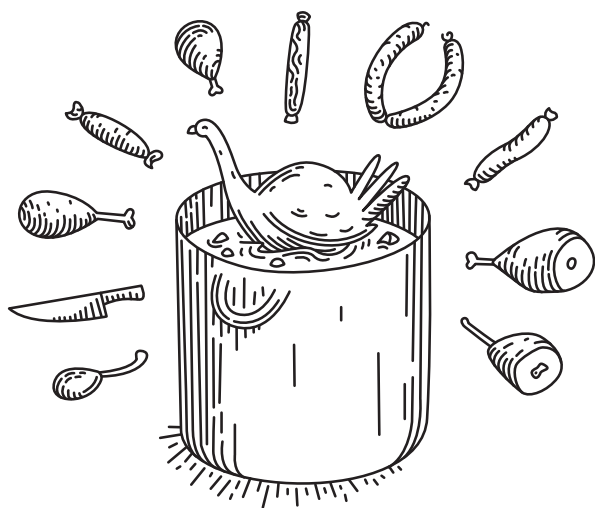
2 evőkanál tejföl vagy krémsajt
apróra vágott sonka, párizsi vagy más felvágott
lilahagyma
kápiapaprika
fokhagyma
só
bors

Elkészítés

Serpenyőben, olaj nélkül!, lassú tűzön mindkét oldalát megsütjük. A sütési idő oldalanként 4–6 perc.







Húsételek

A húsok az emberi szervezet elsődleges, teljes értékű fehérjeforrásai.

Lehetőség szerint válasszunk sovány húsrészeket – csirke-, pulykamellet, sertés- vagy marhacombot. Rendkívül változatosan elkészíthetők, ám a bő zsírban sütés helyett érdemes zsírszegény ételkészítési eljárásokat is alkalmazni – sütőben sütni, párolni.

A húsokat ajánlott hetente legalább egyszer tengeri hallal kiváltani. A húsételek készítéséhez zsír helyett használjunk növényi olajakat, amelyek nem tartalmazzak koleszterint, és telítettsírsav-tartalmuk is jóval alacsonyabb.

PALÓC GULYÁS

Hozzávalók 4 személyre

30 dkg zöldbab
30 dkg krumpli
15 dkg füstölt kolbász
25 dkg disznóhús
25 dkg marhahús
2 dl tejföl
2 dl tej
2 db erőleveskocka
1 gerezd fokhagyma
1 csipet kakukkfű
só
bors
köménymag
majoránna
pirospaprika

Elkészítés

A kétféle húsból a fűszerekkel pörköltet készítünk.

A forró vízbe beletesszük a leveskockát, utána a zöldbabot, majd belevágjuk a kolbászt. Amikor a bab már félig megfőtt, hozzáadjuk a krumplit.

Amikor a pörkölt kész, hozzáöntjük az elkészült leveshez. Rántást készítünk, amibe fokhagymát, pirospaprikát teszünk, felengedjük tejjel, majd ráöntjük a tejfölt, és jól összeforraljuk.

BABGULYÁS – OLGA RECEPTJE

„Számomra a vasárnapi ebéd mindig ünnep volt a család életében; az ebédek hangulata most is élénken él az emlékeimben.

Egy kis faluban nőttem fel. Négyen voltunk édes-testvérek, és bár szerény körülmények között, de nagy szeretetben nevelkedtünk. Hálás vagyok édes-anyámnak a szeretetért, amiben felnevelt engem és a testvéreimet, és azért, hogy a mai napig mellettem áll. Édesanyámat most is havi rendszerességgel látogatjuk meg a gyerekekkel. A látogatások alkalmával mindig tartunk egy »mésedélutánt«, aminek persze a gyerekek örülnek a legjobban.

Megmaradt az emlékezetemben egy alkalom, amikor anyukám a fizetést követő hétvégén megkérdezte, hogy mit szeretnék ebédelni. Mivel az enyém volt a választás lehetősége, és én nagyon szerettem akkoriban az almás lepényt, a testvéreim pedig a babgulyást, így kértem, hogy ezt a kettőt készítsük el a család örömére. Édesanyámmal aztán nekiláttunk a vasárnapi menünek. A babgulyás elkészítésében mindannyian segítettünk: valaki zöldséget tisztított, egy másik testvérem a húst vágta kockára, én pedig megmostam a tarkababot. Nem történt semmi különös akkor vasárnap, de a hangulatra mégis emlékszem, és a mai napig örömmel gondolok rá. Ezért választottam a szakácskönyvbe a babgulyás receptjét.”

Hozzávalók 6 személyre

- 0,5 kg marha- vagy sertéscomb (vagy -lapocka)
- 20 dkg füstölt hús (lehet csülök, oldalas stb.)
- 2 közepes sárgarépa 

1 közepes fehérrepa
1 kisebb vagy fél nagyobb zellergumó
1 db hegyes erős paprika
50 dkg fejtett vagy tarkabab
1 fej vöröshagyma
kevés zsír vagy olaj
pirospaprika
őrölt kömény ízlés szerint
őrölt bors
ételízesítő
1–2 babérlevél

A galuskához:

2 tojás
pici só
liszt

Elkészítés

A kockára vágott vöröshagymát a zsiradékon megfonytyasztjuk, és beletesszük a kockára vágott húst. A tűzről levéve hozzáadjuk a pirospaprikát, felöntjük vízzel és ételízesítővel, és jó sűrű pörköltet készítünk belőle. A tarkababot 1 éjszakára beáztatjuk (a fejtett babot nem kell), majd enyhén sós, babérleveles vízben feltesszük főni. (Ha kell, pótoljuk a vizet: kb. 1 óra alatt puhul meg a bab.) A füstölt húst jól megmossuk, és megfőzzük. (A vízbe nem kell sót tenni!) Ha a bab már megfőtt, hozzáadjuk a megtisztított, karikára vágott zöldségeket, és azt is puhára főzzük. Majd a kész pörköltet is beletesszük, és beleszaggatjuk a galuskát. A galuskát 2 felvert tojásból (vagy 1 tojásból és vízből) kicsi sóval és annyi liszt hozzáadásával kell készíteni, hogy a tészta se túl kemény, se túl lágy ne legyen. Amikor a galuska is megfőtt, a főtt

füstölt húst is felvágjuk, és hozzáadjuk a leveshez, majd őrölt köménnyel, pici borssal (szükség esetén delikáttal vagy sóval) fűszerezzük.

Ha nincs otthon füstölt hús, el is lehet hagyni, ekkor csak a marha- vagy sertéshúsból készítjük el a levest, kb. 90 perc alatt.

RAKOTT KELKÁPOSZTA VIRSLIVEL

Hozzávalók 4 személyre

80 dkg kelkáposzta
4 pár virsli
10 dkg füstölt szalonna
25 dkg lecsó
1 fej vöröshagyma
pirospaprika
bors
só

Elkészítés

A kelkáposztát felcsíkozzuk, sós vízben megfőzzük és leszűrjük.

A szalonnából kakastaréjt sütünk, és a zsírából kivesszünk. A visszamaradt zsírban halványra pirítjuk az apróra vágott hagymát, megszórjuk pirospaprikával, és beletesszük a lecsót. Sóval, borssal ízesítve megpároljuk, végül hozzáadjuk a virslikarikákat.

Egy tűzálló edényt kiolajozunk, kibéleljük a kelkáposzta felével, erre ráterítjük a virsli ragut, és befedjük a többi kellel. Megsózzuk, meghintjük törött borssal, a tetejére tesszük a sült szalonnaszeleteket, és sütőben kb. 15 percig sütjük.

MUSTÁROS PÁRIZSI

Hozzávalók 4 személyre

60 dkg párizsi
4 szelet kenyér
3 tojás
2 evőkanál mustár
1 csokor snidling
1 teáskanál só
bors
2 dl olaj

A bundához:

5 evőkanál liszt
1 kávéskanál pirospaprika

Elkészítés

10 dkg párizsit apróra vágunk, a maradékot felszeleljük. A kenyeret vízbe áztatjuk, majd kinyomkodjuk, és összekeverjük a mustárral, fűszerekkel, tojással, párizsikockákkal és a snidlinggel. A masszát a párizsiszeletekre nyomkodjuk, és egy másik szelet párizsival befedjük. Fogpiszkálóval összetűzhetjük a széleit. Minden szeletet paprikás lisztbe forgatunk, és bő, forró olajban kisütünk.

ZÖLDSÉGES FASÍRT

Hozzávalók 4 személyre

0,5 kg darált hús
30–40 dkg francia vagy mexikói zöldségkeverék
8 evőkanál zsemlemorzsa
1 tojás

3–4 gerezd fokhagyma
só
bors
pirospaprika
olaj a sütéshez

Elkészítés

Az összes hozzávalót összekeverjük, gombócokat formálunk, majd forró olajban kisütjük. Krumplipürével vagy petrezselymes krumplival tálaljuk.

VENDÉGVÁRÓ ROPOGÓS VIRSLI

Hozzávalók 4 személyre

1 csomag (0,5 kg) leveles tészta
1 tojás
5 pár virsli (hosszában félbevágva)
10 dkg reszelt sajt
1 kis kanál só

Elkészítés

A tésztát a tepszi méretére nyújtjuk, belesimítjuk, majd 2 cm-enként csíkokat vágunk a tepsibe helyezett tésztába. A széleit ne vágjuk be. Ezután óvatosan belefűzük a félbevágott virsliket. Alulról kezdve, majd felülről folytatva felváltva befűzzük a virsliket. Tojással megkenjük a tetejét, majd megszórjuk sajttal. 200 fokon 10–15 perc alatt készre sütjük. Ketchuppal vagy fokhagymás tejföllel tálaljuk.

HÚSSAL TÖLTÖTT KRUMPLIPALACSINTA

Hozzávalók 4 személyre

4 nyers krumpli
2 tojás
1 kis fej hagyma
só
bors
liszt (amennyit felvesz)
olaj a kisütéshez

Töltelék:

25 dkg vagdalt hús
1 fej hagyma
só
bors

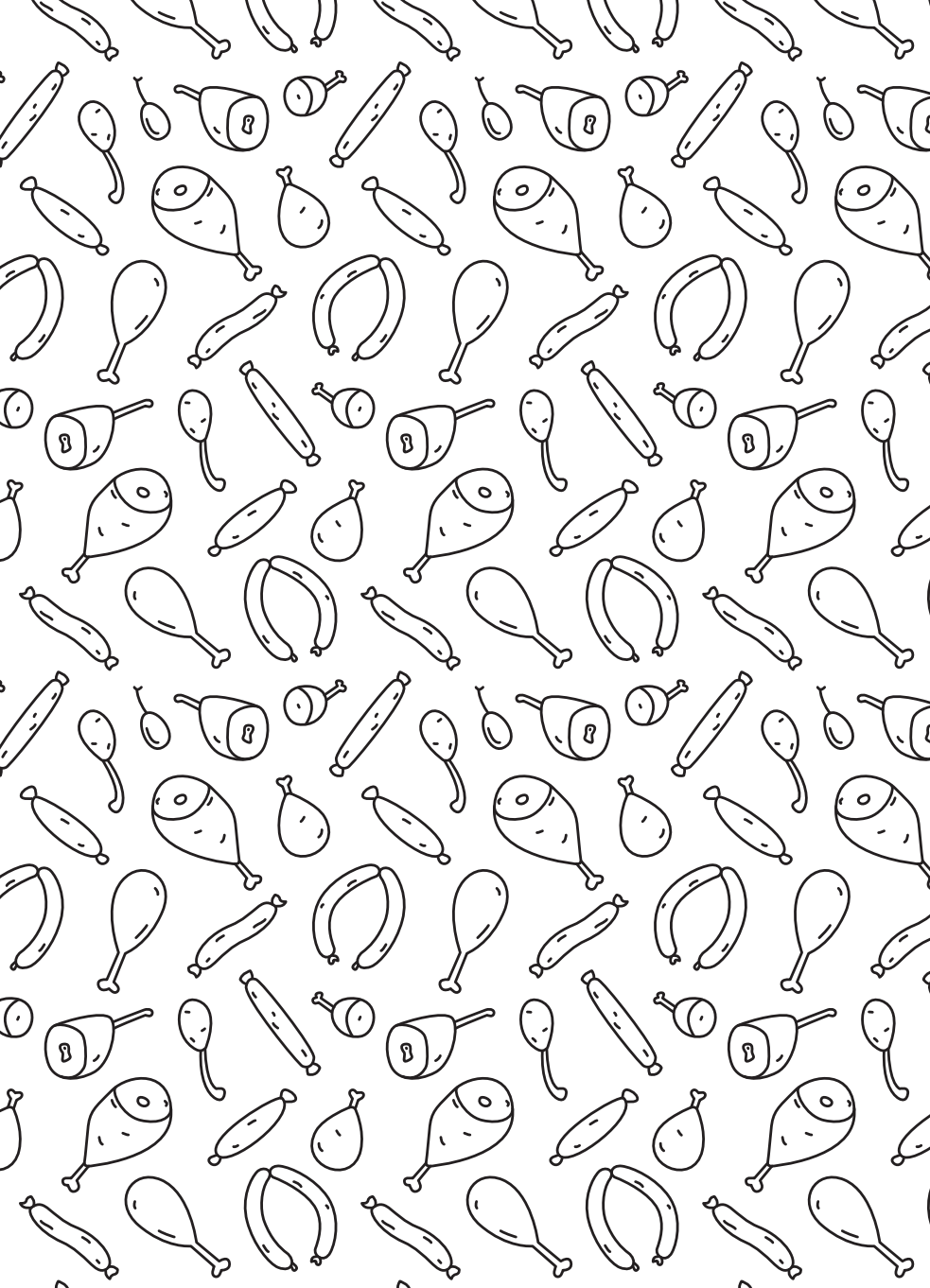
Elkészítés

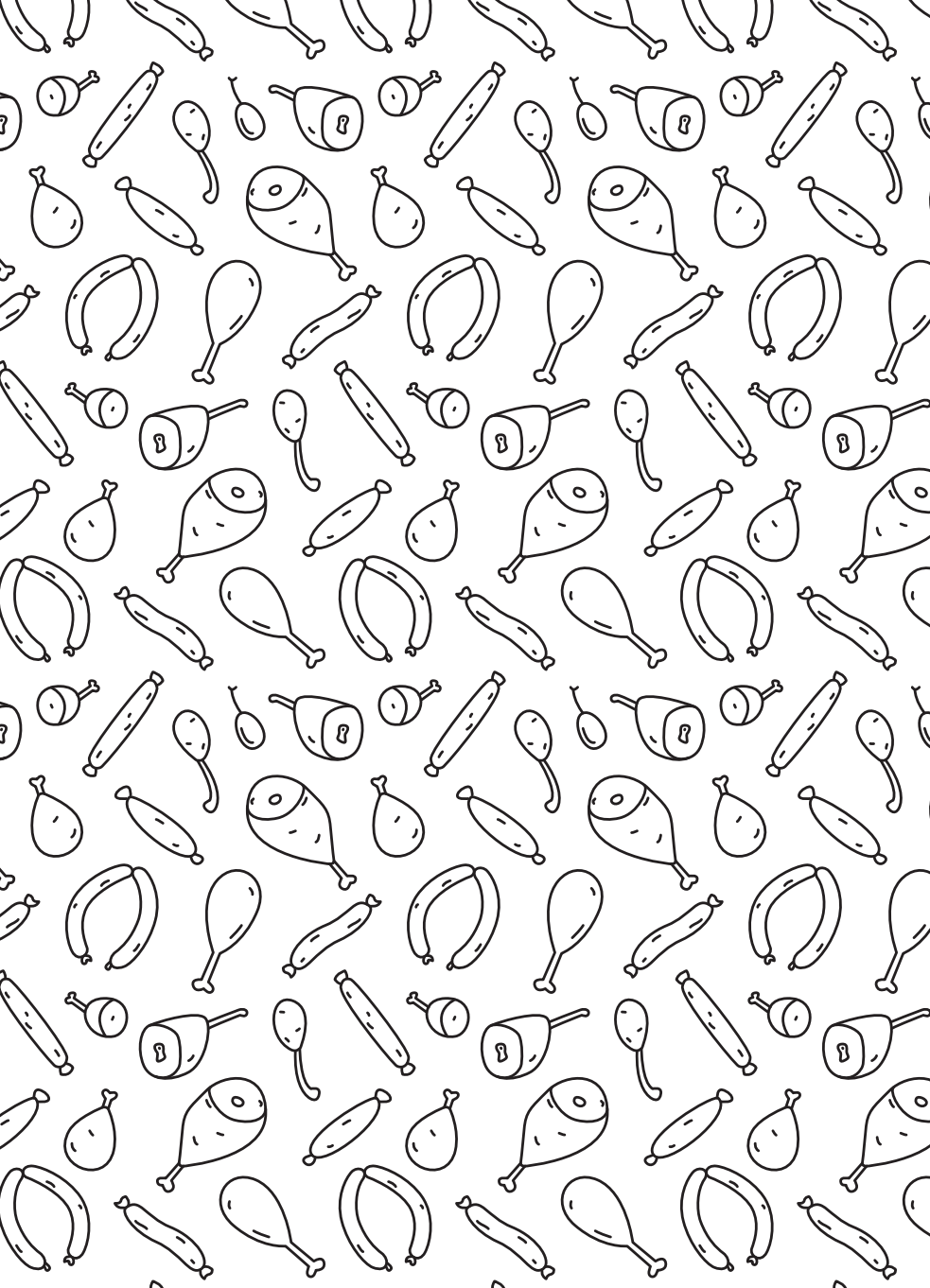
A nyers krumplit meghámozzuk, finomra reszeljük, és kissé megsózzuk. Néhány perc múlva kinyomjuk, és a levét leöntjük. A maradékot összekeverjük az egész tojásokkal, a borssal és a reszelt hagymával.

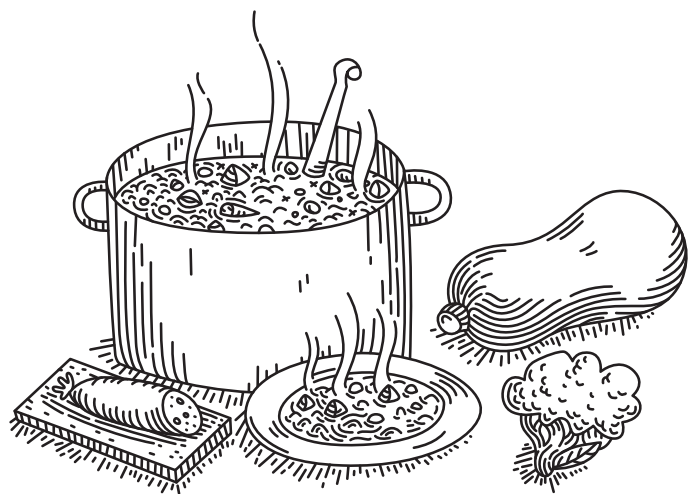
Palacsintasütőben, forró olajban palacsintákat sütünk, ezeket megtöltjük az olajban pirított hagymával elkevert, megsózott, borsozott hússal, majd összesodorjuk, és melegen tálaljuk.

A palacsintákat apróra vagdalt parizerrel, túróval stb. is tölthetjük.









Főzelékek, zöldséges ételek

A zöldségek rendszeres fogyasztása magas vitamin-, ásványianyag- és élelmirost-tartalmuk miatt a kiegyensúlyozott étrend egyik alapja.

Készíthetünk belőlük (pl. rántással vagy habarással) sűrített főzelékeket, de érdemes kipróbálni a sűrítés nélkül készült vagy önmagukkal sűrített változatokat is.

A burgonyás, rizses köret mellé készítsünk fél adag szezonális zöldségekből álló köretet – pároljuk kevés vajon vagy olajon, de süthetjük alufóliában, sütőben is. Fűszerezzük a zöldségeket változatosan. Ideális esetben minden étkezéshez fogyasszunk zöldséget: reggelire, tízórára, uzsonnára friss, szezonális zöldségeket, ebédre, vacsorára zöldköretet, salátát.

ZÖLDBORSÓPÖRKÖLT NOKEDLIVEL

Hozzávalók 4 személyre

1 kg zöldborsó
2–3 db vöröshagyma
3–4 kávéskanál piros paprika
1 kis pohár tejföl
só
bors

A nokedlibez:

0,5 kg liszt
1–2 tojás
só és víz

Elkészítés

A vöröshagymát felkockázzuk és olajon megdinszteljük, majd a tűzről levéve hozzáadjuk a piros paprikát. Beletesszük a (mirelit vagy friss) borsót, ízlés szerint fűszerezzük, és kevés vízzel 25–30 perc alatt készre főzzük.

A nokedlit a hozzávalók összekeverése után a szokásos módon a forrásban lévő sós vízben kiszaggatjuk, leszűrjük, és összekeverjük a zöldborsópörkölttel. Tejfölt is lehet a tetejére tenni, és együtt megmelegíteni. Salátaszezonban friss fejes saláta adható mellé.

Ez az étel más idényzöldségből, pl. karfiolból is elkészíthető a fent leírtak szerint.

TOJÁSOS TÖK

Hozzávalók 4 személyre

- 1 közepes fej patisszon vagy tök
- 1 kis fej hagyma
- 5 tojás
- 4–5 szál kapor
- 2–3 szál petrezselyemzöld
- só

Elkészítés

A hagymát vékony szeletekre vágjuk, és kevés zsiradékon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a megtisztított, magjától megfosztott, felkockázott tököt vagy patisszont, az apróra vágott petrezselyemzöldet, a kaprot és a sót, majd felöntjük 0,5 dl vízzel, és fedő alatt puhára pároljuk. Mire a víz elpárolog, megfő a tök – ekkor ráöntjük az enyhén felvert tojást, és készre sütjük.

FOKHAGYMÁS PIRÍTOTT GOMBA

Hozzávalók két adaghoz

- 250 g csiperkegomba
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- fél csokor petrezselyem
- 1 fél citromból nyert citromlé
- só ízlés szerint
- (frissen őrölt) fekete bors ízlés szerint 🍷

Elkészítés

A finomra vágott fokhagymát az olajon megfuttatjuk. A gombák tönkjét levágjuk, a gombafejeket megmossuk (hámozni nem kell), és a fokhagymához hozzáadva, nagy lángon elkezdjük kevergetve pirítani. Amikor a gombák felvették az összes olajat, kisebbre vesszük a lángot. Megvárjuk, amíg levet nem engednek, ekkor ismét nagy lángon szép aranybarnára pirítjuk. Sózzuk-borsozzuk. Citromlevet facsarunk rá. Meghintjük az apróra vágott petrezselyemmel, összeforgatjuk, és azonnal tálalhatjuk is.

Forrás: NoSalty.hu, szakács: Petra

KARFIOLPÜRÉ

Hozzávalók 4 személyre

1 nagy fej karfiol
só
bors
szerecsendió
zsír

Elkészítés

A karfiolt sós vízben puhára főzzük, majd botmixerrel vagy villával összetörjük. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és szerecsendiót reszelünk bele. Végül tetszés szerinti mennyiségű zsírt adhatunk a forró karfiolhoz.

Használható köretként, de kisgyermekek számára is fogyasztható. Nagyon tartalmas, remek diétás étel.

KARFIOLFASÍRT

Hozzávalók 4 személyre

- 1 nagyobb fej karfiol
- 2 tojás
- só
- bors
- más fűszer ízlés szerint
- zsemlemorzsa

Elkészítés

A karfiolt rózsáira szedjük, és enyhén sós vízben megfőzzük. Hagyjuk kihűlni, majd villával összetörjük, és összekeverjük a hozzávalókkal. A fűszerezéssel lehet kísérletezni (pl. petrezselyem, fokhagyma), de ne nyomjuk el nagyon a karfiol ízét. Ha a massa túl lágy, egy kis zsemlemorzst keverhetünk bele.

A masszából tetszés szerinti méretű pogácsát formálunk, zsemlemorzzába, tojásba, majd ismét zsemlemorzzába forgatjuk, és forró olajban kisütjük.

BABFŐZELÉK

Hozzávalók 4 személyre

- 1 kg fejtett bab
- 1 fej hagyma
- só, bors, babérlevél

A rántáshoz:

- pirospaprika
- olaj
- liszt 

Elkészítés

A babot bő vízben feltesszük főni. Hozzáadjuk a sót, a borsot, a babérlevelet és az egy fej megtisztított hagymát. (Aki úgy szereti, bele is vághatja a hagymát.) Kb. 30–40 perc alatt készre főzzük. Ha a bab megpuhult, elkészítjük a rántást. 2–3 evőkanál lisztet kevés olajon megpirítunk, beleszórunk piros paprikát, majd kevés hideg vízzel felöntve simára keverjük. A forró leveshez adjuk úgy, hogy ne legyen csomós. (A hideg rántáshoz a bab meleg levét öntjük, összekeverjük, és hozzáadjuk a főzelékhez.) Végül megforraljuk.

Más zöldséges főzelékeket (pl. lencse, krumpli stb.) ugyanígy készíthetünk.

SAVANYKÁS KRUMPLIFŐZELÉK

Hozzávalók 4 személyre

50 dkg krumpli
2 evőkanál olaj
2 evőkanál tejföl
1 evőkanál liszt
1 fej hagyma
piros paprika
1 kávéskanál borecet
só
petrezselyem
kapor

Elkészítés

Az apróra vágott hagymát forró olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a lisztet és a paprikát, majd hozzáöntünk egy pohár forró vizet. Beletesszük a nyersen meghámozott,

négybe vágott krumplit, és 20 percig főzzük. Hozzáadjuk a sót, az ecetet, a tejfölt, az apróra vágott petrezselymet és a kaprot, és még két-háromszor felforraljuk.

CUKKINIPALACSINTA

Hozzávalók 12 darabhoz

- 2 db zsenge cukkini
- 2 dl tejföl
- 1 evőkanál mustár
- 4–5 szál újhagyma vagy egy kisebb póréhagyma fele
- 1 csokor petrezselyem
- 10 dkg liszt
- fél tasak sütőpor
- 2 tojásfehérje
- őrölt bors (fehér)
- 2 evőkanál olaj
- só

Elkészítés

A cukkinit héjastól lereszeljük, sózzuk, és állni hagyjuk egy szűrőben, hogy kicsöpögjön a leve. Elkeverjük a tejfölt a mustárral, majd beletesszük az apróra vágott hagymát és a petrezselymet. Összekeverjük a lisztet a sütőporral, a sóval, borssal, majd hozzáadjuk a kinyomkodott cukkinit. Jól összedolgozzuk, és óvatosan belekeverjük a kemény habbá vert tojásfehérjét. Öt-hat percig pihentetjük.

Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és evőkanállal belezaggatjuk a cukkinit. Kissé lelapítgatjuk a kanállal a halmozokat. Oldalanként 2-2 perc alatt ropogós pirosra sütjük.

CUKKINIFASÍRT

Hozzávalók 4 személyre

2–3 nagyobb cukkini lereszelve
2 közepes fej hagyma
1 tojás
só
bors
ételízesítő
pirospaprika
1 szelet kenyér vízbe áztatva
zsemlemorzsza
olaj a sütéshez

Elkészítés

A hagymát apróra vágjuk, és a kinyomkodott cukkinire tesszük. A vízben ázott kenyeret kinyomkodjuk, majd ezt is a cukkinire tesszük. Ízlés szerint sóval, borssal, delikáttal, paprikával ízesítjük. Beleütjük a tojást, majd jól összekeverjük. Ha szükséges, teszünk hozzá egy kevés zsemlemorzsát, hogy összeálljon. Serpenyőben olajat melegítünk. A masszából vizes kézzel golyókat készítünk, kevés zsemlemorzsába forgatjuk, majd az olajban mindkét oldalán aranybarnára sütjük.

SÁRGARÉPAFŐZELÉK

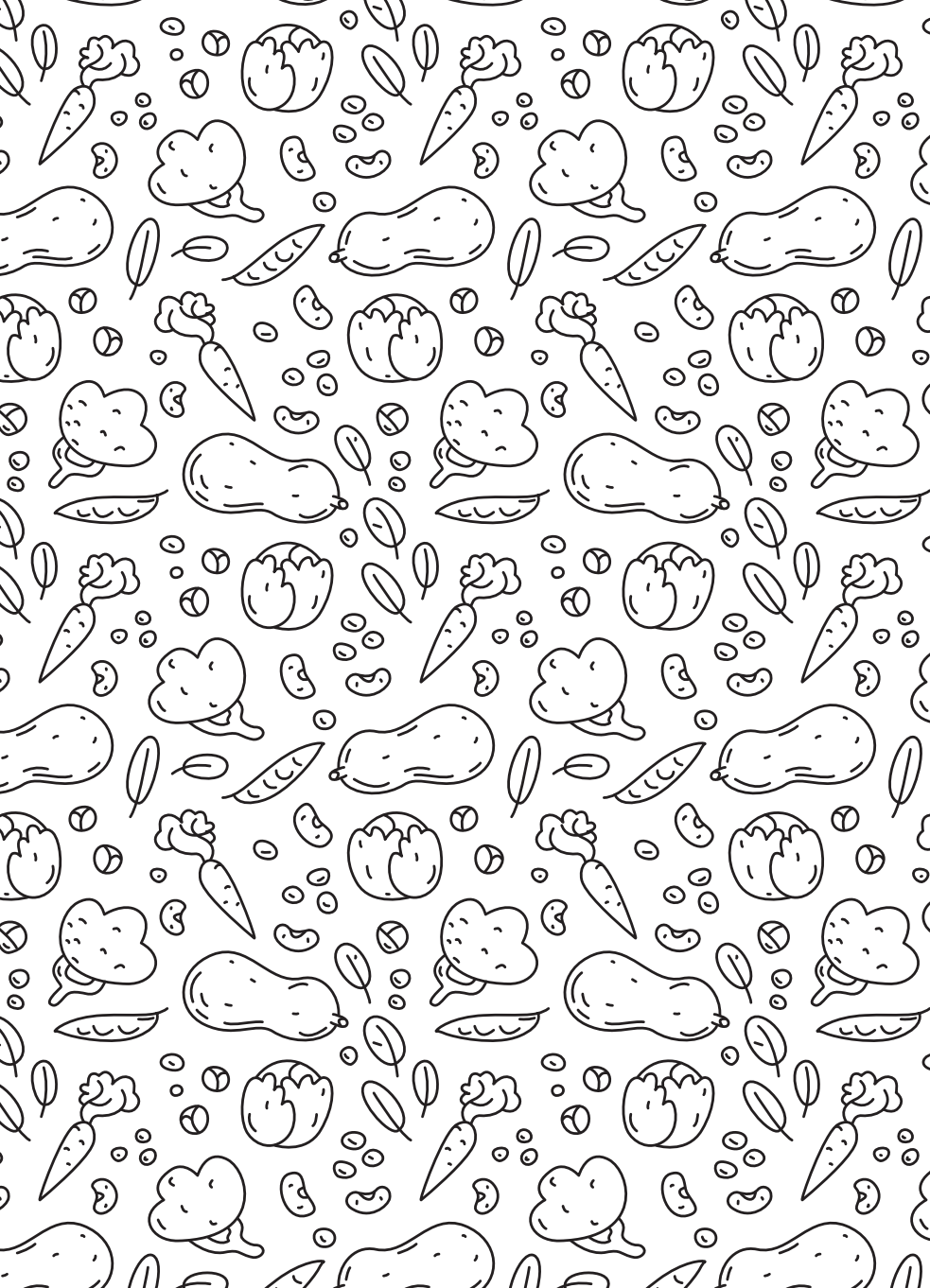
Hozzávalók 4 személyre

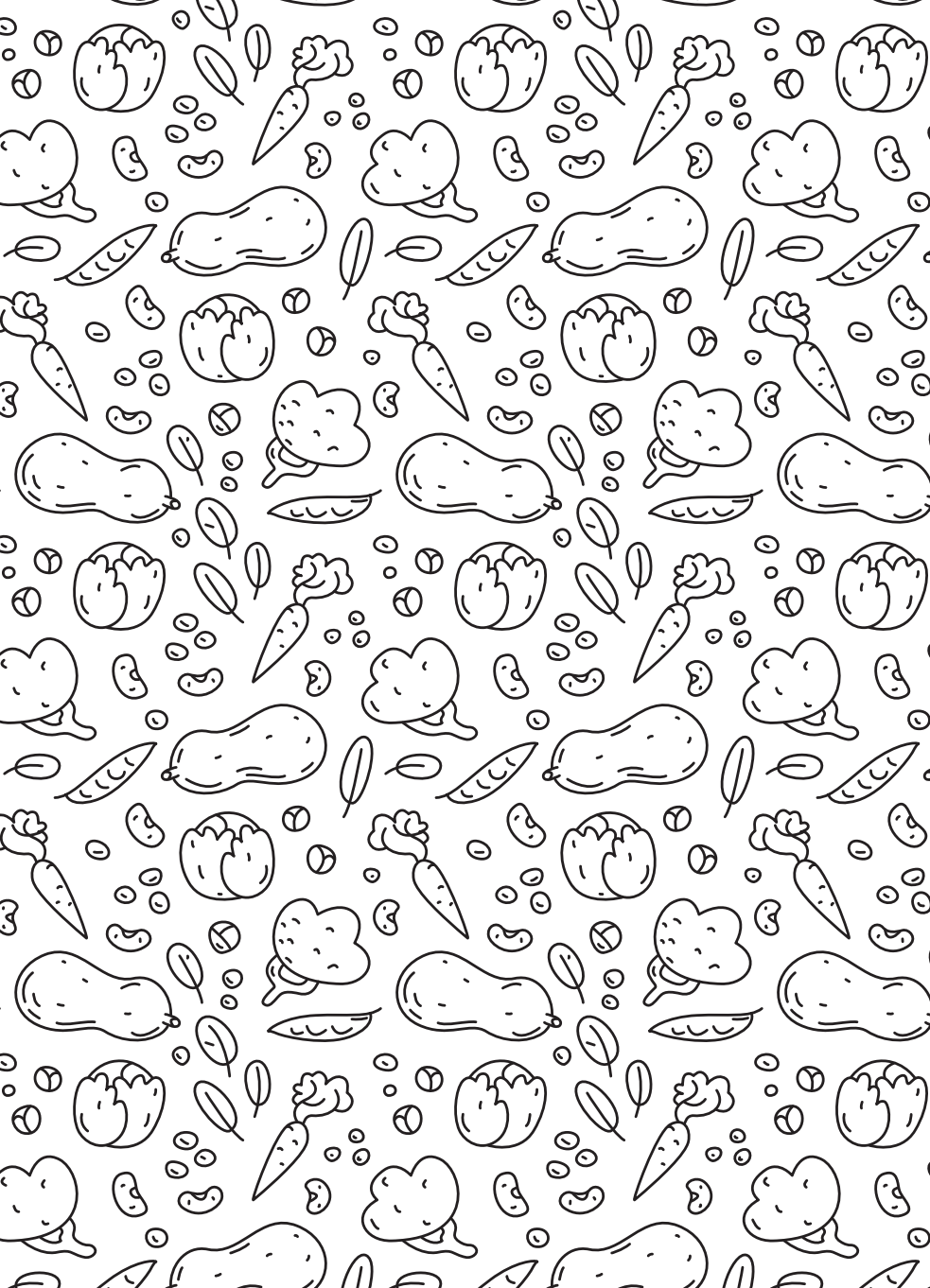
- 1 kg sárgarépa
- 3 dl tej
- 1 csokor petrezselyem
- 1 evőkanál finomliszt
- 3 evőkanál napraforgóolaj
- só ízlés szerint
- ételízesítő ízlés szerint

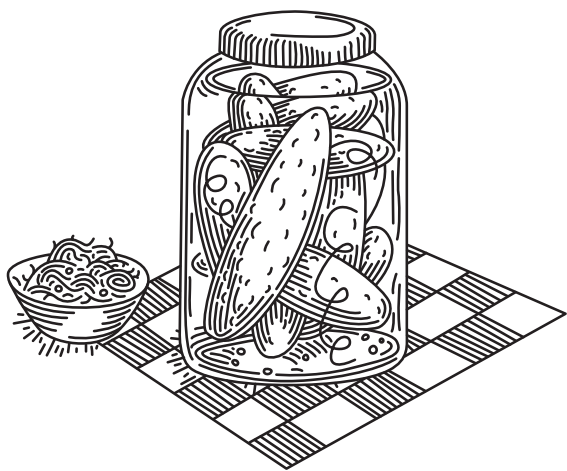
Elkészítés

A répákat meghámozzuk és hasábokra vágjuk. Kevés olajon megdinszteljük. Megsózzuk, vegetával vagy más ételízesítővel ízesítjük. Kevés (kb. 2 dl) vizet öntünk alá, és puhára főzzük. A végén belekeverjük az apróra vágott petrezselyemet. 3 dl tejből és 1 evőkanál lisztből habarást készítünk, és a forrásban lévő főzelékhez keverjük.

Forrás › NoSalty.hu 🍴 szakács › Kiki







Saláták, savanyúságok

A magyar konyhában hagyományosan savanyúsággal kísérfük a húsételeket, de szerencsére egyre többen készítenek maguknak friss szezonális zöldségekből salátákat. Ha tehetjük, kerüljük a majonézzel készült változatokat, készítsünk inkább joghurtos-fűszeres vagy olajos, ecetes, citromleves önteteket. Ízesítsük friss vagy szárított fűszerekkel – pl. bazsalikommal, oregánóval, saláta-fűszerkeverékkel.

MAJONÉZES PÁRIZSI

Hozzávalók 4 személyre

- 30 dkg marhapárizsi
- 1 nagy alma (15 dkg)
- 2 csemegeuborka (20 dkg)
- 2 főtt krumpli (30 dkg)
- fél fej saláta
- 1 kiskanál mustár
- 1 mokkáskanál só
- fél mokkáskanál őrölt feketebors
- 1 kis csokor petrezselyem
- 8 evőkanál majonéz
- 1 evőkanál ketchup
- 1 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál porcukor

Elkészítés

A párizsit, almát, uborkát, krumplit, salátát gyufaszálnyi csíkokra vágjuk.

A mustárt sóval, borssal, a fölaprított petrezselyemmel a majonézbe keverjük.

Ketchuppal, citromlével, porcukorral ízesítjük, és belekeverjük a felcsíkozott hozzávalókat.

Hűtőszekrényben tároljuk.

AMERIKAI KÁPOSZTASALÁTA

Hozzávalók 4 személyre

A salátához:

250 g káposzta (vékonyra szeletelve)

115 g sárgarépa (reszelve)

Az öntethez:

115 g tejföl

2 evőkanál majonéz

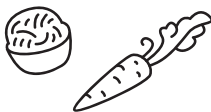
4 evőkanál almaecet

1 evőkanál porcukor

Elkészítés

Az öntethez valót egy tálkában összekeverjük. A felaprított zöldségre öntjük, és alaposan elkeverjük. Ha lehetséges, hűtőszekrényben 6–8 órát érleljük.

Forrás › NoSalty.hu 🍴 szakács › Kiki



VEGYES ZÖLDSÉGEKBŐL KÉSZÜLT SAVANYÚSÁG

Hozzávalók

5 liter víz
20 dkg só
50 dkg cukor
6 dl 20%-os ecet
6 db babérlevél
2 kávéskanál borkén
2 kávéskanál egész feketebors
2 kávéskanál egész kömény
2 kávéskanál koriander
2 kávéskanál mustármag
2 kávéskanál borókabogyó
egy közepes szál torma
1 csomag kapor

Elkészítés

Mindent összekeverünk egy zárható műanyag vödörben vagy zárható hordóban.

A zöldségeket alaposan megmossuk, megtisztítjuk. Rakhatunk bele uborkát, karfiolt, zöld paradicsomot, hagymát, sárgarépat szeletelve, káposztát cikkekre vágva.

Augusztus végén, szeptember elején érdemes hozzákezdeni a savanyúság elrakásához, de ahogy a pénztárcánk engedi, folyamatosan lehet hozzárakni zöldséget. Júniusig eláll.









Sütemények

A sütemények és édességek túlzott fogyasztása hozzájárul a túlsúly, elhízás kialakulásához, a fogszuvasodáshoz. Természetesen nem kell teljesen lemondani róluk: a hétvégi ebéd részeként, harmadik fogásként, hetente 1–2 alkalommal fogyaszthatók.

Arra ügyeljünk, hogy az édesség se magunk, se a gyermekeink számára ne legyen jutalom, a szeretet jele. Inkább gyümölcsöket adjunk nekik desszertként, így megvédjük őket a túlzott édességfogyasztás hátrányaitól, ráadásul biztosítjuk számukra a megfelelő vitamin-, ásványianyag- és élelmirost-bevitelt.

PORHANYÓS KIFLI – SZILVIA RECEPTJE

„Kisgyermekkorom óta a porhanyós kifli a kedvenc ételem, amit a nagymamám, a mama készített a legfinomabban. Mi egyébként a húgommal és anyukámmal az anyai nagyszüleimnél éltünk.

A mama minden hétvégén megsütötte a kedvenc kiflimet, különféle töltelékkel: mák, dió, lekvár – de mi csak a lekvárosat ettük meg, ami azt jelentette, hogy főleg én.

A mama a későbbiekben csak ezt az ízesítést alkalmazta. A sütésben én is segédkeztem: a mami a tésztát összegyúrta, én nyújtottam, sodortam. A porhanyós kifli persze az ünnepi asztalról sem hiányozhatott. Emlékszem, a mama egyszer kórházba került. Mi egyik nap hazamentünk a húgommal az iskolából, és mikor megéreztem a kifli illatát, mondtam neki: „itthon van a mama”, de ő nem hitt nekem. Amikor beléptünk az ajtón, a mama ott ült az asztalnál, és várt bennünket a finom kiflivel – hú, mennyei volt!

Hazalátogatásaim alkalmával édesanyám most is elkészíti a kedvenc kiflimet – a nagymamámtól átvéve a hagyományt –, de a mama jobban készítette. Fogadják tőlem szeretettel a kifli receptjét.”

Hozzávalók

1 kg liszt
1 tojássárgája
negyed élesztő
két csomag vaníliás cukor
egy pohár cukor
kis doboz tejföl
csipet só

tej
250 g margarin
három evőkanál zsír

Töltelékként:
mák, dió, bármilyen lekvár

Elkészítés

Az élesztőt kevés tejben felfuttatjuk. A hozzávalókat egy tálba tesszük, majd az élesztővel együtt összegyúrjuk. Igény szerint még annyi tejet öntünk hozzá, amennyit a tészta felvesz. A lényeg, hogy puha, lágy tésztát kapjunk. A tésztát meleg helyen kell pihentetni egy negyedórát.

A tésztát vékonyra sodorjuk, majd kisebb téglalapokat vágunk belőle. A kis téglalapokat a kívánt töltelékkel ízesítjük, és kifliformákat hajtogatunk belőlük.

Előmelegített sütőben, közepes hőfokon körülbelül negyedórát sütjük, amíg egy kis színt nem kap. Ha egy kicsit kihűlt, porcukorba hempergetjük, és máris tálalhatjuk.

SÁRGABARACKOS GOMBÓC

Hozzávalók 4 személyre

1 kg közepes méretű, héjában főtt krumpli
3 db tojás
1 lapos evőkanál zsír
só
kb. 35 dkg liszt (amennyit felvesz – lehet több is)
zsemlemorzsa
zsiradék
kockacukor
fahéj

Elkészítés

A héjában megfőzött krumplit meghámozzuk, összetörjük. Ha kihűlt, hozzáadjuk a lisztet, a tojásokat, a zsírt, és ízlés szerint sózzuk. Lágyabb, de már nyújtható tésztát készítünk. (Vigyázzunk, mert a nem teljesen kihűlt krumpli több lisztet kíván, mint szükséges lenne, és akkor kemény lesz a gombóc.)

A sárgabarackot meghámozzuk, félbevágjuk, majd a közepébe tesszük az őrölt fahéjba mártott kockacukrot. Gombócokat formálunk, és forró, enyhén sós vízben megfőzzük (miután feljöttek a víz felszínére, még kb. 3–4 percig továbbfőzzük). Lábasban zsiradékon zsemlemorzsát pirítunk, és a megfőtt gombócokat óvatosan átforgatjuk a kész morzsában.

RIZSFELFÚJT

Hozzávalók 4 személyre

25 dkg rizs
4 db tojás
1 citrom
2 csomag vaníliás cukor
15 dkg cukor
csipetnyi só
2 dl víz
8 dl tej
5 dkg margarin
mazsola
zsemlemorzsza

Elkészítés

A tejhez hozzáadjuk a vizet, a vaníliás cukrot, a sót, és puhára főzzük benne a megmosott rizst. A margarint a cukorral habosra keverjük, és egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját, a citrom reszelt héját és a kihűlt rizst. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan a rizses krémhez keverjük. Margarinnal kikenünk egy tepsit, megszórjuk zsemlemorzsával, és óvatosan beleterítjük a masszát. 180 fokon, kb. 30–35 perc alatt aranybarnára sütjük.

Ízlés szerint keverhetünk bele mazsolát, csokidarabkákat.

Porcukorral meghintjük a tetejét. Tálalhatjuk lekvárral, sodóval, lágyabb pudinggal vagy szörppel is a tetején.

KEVERT TÉSZTA

Hozzávalók

- 1 nagy doboz kefir
- 2 db tojás
- 2 mokkáskanál szódabikarbóna
- 2 dl olaj
- 1 vaníliás cukor
- 16–18 evőkanál liszt

Elkészítés

A hozzávalókat összekeverjük, a kivajazott, lisztezett tepsibe öntjük, és előmelegített sütőben 180 fokon 230 percig sütjük. Sütés előtt tehetünk bele gyümölcsöt vagy csokidarabkákat. Porcukorral díszítjük. Ezt a tésztát mákosnak és diósnak is felhasználhatjuk, csak akkor kevesebb lisztet kell beletenni. Ha mákosat csinálunk, tehetünk bele citromhéjat és mazsolát, de nem kötelező.

KAKAÓS KEVERT

Hozzávalók

0,75 liter tej
0,75 dkg liszt
0,75 dkg kristálycukor
3 csomag vaníliás cukor
3 db egész tojás
1,5 csomag sütőpor
8 dkg kakaópor
16 dkg margarin
porcukor

Elkészítés

A tojásokat a kétféle cukorral kikeverjük, majd hozzáadjuk a margarint, és összeturmixoljuk. A sütőport a liszt-hoz keverjük. Ezt követően a tojásos masszához adjuk a tej felét, majd a kakaóport, a sütőporral kevert lisztet, és folyamatos kevergetés mellett a maradék tejet is. A végeredmény egy sima massa, amit kivajazott, kilisztezett nagy tepsibe öntünk. Előmelegített sütőben, közepes hőmérsékleten megsütjük. Amikor kihűlt, porcukorral hintjük meg a tetejét.

Megjegyzés: A tésztába gyümölcsöt is szórhatunk. Az elkészített sütemény egy pohár tejjel reggelinek is kiváló.

SZALAGOS FÁNK (EGYSZERŰEN)

Hozzávalók 30 db fánkhhoz

3 dl tej
50 dkg liszt
1 egész tojás
2 tojássárgája

1 evőkanál kristálycukor
3 dkg élesztő
0,5 dl étolaj
csipet só

Elkészítés

Az élesztőt langyos tejben megfuttatjuk. A maradék tejet is meglangyosítjuk, majd az összes hozzávalót jól összedolgozzuk (dagasztani nem kell). Fél órát meleg helyen pihentetjük, majd lisztezett deszkán 2 cm vastagra nyújtjuk. Kiszaggatjuk, letakarva fél órát pihentetjük. Bő, forró olajban aranybarnára sütjük, az első felét fedő alatt, majd megfordítva, fedő nélkül. Vaníliás porcukorral meghintjük.

PALÁNKAI KAKAÓS SÜTEMÉNY

Hozzávalók

3 egész tojás
12 evőkanál porcukor
10 evőkanál étolaj
12 evőkanál liszt
1 csipet só
1 csomag sütőpor
2 evőkanál kakaó
12 evőkanál langyos tej

Elkészítés

A 3 egész tojást, a porcukrot és az étolajat jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a többi hozzávalót. Kizsírozott, lisztezett tepsibe öntjük, és megsütjük.

12 evőkanál tejet és 10 evőkanál kristálycukrot összekeverünk és felforralunk. Még forrón a tésztára öntjük.

SAJTOS POGÁCSA

Hozzávalók

2,5 dkg élesztő
1 dl tej
50 dkg liszt
2 tojás
1 kis doboz tejföl
25 dkg margarin
kb. 6–7 kávéskanál só
trappista sajt

Elkészítés

Az élesztőt a tejben kevés cukorral felfuttatjuk. A liszt-hez hozzáadjuk a margarint, a két tojássárgáját, a sót, a tejfölt, a tejben felfuttatott élesztőt, és összegyúrjuk. A gyúródeszkát megszórjuk liszttel. Ha ragacsos a tészta, hozzáadunk még egy kis lisztet, majd kinyújtjuk. A négy oldalát behajtogatjuk, és megint kinyújtjuk. Ezt négyszer ismételjük meg. Közben mindig pihentessük kicsit. Végül fél-egy centi vastagra sodorjuk, a tetejét a kicsit habosra vert tojásfehérjével megkenjük, és megszórjuk reszelt sajttal. Belisztezett pogácsaszaggatóval vagy kisebb pohárral kiszaggatjuk, majd kiolajozott tepsiben, előmelegített sütőben, közepes hőfokon megsütjük.



EGYSZERŰ TÚRÓS POGÁCSA

Hozzávalók

20 dkg túró
20 dkg liszt
20 dkg margarin
2 dkg élesztő
1 teáskanál citromlé
só
a tészta kenéséhez tejföl

Elkészítés

Az élesztőt nem kelesztjük, csak a lisztbe morzsoljuk, majd hozzáadjuk a margarint, a túrót, a citrom levét és a sót, és jól összedolgozzuk, majd ujjnyi vastagra nyújtjuk. A négy oldalát befelé hajtjuk, majd fél óra pihentetés után újra kinyújtjuk, újra behajtogatjuk, és fél órát pihentetjük. Újra kinyújtjuk, a tetejét bevagdossuk, és lisztbe mártott pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A pogácsákat kivajazott tepsiben, a tetejüket tejföllel megkenve, előmelegített sütőben 190 fokon, kb. 20–25 perc alatt megsütjük.

LISZTES STERC

Hozzávalók

30 dkg liszt
2 dl víz
1 dl olaj
csipet só
ízesítésként lekvár vagy kristálycukor 

Elkészítés

A vizet és az olajat külön-külön felforraljuk. A lisztet lassú tűzön halványbarnára pirítjuk, leöntjük a forró sós vízzel, majd a forró olajjal, és folyamatos keverés mellett addig pirítjuk, amíg morzsás állaga nem lesz. Az elkészült stercet bármilyen lekvárral vagy kristálycukorral fogyaszthatjuk.

Megjegyzés

Ez a császármorzsához hasonló étel, de olcsóbb.

PACSNÍ (KEKSZ)

Hozzávalók 30 db elkészítéséhez

15 dkg puha margarin
20 dkg cukor
2 tojás
20 dkg liszt
fél csomag sütőpor

Elkészítés

A hozzávalókat összekeverjük. (Tehetünk hozzá diót, apróra vágott csokoládét, kókuszreszeléket.)

Teáskanállal kiszaggatva tepsibe rakjuk (ne túl szorosan egymás mellé, mivel sütés közben megnőnek). Előmelegített sütőben közepes hőfokon kb. 20 perc alatt megsütjük. A tepsiben hagyjuk kicsit kihűlni.

KEFIRES KEVERT SÜTI

Hozzávalók

- 4 tojás
- 4 dl kristálycukor
- 4 dl finomliszt
- 4 dl rétesliszt
- 4 dl étolaj
- 1 sütőpor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom reszelt héja
- ½ citrom leve
- 2 db 2 dl-es kefir
- a tetejére gyümölcs

Elkészítés

Szétválasztjuk a tojások sárgáját és fehérjét. A tojásfehérjéhez adjuk a fele cukrot, és kemény habbá verjük. A tojássárgáját a maradék cukorral összekeverjük, és óvatosan beleforgatjuk a felvert fehérjét. Hozzáadjuk a vaníliás cukrot, a citrom reszelt héját és levét, az étolajat és a kétféle sütőporos lisztet, végül pedig a kefirt. Jól összekeverjük.

A tetejére lisztezett gyümölcsöt szórunk. 160 fokon 25–30 percig sütjük.

SÓS KIFLI

Hozzávalók 24 kiflihez

70 dkg liszt
2 tojás
1 dl étolaj
8–9 kávéskanál só
4 dl tej
1 csomag élesztő
25 dkg margarin
a kenéshez 1–2 tojás

Elkészítés

Az élesztőt a langyos tejben kevés cukorral felfuttatjuk. A lisztet, tojást, étolajat, 6–7 kávéskanál sót és a tejben felfuttatott élesztőt összegyúrjuk, kicsit dagasztjuk, és fél órát pihentetjük.

A margarint 1–2 kávéskanál sóval habosra keverjük.

A megkelt tésztát 9 cipóra osztjuk, mindegyik cipót vékony kör alakúra sodorjuk. Az első kör alakúra sodort cipót megkenjük a habosított margarinnal, ráfektetjük a következőt, azt is megkenjük, és rátesszük a harmadik cipót. Ezt már nem kenjük meg, hanem az egészet nyolc cikkre vágjuk, és kifliformára tekerjük fel. A tepsit kiolajozzuk, liszttel meghintjük, a belefektetett kiflik tetejét tojással megkenjük és sózzuk. Előmelegített sütőben, közepes hőmérsékleten kb. 12–20 perc alatt megsütjük. A többi cipót is ugyanígy készítjük el.

SÓS RUDAK

Hozzávalók

30 dkg liszt
20 dkg margarin
1 kis pohár tejföl
1 kávéskanál só
a díszítéshez 1 tojásfehérje

Elkészítés

A lisztet összemorzsoljuk a margarinnal, majd hozzáadjuk a tejfölt, a sót, és összegyúrjuk. A lágy masszát pár órára alufóliába csomagolva hűtőbe tesszük. Ezt követően kicsit átgyúrjuk, és jól belisztezett deszkán kb. fél cm-esre nyújtjuk. Megkenjük a tojásfehérjével, a tetejére reszelt sajtot szórunk, majd tetszés szerinti hosszúságú csíkokra vágjuk. Előmelegített sütőben kb. 180–190 fokon (a sütő függvényében) 15–20 perc alatt megsül.

Megjegyzés: A massa akár egy hétig is eláll a hűtőben, így a meggyúrt anyagot kedvünk szerint bármikor megsüthetjük. Egyszerű és nagyon finom, ropogós.

KELT PITE

Hozzávalók (közepes nagyságú, magas falú tepsizh)

40 dkg liszt
2 db tojás
2 dkg élesztő
4 dkg zsír
zsír a tepszi kikenéséhez
4 dkg kristálycukor
kristálycukor a szóráshoz
fél liter tej
só 

Elkészítés

Az élesztőt 1 dl langyos tejben, 1 kávéskanál cukorral felfuttatjuk. A két tojássárgáját a cukorral és a zsírral kikeverjük, beleöntjük a felfuttatott élesztőt, a tej felét, a lisztet és a sót. Összekeverjük, végül hozzáadjuk a maradék tejet. Lágy galuskatésztát kapunk. Ebbe óvatosan belekeverjük a felvert tojásfehérjét, és letakarva $\frac{3}{4}$ órán át kelesztjük.

Fagyos zsírral kikenjük a tepsit, és a tésztát a tep-sibe öntjük.

20 percig pihentetjük. A tetejét tejjel megkenjük, kristálycukorral megszórjuk, és előmelegített sütőben 180 fokon 30–35 perc alatt megsütjük.

Felkockázva, langyosan tálaljuk. Hidegen is finom.

Sütés előtt a tetejére magozott meggyet vagy cseresz-nyét is lehet szórni.

ALMÁS LEPÉNY – OLGA RECEPTJE

*„Az almás lepénynél leginkább a töltelék elkészítésé-
ben segédkeztem édesanyámnak. Az almát a kertből
szedtük, de időnként a szomszédoktól is kaptunk.
Imádtam az almát lereszelni, és fahéjas-cukorral íze-
síteni, ahogy nekem ízlett.”*

Hozzávalók

A tésztához:

40 dkg liszt

1 csomag sütőpor

15 dkg sütőmargarin

1 evőkanál zsír

1 tojás

1 evőkanál tejföl
1 kávéskanál só
15 dkg porcukor
Zsemlemorzsa

A töltelékhez:

8 nagyobb alma
10 dkg kristálycukor
1 csomag vaníliás cukor
fahéj
a lepény megkenéséhez: 1 tojás

Elkészítés

A lisztbe belekeverjük a sütőport, majd a többi hozzávalót. Két részre osztjuk, a felét kisimítva tepsibe helyezük. Megszórjuk zsemlemorzzával. A tészta másik felét a töltelék elkészítése után használjuk fel.

A töltelékhez lereszeljük, majd fahéjjal, vaníliás cukorral és kristálycukorral ízesítjük az almát. Az elkészített tölteléket rálapítjuk a tepsibe helyezett tésztára.

A tészta másik felét elnyújtva ráhelyezzük a töltelékre.

Sütés előtt villával megszurkáljuk, majd 1 db tojást felverünk, és egyenletesen megkenjük vele a tésztát. A süteményt előmelegített, 250 fokos sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük.



SONKÁS CSIGA

Hozzávalók

A tésztához:

40 dkg liszt

2,5 dl tej

1 dl olaj

1 csomag élesztő

1 evőkanál só

½ evőkanál cukor

A töltelékhez:

15 dkg sonka, párizsi vagy kolbász

10 dkg sajt

½ doboz kukoricakonzerv

1 fej lilahagyma

kb. 2 dl tejföl

2–3 gerezd fokhagyma

1 tojás

Elkészítés

Az élesztőt kevés cukros tejben felfuttatjuk. A lisztet egy nagyobb tálba tesszük, a közepébe mélyedést készítünk, majd beleöntjük a felfuttatott élesztőt. Ezt követően összegyúrjuk a maradék tejjel, sóval és olajjal. Cipót formázunk belőle, liszttel megszórjuk, és meleg helyen legalább fél órát kelesztjük.

Mikor megkelt, vékonyra nyújtjuk. Az áttört fokhagymát elkeverjük a tejföllel, és megkenjük a tésztát, megszórjuk a választott szalámmal, sajttal, lilahagymával és kukoricával. Felcsavarjuk, kb. 1 cm-es csíkokra vágjuk, és a tetejét tojással megkenjük. (Ferdén, háromszög alakban is lehet vágni.)

A tepsit sütőpapírral kibéleljük, belerakjuk a csigákat, és előmelegített sütőben kb. 180 fokon kisütjük.

Megjegyzés

Nagyon változatos; legalább 7–8-féleképpen elkészíthető.

HALLOWEEN UJJAK

Hozzávalók

5 dkg cukor
25 dkg liszt
12,5 dkg margarin
1 db tojássárgája
1 kiskanál sütőpor
1 csomag vaníliás cukor
kevés tej
a díszítéshez: lekvár
szeletelt mandula

Elkészítés

A lisztet a margarinnal összemorzsoljuk, hozzáadjuk a kristály- és a vaníliás cukrot, a tojássárgáját és a sütőport, majd tésztává gyúrjuk. Ujj alakúra formázzuk.

Mélyedést csinálunk a köröm helyének, ebbe lekvárt teszünk, és odaragasztjuk vele a mandulát.

15–20 perc sütés 180 fokon, és már kész is a halloweeni finomság.

SZILVÁS GOMBÓC

Hozzávalók 4 személyre

1 kg krumpli
0,5 kg liszt
2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír
1 tojás
só
kockacukor

Elkészítés

A megfőtt, áttört krumplit elkeverjük a zsiradékkal, majd összegyúrjuk a liszttel, a sóval és a tojással. Pihentetés nélkül kinyújtjuk. Kb. 5 cm-es kockákat vágunk, a közepükbe tesszük a fahéjas kockacukorral töltött, magozott szilvát, és gombócot formázunk belőlük. Sós vízben addig főzzük, amíg a gombóc fel nem jön a víz tetejére. Leszűrjük, majd zsiradékban megpirított zsemlemorzsaába forgatjuk, és porcukorral megszórva tálaljuk.

Ebből a tésztából készül a nudli is.

BEJGLI – ANNA (ANI) RECEPTJE

„Amikor kislány voltam, mindig ott lábatlankodtam az édesanyám körül.

Főleg a sütés érdekelt, mivel nagyon édesszájú vagyok. Gyerekkoromban lestem el a sütés fortélyait.

Kilencen voltunk testvérek. Ünnepek voltak, mikor sütöttünk. A nagycsaládnak kiadós a kelt tészta. Gyakran sütöttünk mákos, diós, lekváros, kakaós kalácsot.

Minden karácsonykor négyféle töltelékkel készült a kalács. Anyu dagasztott, amiben én is segitettem. Vájdlingban dagasztotta, kályha mellett kelesztette. Szólt, hogy maradjunk csendben, mert »alszik a tészta«. És mi csendben vártuk, hogy »felkeljen«.

Édesanyám eközben elkészítette a töltelékeket, majd megengedte, hogy a nővérem és én segítsünk rászórni a tésztára. Még ma is érzem a kalács illatát.

Mivel sokan voltunk, anyukám 20 rúd kalácsot süttött. Mindannyian jóllaktunk vele.

Ezt az emléket ma is őrzöm, és amikor sütök, mesélek a lányomnak a régi időkről.

Szeretném, ha ő is folytatná ezt a hagyományt.”

Hozzávalók 4 rúd bejglihez

1,5 kg liszt
12,5 dkg cukor
15 dkg zsír
7,5 dkg élesztő
1,2 l tej
½ kanál só

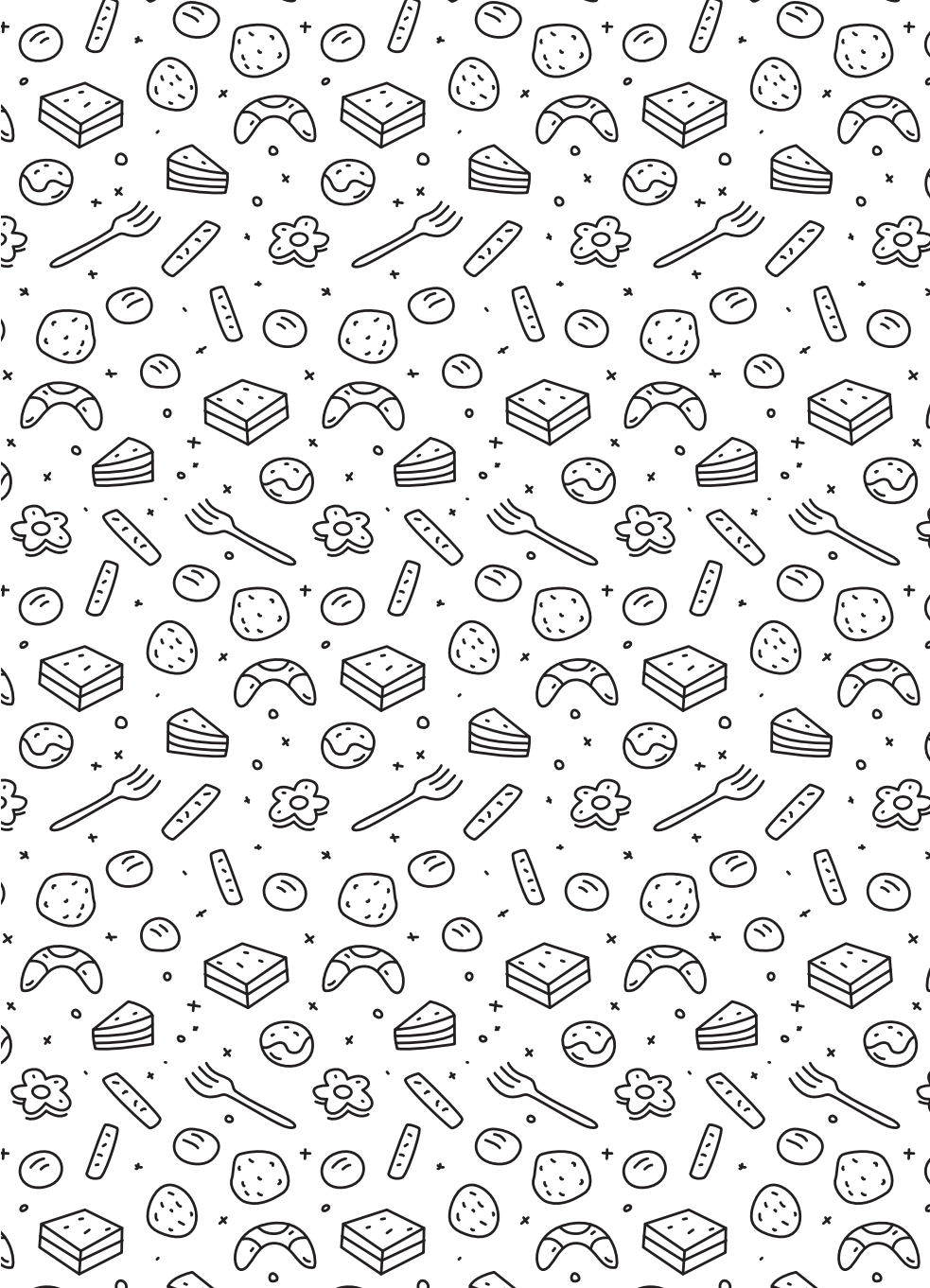
Elkészítés

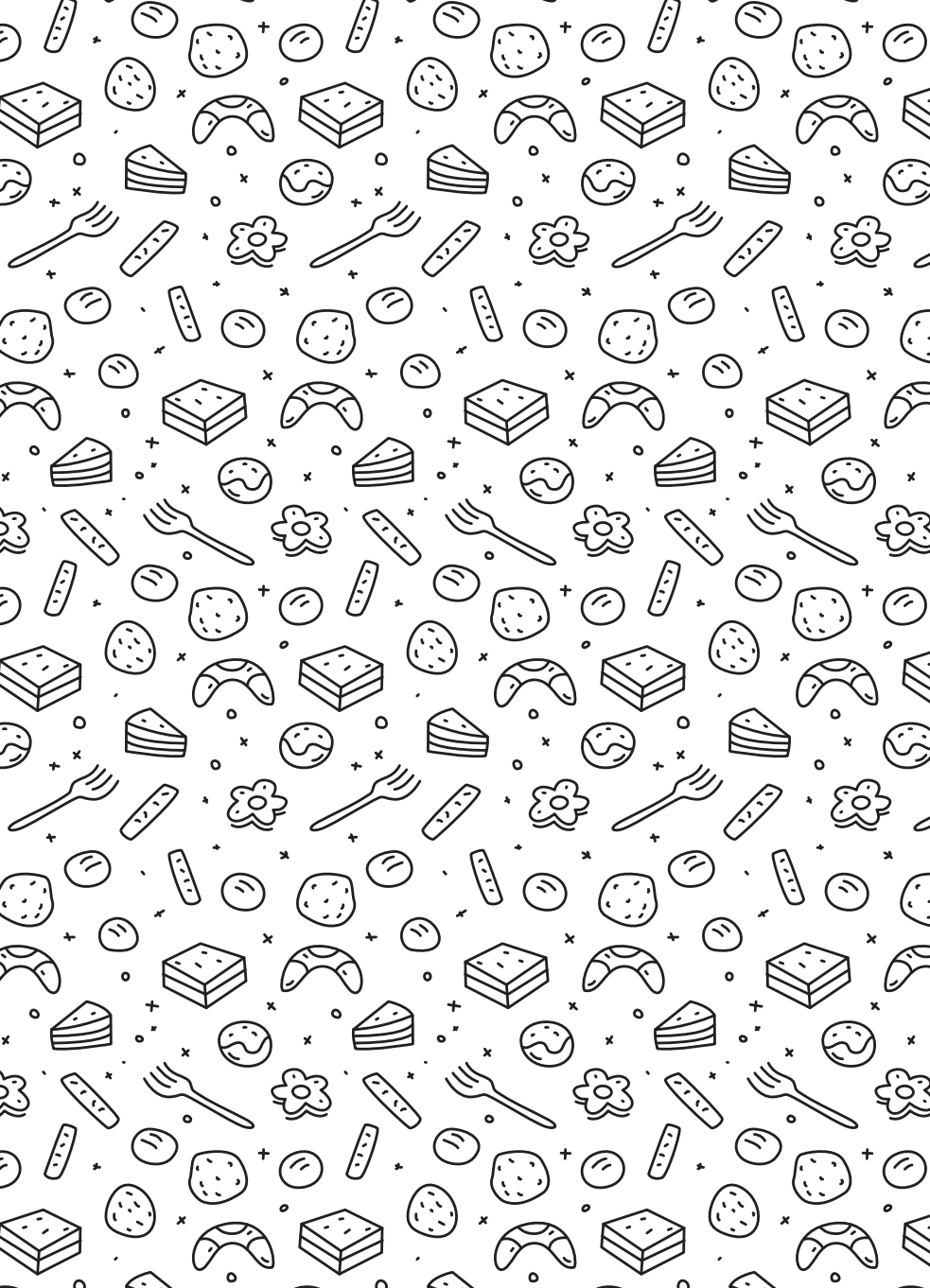
Az élesztőből, 1,5 dl langyos tejből és 3 kanál lisztből kovászt készítünk, és langyos helyre tesszük. A cukrot és a sót feloldjuk a langyos tejben. A lisztet elkeverjük a kovással és a tejjel, és kb. 20–30 percig dagasztjuk. A vége felé az olvasztott zsírt is beledolgozzuk a tésztába. A tésztát kiemeljük a tálból, a tál alját és oldalát liszttel meghintjük, majd a tészta tetejét is enyhén meglisztezzük. Letakarjuk.

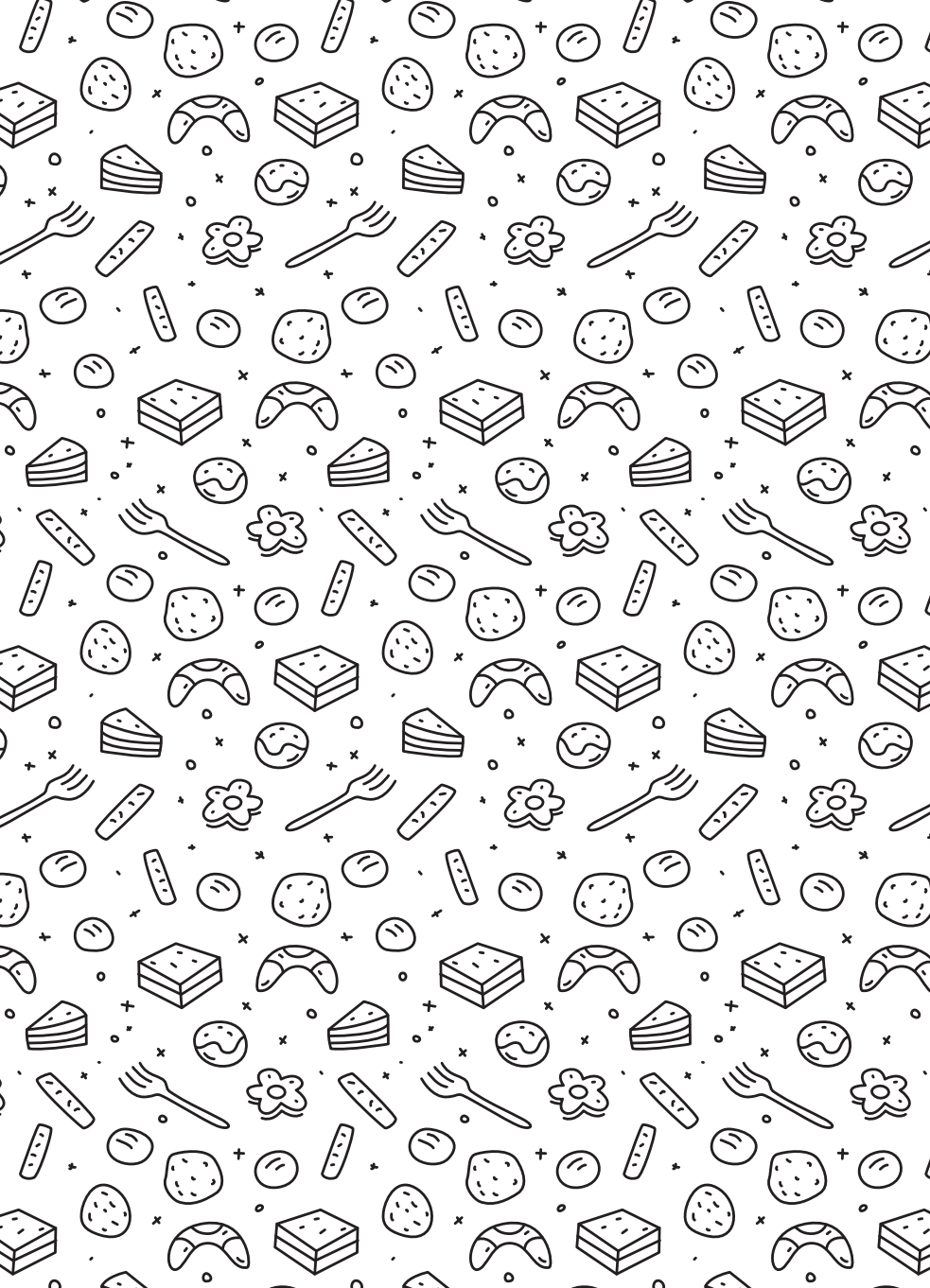
Egyenletesen langyos helyen kb. egy órát kelesztjük, amíg háromszorosára nem kel. Ezután lisztezett desz-

kára borítjuk, óvatosan megformázzuk, 8 részre osztjuk. Kinyújtjuk, diós, mákos töltelékkel megtöltjük, és feltekerjük.

Zsírozott sütőlapon még $\frac{1}{2}$ órát kelesztjük, a tetejét megkenjük tojással (aki barnásan szereti, kevés cukrot is tehet a tojásba), és $\frac{3}{4}$ órán át egyenletes, lassú tűzön sütjük. Ha a teteje erősen megbarnult, tegyünk rá fehér papírt, és úgy süssük tovább.







[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

