

Kaproszöldbableves

c?) Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1;2kg zsenge zöldbab, 1 db vöröshagyma, 1 paradicsom, 1 db zöldpaprika, 1 szál sárgarépa, 1 szál petrezselyemgyökér, 1 csokor petrezselyem zöldje, 2 dl tejföl, kevés ecet, 1 nagy csokor zöld kapor

A hágymát felkockázzuk apró darabokra, kevés olajon megpároljuk, aztán a tuzrol levéve soronként rárakjuk a vágott zöldbabot, a karikázott répát, gyökeret, a kockára vágott paprikát és felszeletelt, hámozott paradicsomot.

Megoldcsoljuk két kanál olajjal, lefedjük és lassú tuzön megpároljuk.

Mikor háromnegyed részt megfőtt, felöntjük két liter vízzel, beledobunk egy csokor petrezselyem zöldjét és egy nagy csokor friss zöld kaporot. Felfozzuk, majd a tejjel, 1 evokanál liszttel habarást készítünk, amit óvatosan beledolgozunk a levesbe. Miután levettük a tuzrol, egy evokanál. ec-ttel ízesítjük.

Hidegen, melegen egyaránt fogyasztható.

Tárkonyleves

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1;2kg sertéscsont, 1 hagyma, 3 szál sárgarépa, 2 szál petrezselyem, 5-6 szemes bors, ecet, só, 2-dl tejföl, 1 tojássárgája, kevés liszt, 1 citrom leve, 1 marék tárkonylevél; 2-3 burgonya

Hideg vízbe főzni tesszük a csontokat, majd miután a habját leszedtük, hosszába vágott zöldségekkel gazdagítjuk és egy fej apróra vágott hagymát adunk hozzá. Beleszórjuk az apróra vágott tárkonyleveleket. Mikor minden puhára főtt, levét leszűrjük, a zöldségeket áttörjük, a csontrohészedegetjük a főtt húst, úgy tesszük vissza levesbe. . .

Burgundiai húsleves

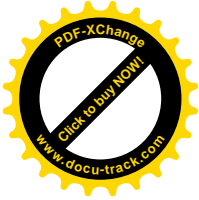
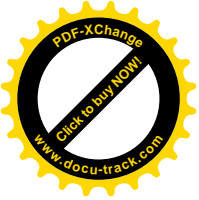
30 dkg v.milyen hús
15 dkg füstölt bőr vagy ilyesmi
25 dkg répa
25 dkg petr.gyökér
1 nagy hagyma
30 dkg fehércáposzta
40 dkg krumpli
1 dl. paradicsompüré
5-6 szem bors
1 csokor petrezselyemzöld

Az előző naptól beáztatott húst (kockákra vágva) a füstölttel meg a répát (karikára vágva) a hagymát (apróra vágva) petrezselymet borsot felrakjuk főni.

Ha félig megfőtt akkor a kiskockára vágott krumplit, meg a szeletelt káposztát is belerakjuk. Után ízesítjük belerakjuk a paradicsompürét, és tovább főzzük.

Cserfes leves

10 dkg füstölt szalonna
1 kis fej hagyma
35 dkg krumpli
1 karéj lehéjazott kenyér
20 dkg főzőkolbász
2 dl tejföl
1-1 zöldpaprika, paradicsom
kiskanál ecet
só, bors, paprika



Az apróra vágott szalonnát kisütjük, majd kiszedjük. A zsírában a hagymát megpirítjuk majd pirospaprikával megszórujuk. Az aprókockás krumplit belerakjuk meg a paradicsomot meg a paprikát is. Fűszerezzük, majd a kenyeret is belerakjuk. 1.5 liter vízzel felengedjük. Addig főzzük még a krumpli szét nem esik. Majd a sűrűjét kiszedjük és turmixoljuk. Kis ecettel pikánsá tesszük Felforraljuk majd a kolbászt is belerakjuk. Kis forralás után egy két kanál tejföllel meg a szalonnapörccel a tetején tálaljuk.

Portugál paradicsomleves

1.5 l húsleves 3 kockából
1 púp. ek. keményítő
1 tojás
fél citrom héj reszelék
tárkony
indiai sáfrány
6 gerezd fokhagyma

1.5 l húsleves csinálunk kockából.

6 gerezd fokhagymát megzúzunk kevés olajon megpirítjuk. Majd egy kevés húslevessel felengedjük és leturmixoljuk. A keményítőt, a tojást, a citromhéjat, és a fűszereket, összekeverjük, és a levesbe öntjük majd felforraljuk sűrűsödésig. Pirított kenyeret adunk hozzá.

Kajszi lencseleves (lehet szilvából is)

35 dkg kajszi barack
1 hagyma
10 dkg húsos szalonna
50 dkg lencse
2 húsleveskocka
1.2 dl vörösbor
10 dkg póréhagyma
30 dkg szárnyas hús
1-2 ek. ecet

A hagymát a felkockázott szalonna zsírában pirítsuk meg majd öntsük fel a borral a vízzel a leveskockával, és a lencsét beletéve főzzük 45 percig..

Negyed óra elteltével vágott húst is belerakjuk,

A 30 –ik percben az összekockázott kajszit is belerakhatjuk a vízbe meg a felaprított póréhagymát is.

Ízesítjük ecettel, cukorral.

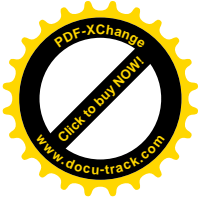
Tárkonyos csontleves

1 kg levescsont
20 dkg vegyes zöldség
2 db közepes krumpli
2 db húsleveskocka
2 gerezd fokhagyma
1 ek. keményítő
1 ek. ecet vagy tejföl
1 tojás
só, bors, tárkony

A levescsontot 1.5 l vízben felrakjuk főni .

Ha habot eresztett leszűrjük, majd a vegyes zöldségeket belerakjuk. Később a kockázott krumplit is.

A keményítőt felengedjük egy kis kihűlt lével és a zúzott fokhagymát meg a tojást elkeverjük simára. A tárkonyt is most rakjuk bele.



A már nem forró levesbe belemerjük kevergetés közben.
Ecettel tejföllel ízesíthetjük.

SAJTOS CSIRKELEVES

1 kisebb csirkeaprólék, 2 dl száraz fehérbor, 5 dkg füstölt szalonna, 2 db zsemle (lehet száraz is), 10 dkg reszelt trappista sajt, 1 csokor kapor, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 kis szál póréhagyma, ízlés szerint só, törött fehér bors, reszelt szerecsendió.

A csirkeaprólékot tisztítás után feldarabolom és egy liter sós vízben kuktafazékban puhára főzöm, majd átszűröm. A húst kicsontozom és nagyon apróra vágva félreteszem. A zsemlet apró kockákra vágdalom és 3 dl levessel leforrázom, majd turmixgépben pépesítem. Ezután hozzáöntöm a maradék leveshez, a bort is beleöntöm, a reszelt sajtot belekeverem, és az egészet felforralom. Közben a füstölt szalonnát apróra metélem, zsírját kiolvasztom, és megfonnyasztom rajta a megtisztított és apróra vágdalt vöröshagymát. Ezt a hagymás pörccöt a hússal együtt a levesestálba teszem és ráöntöm a forró sajtos levest. Nagyon finom!
Elkészítési ideje: 60 perc

FOKHAGYMÁS CSIRKELEVES

1 csirke (kb. 80 dkg-os), 2 evőkanál olaj, 5 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, ízlés szerint só.

A csirkét megtisztítom, négy darabra vágom, majd a felforrósított olajon mindkét oldalán jól átpirítom. Felöntöm egy liter vízzel, megsózom, megborsozom, és puhára főzöm. Közben a megtisztított fokhagymát pépesre zúrom, majd hozzáadom a csirkeleveshez. Ha a hús megpuhult, a léből kiszedem, kicsontozom, kis kockákra vágom és visszateszem a levesbe. A liszttel simára keverem a tejfölt és behabaram vele a forrásban lévő levest. Végül, ha jól kiforrt, a finomra metélt petrezselyemzölddel megszórom.

Elkészítési ideje: 50 perc

TÁRKONYOS MÁJRAGU

50 dkg csirkemáj (szív nélkül), 2 dl tejszín, 2 ecetes uborka, 2 paradicsompaprika, 2 tojás, 1 húsleveskocka, 1 gerezd fokhagyma, 4-5 evőkanál liszt, 1 teáskanál szárított tárkonylevél (vagy 1 szál friss tárkony), 1 mokkáskanál majoránna, kevés só, 3 evőkanál olaj.

A csirkemáját vékony metéltre vágom, forró olajon, erős tűzön hirtelen lepírom, hozzáadom a zúzott fokhagymát, majd fél liter vízzel felöntöm, belemorzsolom a húsleveskockát és fedő alatt felforralom. Közben a tojásokat habosra verem és összekeverem a liszttel, majd mokkáskanállal a forrásban lévő ételbe szaggatom. Ha a galuska megfőtt (feljött a lé tetejére), hozzákeverem a kis kockákra vágott paradicsompaprikát és az ecetes uborkát, valamint a tárkonyt és a majoránna. Egy-két percnyi forrás után belekeverem a tejszínt és még 5 percig forralom. Szalmaburgonyát kínálok hozzá.

Elkészítési ideje: 30 perc

Fokhagymaleves

25 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 8-10 gerezd fokhagyma (a gerezdek nagyságától függően), 2 tojás, 1 zsemle (vagy 1 szelet kenyér), 5 dkg vaj, só és törött fekete bors ízlés szerint, 1 evőkanál vegeta

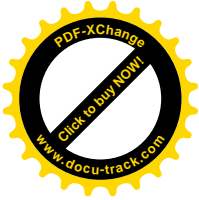
A tojásokat keményre főzzük, meghámozzuk és kis kockákra vágjuk. A zsemlet is apró kockákra vágjuk, és a vajban pirosra piritjuk. Közben a fokhagymát megtisztítjuk, felszeleteljük és 1/2 dl vízzel pépesre turmixoljuk. 1 liter vizet felforralunk, beleszórjuk a vegetát, a törött borsot és a sót. A levesestálba beletesszük a piritott zsemlekockákat, a tojás-kockákat, rácsorgatjuk a fokhagymapépet, a zsemle piritása után maradt vajás morzsalékot, és az egészre ráöntjük a zubogó levest. A tálát 5 percre lefedjük, s csak azután tálaljuk az ételt.

Tárkonyos hagymaleves

25 perc

Nehézség: 1

50 dkg vöröshagyma, 2 dl tejföl, 3 dkg vaj, 1 csokor friss tárkony (vagy sóval, esetleg ecettel eltett tárkony), 2 evőkanál száraz fehérbor, 1 húsleveskocka, 1 teáskanál liszt, só és őrölt bors ízlés szerint, csöpp tárkonyecet



A vajon üvegesre párolom (fedő alatt) a megtisztított és vastag szeletekre vágott vöröshagymát, majd megsózom és felöntöm 4 dl vízzel. 10 percig forralom, ezután turmixgépbe pépesre verem, majd annyi vízzel egészítem ki, hogy 1 liter legyen. Belemorzsolom a húsleveskockát, hozzákeverem az apróra vágott tárkonyt és behabaram a lisztes tejföllel. Felforralom, ezután ízesítem őrölt borssal és a borral. Forrón tálalom leveses csészékben. Levesbetétnek keményre főtt, hámozott fűrtőjást szoktam kínálni, de pirított zsemlekockákkal is finom.

Zöldbableves erdélyiesen

45 perc

Nehézség: 1

40 dkg zöldbab, 2 db paradicsom, 3 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 evőkanál liszt, 2 evőkanál olaj, 1 teáskanál pirospaprika, ecet vagy citromlé, só, cukor, ízlés szerint, 1 tojás, 2 evőkanál liszt

A megmosott és megtisztított zöldbabot 2-3 cm-es darabkákra tördelem, majd 1 l forrásban levő sós vízbe dobom. Puhára főzöm. Közben az olajon világosra pirítom a lisztet, és a tűzről lehúzáva belekeverem a pirospaprikát meg a zúzott fokhagymát. Állandó keverés közben kevés hideg vízzel felöntöm, majd beleöntöm a forrásban levő levesbe. Ecettel és cukorral ízesítem. Felforralom. A tojást habosra verem, hozzáadom a lisztet, egy kevés sót, és apró galuskát szaggatok a zöldbablevesbe, végül beleteszem a megmosott és apró kockákra vágott paradicsomot is. Egyszer fölforralom, és forrón tálalom.

Korhelyleves

50 perc

Nehézség: 1

25 dkg savanyú káposzta, 1 szál füstölt kolbász, 3-4 dl savanyúkáposzta-lé (vagy uborkalé), 1 kis fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 2 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors, cukor ízlés szerint, 1 teáskanál pirospaprika

A megtisztított és nagyon apróra vágott vöröshagymát megfuttatom a forró olajon, majd a tűzről félrehúzáva belekeverem a pirospaprikát és 1 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve hozzáadom az apróra metélt savanyú káposztát, és fedő alatt párolom néhány percig. Ezután felöntöm a káposztalével és annyi vízzel, hogy legalább 1 l legyen. Sózom és borsozom, majd 10 percnyi főzés után belekarikázom a bőrétől megfosztott kolbászt. A liszttel simára kevert tejföllel besűrítem. Felforralom, és ízlés szerint csipetnyi cukorral szelídítem.

Savanyú leves

50 perc

Nehézség: 1

25 dkg bármilyen gyenge hús, 25 dkg savanyú káposzta, 1-1 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 dl tejszín, 1 dl kefir vagy joghurt, 1 teáskanál pirospaprika, 1-1 mokkáskanál majoránna és őrölt fekete bors, késhegynyi őrölt babérlevél, ízlés szerint só, citromlé és cukor, 2 evőkanál olaj, 1 teáskanál liszt

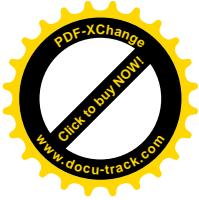
A felforrósított olajon üvegesre futtatom a megtisztított és finomra vágott vörös- és fokhagymát, majd a tűzről lehúzáva belekeverem a pirospaprikát és ráöntök egy evőkanál vizet. Rádobom a megtisztított és vékonyka hasábokra vágott zöldséget és pár percig pirítom. Majd a felkockázotthúst is. Ezután hozzáadom a finomra vágott savanyú káposztát és ráöntök 1 l vizet. Megsózom, megfűszerezem és puhára főzöm. A tejszinnel és kefirrel simára kevert liszttel besűrítem, kevés citromlével és cukorral fűszerezem majd felforralom. A "másnaposság" kiváló ellenszere.

Húsleves feljavítva

15 perc

Nehézség: 1

7 dl tiszta, leszűrt tyúkhúsleves (vagy tyúkleveskockából készített leves), 2 dl tejföl, 1 teáskanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, citromlé, csipetnyi cukor ízlés szerint, 1 teáskanál currypor, 5 dkg cénametélt



A tejfőbe belekeverem a citromlevet, a lisztet, a curryt és a nagyon finomra metélt petrezselyemzöldet. A levest felforralom, beleöntöm a fűszeres tejfőlt és állandó keverés közben felforralom. Külön, sós vízben kifőzöm a cérnametéltet és a leszűrt főtt tésztát csészékbe téve, ráöntöm a forró levest.

Szoljanka, I.

90 perc

Nehézség: 2

40 dkg sertésszív, 2 pár virsli, 25 dkg savanyú káposzta, 25 dkg zöldbab (lehet konzerv is, levélvel együtt), 1-1 szál sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 citrom, 1 evőkanál kapribogyó, 2 dl tejfő, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál olajbogyó, 1-1 teáskanál liszt és pirospaprika, 3 evőkanál olaj, 1 csokor petrezselyemzöld, só, cukor, őrölt fekete bors ízlés szerint

A megtisztított sertésszívet vékony csíkokra metélem. A felhevített olajon üvegesre fonnyasztom a megtisztított és apróra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzáva belekeverem a pirospaprikát, és ráöntök 2 evőkanál vizet. Ezután hozzáteszem a szívet, erős lángon fehéredésig keverem, majd felöntöm, 1,5 l vízzel. Felforralom és félpuhára főzöm. Ezután adom hozzá a megtisztított és vékonyka hasábokra vágott zöldséget, a 3 cm-es darabokra tördelt zöldbabot (ha konzervet használok, akkor azt az utolsó pillanatban teszem a levesbe, mivel még megfőzték), az apróra vágott savanyú káposztát, a félbevágott kapribogyót, a kimagozott és apróra metélt olajbogyót, 1 mokkáskanálnyi reszelt citromhéjat, sót, borsot és készre főzöm. Ezután a citromot kettévágva az egyik felét meghámozva vékonyra karikázom (fehér bundáját leveszem, nehogy megkeserítse az ételt) és félreteszem, a másik feléből a levet kicsavarom, átszűröm és beleöntöm a levesbe. Hozzáteszem a felkarikázott virsli is, végül a lisztes tejfővel besűritem. Felforralom beleszórom a finomra metélt petrezselyemzöldet, és a félretett citromkarikákkal díszítve tálalom. Rendkívül kiadós, finom leves, egytálételnek is megfelelő.

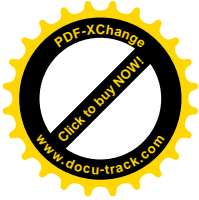
Csángó gulyás

75 perc

Nehézség: 1

50 dkg marhalapocka, 50 dkg savanyú káposzta, 5 dkg rizs, 2 dl tejfő, 1 nagy fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 2 db zöldpaprika, 2 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál pirospaprika, 1 csapott mokkáskanál őrölt köménymag, só és őrölt fekete bors ízlés szerint

A húst kockákra vágom. A felhevített olajon üvegesre futtatom a megtisztított és apróra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzáva belekeverem a pirospaprikát és a köménymagot meg a tisztított, zúzott fokhagymát. Két evőkanálnyi vizet öntök rá, és a húskockákat beletéve zsírára pirítom. Megsójom, majd fedő alatt puhára párolom. Időnként kevés vízzel pótolom az elfőtt levét. Ha már majdnem puha, hozzáteszem az apróra vágott savanyú káposztát, a felszeletelt, kicsumázott paprikát és a megmosott rizst. Annyi vizet öntök rá, hogy bőven ellepje. Fedő alatt párolom a teljes puhulásig. Végül a tejfőlt is belekeverem, összeforralom és forrón tálalom.



Karcsúsított Sztroganov-csirke spagettivel

Hozzávalók:

45 deka csirkemell filé
só és frissen őrölt bors
25 deka gomba
1 csomag újhagyma
10 deka csemegeuborka
10 deka 12%-os zsírtartalmú tejföl
20 deka joghurt
2 púpos kávéskanál mustár (2 deka)
½ evőkanál vaj
2 evőkanál olívaolaj
10 deka mélyhűtött zöldborsó
½ deci víz
1 csokor petrezselyem

köretként 35 deka főtt spagetti

Előkészíték mindent, amit csak lehet. A megmosott, szárazra törölt csirkehúst 3x1 centis csikokra vágom, megsózom és megborsozom és félreteszem. A gombát nedves ruhával alaposan áttörölöm, majd ½ centis szeletekre metélem. Az újhagymát megmosom, fehér részét vékonyan felkarikázom. Az uborkával sincs sok gondom –csak kihalászom az üvegből, lecsöpögtetem és ½ centis karikákra vágom.

Ha mindezzel megvagyok, összedobom a mártás alapját: egy tálkában összekeverem a tejfölt, a joghurttal, meg a mustárral. Ennyi, nem több.

Ezután előszedem a 24 centi átmérőjű, 6 centi mély teflonserpenyőt, és gyengéd tűzön összeolvasztom benne a vajat 1 evőkanál olajjal. Amikor már egymásba kavardtak, erősítek a lángon, és két adagban –fontos, hogy ne zsúfoljam tele a serpenyőt –kísütöm rajta a csirkecsikokat. Az illatos falatokat szűrőlapáttal kiszedem és félreteszem.

A hűsütést követően a serpenyőbe lötyintem a második kanál olívaolajat. Takaréklángon kevergetve üvegesre párolom rajta az újhagymakarikákat, majd hozzáforgatom a zöldborsót. A fagyos szemekre ráöntöm a vizet, kicsit meg is keverem az egészet, és lefedem a serpenyőt. 5 perc elteltével a féluha zöldborsóhoz adom a gombaszeleteket, és újra lefedem a serpenyőt.

Nagyjából 10 perc párolás után mindkét zöldségféle tökéletesen megpuhul, tehát eljött az ideje, hogy a serpenyőbe zúdítsam a tejföls-joghurtos-mustáros mártásalapot, és belekeverjem az uborkakarikákat, meg a félretett, megsült csirkecsikokat.

Végül az egészet megsózom, megborsozom, és mérsékelt tűzön 2-3 perc alatt kevergetve összeforralom. Ha túl sűrűnek találom, fellazítom kevés vízzel, de a gomba rendszerint ereszt annyi levet, hogy nincs rá szükség.

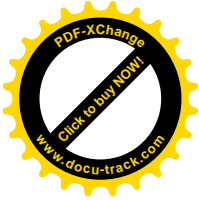
Tálalás előtt a karcsúsított Sztroganov-csirkére ollózom a petrezselymet, és máris asztalhoz ülhetünk. Szerintem spagettivel a legjobb, és ebből 4 személyre összesen 35 dekát érdemes kifőzni, mialatt a hússal foglalkozunk.

4 adag lesz belőle.

TEPSIBEN SÜLT CSIRKE FEHÉR BORRAL ÉS MUSTÁRRAL

HOZZÁVALÓK:

2 és fél deci száraz fehérbor (például Sauvignon Blanc),
3 evőkanál dijoni mustár,
2 evőkanál extraszűz olívaolaj,
1 másfél-kétkilós, feldarabolt csirke (aprólékkal együtt),
2 közepes méretű, papírvékonyan szeletelt vöröshagyma,
finomszemű tengeri só és frissen őrölt fekete bors,
petrezselyemlevél a diszítéshez



Előmelegítem a sütőt 245 fokra. Egy kis tálkában kézi habverővel simára keverem a bort a mustárral és félreteszem. Egy nagy, sütőben is használható lábosban felforrósítom az olívaolajat, és a csirkedarabokat minden oldalukon barnára pirítom rajta kb. 6-8 perc alatt. Amint megbarnultak, kiviszem őket, és az edénybe dobom a szeletekre vágott hagymát. Mérsékelem a lángot, kevergetve 4-5 percig párolom a hagymát, amíg meg nem puhul és imitt-amott aranybarna nem lesz. Ekkor visszateszem rá a csirkedarabokat az aprólékkal együtt, és az egészet megsózom-megborsozom. (Ha a lábosnak műanyag a füle, burkoljuk be többrétegnyi alufóliába, így később betehetjük a sütőbe.) A boros-mustáros keveréket a csirkére öntöm, és az edényt a sütő középső rácsára teszem. Először kb. 25 percig sütöm a csirkét, majd amikor a húsdarabok felül már aranybarnák, egyenként megfordítom, és újabb 20-25 perc alatt készre sütöm őket. A megsült húsokat szűrőlapáttal átemelem egy tálra, az edényt pedig takaréklángra állítom a tűzhelyen. Fakanállal felkapargatom az esetleg leragadt, ízes pörköket, majd megkóstolom a peccsenyelét, és ha szükséges, utánízeselem. Végül meglocsolom vele a csirkét, és petrezselyemlevéllel díszítve tálalom

Petrezselyem-mártásos csirke

Hozzávalók:

1 evőkanál olíva olaj
1 evőkanál vaj
1 csirkemellfilé
só és frissen őrölt bors
1 csokor újhagyma
1 gerezd fokhagyma
4 csokor petrezselyem
3 deci tejszín
1 teáskanál mustár
1 evőkanál étkezési keményítő
10 deka füstölt scamorza
1 deci száraz fehérbor

A csirkemell-filét kétcentis kockákra vágom, a megmosott újhagyma fehér részeit pedig felkarikázom. Egy közepes serpenyőben megmelegítem az olajat és a vajat, és ha már forró, beleteszem a csirkedarabokat, és megborsozom, megsózom őket. 5-6 perc alatt megpirulnak, akkor kiszedem és félreteszem őket. A helyükre az újhagymakarikák kerülnek, aztán 3-4 perc után követi őket a megpuccolt, megreszelt fokhagyma. Utána előveszem a turmixgépet, és belevágom a petrezselymet, beleöntöm a tejszínt, a mustárt, belereszelem a sajtot, és beleteszem a keményítőt is. Miután mindezt összeturmixoltam, beleöntöm a serpenyőbe, és hozzáadom a fehér bort. 1-2 rotytanás, és kész is a mártás, amibe aztán visszapakolom a csirkedarabokat, és beleollózok még egy csokor petrezselymet.

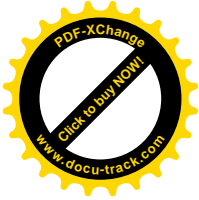
2 nagy adag lesz belőle.

Currys csirke

Hozzávalók: 1 csirke, 2 fej hagyma, 2 dl tejszín, 2 kiskanál curry, só. A körethez: egy csésze rizs, fél csomag aszalt gyümölcs, 5 deka mirelit zöldborsó

A csirkét egészben, vagy darabokra vágva megfőzzük (disszertációnknak most nem témája a csirkeleves, ezért nem térünk ki rá, hogyan készítsd...). Közben a kockára vágott hagymát kevés olajon megdinsztelem, hozzáadom a curryt, alá öntök egy deci vizet, amikor elpárolgott, megint egy decit, majd a csontjairól leszedett, s villával "szétfosztott" húst hozzáadom, alá öntöm a tejszínt, felforralom.

Köretnék főtt rizst készítek, amikor kész, belekeverem a mirelit zöldborsót, és a vízben fél órát áztatott majd leszűrt aszalt gyümölcsöket.



Hát ez szuper volt, és ízlett mindenkinek! A Lys Chrisen Jacek havonta háromszor készített valami hasonlót, de ő egy irigy kutya volt, és nem mondta el semminek se a receptjét. Akkor esett le a tantusz, amikor Kaldenekér úr honlapján nem olvastam egy receptben, hogy kókusztejet, vagy tejszint ad a currys ételhez. Nos a tejszín nagyon finommá tette a curryt...Csirke tárkonyos mártásban

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók: 1 közepes nagyságú csirke, 1 csokor frisstárkony, 2 dl tejföl, só, bors, paprika, 1 evőkanálliszt, 1 citrom leve, 1 dl húslé

A csirkét feldaraboljuk, sózzuk, borsozzuk, kevés olajon megpirítjuk, majd 1 dl húslével felöntjük. Mielottegészen megpuhulna, apróra vágott tárkonyt szórunk bele. Végül összekeveljük a lisztet és a tejfölt, a csirkét behabarjuk. Pár: csepp citromlével még pikánsabbá tehetjük. Párolt rizzsel, könnyű fehérborral tálaljuk.

Tejfölös pecsenye

1 kg szárnyast vagy nyulat megtűzdelünk 20 dkg szalonnával, majd jénaiba rakjuk és leforrázzuk 2 evőkanál forró olajjal.

Rakunk mellé gerezdekre vágott vöröshagymát meg fokhagymát.

Letakarva delikátos vagy húsleveskockás lével locsolgatjuk.

Ha megfőtt akkor bezesített tejföllel leöntjük és megpirítjuk.

Burgonyafánkkal tálaljuk.

Citromos fokhagymás csirke

4 db besózott csirkecomb, vagy pulykaszeletek stb.

6 dkg olvasztott vaj

3 gerezd fokhagyma.

1 db citrom

petrezselyem

k.k. oreganó

2 e.k. olaj

só, bors

Keverjük össze a citrom levét vajjal, oreganóval, lével, majd a tálra kivett hústra öntjük.

A karfiolt a gombát és a borsót külön tálaljuk mellé.

Köret tézta rizs.

Párolt hús rajnai mártással

marhaborda vagy efféle csontos hús

1 db nagy fej hagyma

20 dkg szalonna

4-5 kicsi vagy 2 nagy sárgarépa

1 petr.gyökér

5-10 dkg mindből: alma, gomba, zöldborsó,

kevés liszt

bors, babérlevél, szegfűszeg, fahéj csipetnyi csak mindegyikből.

delikát

3 ek. Paradicsompüré.

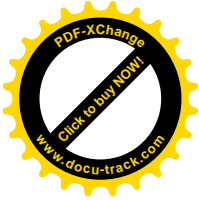
2 dl olaj

A felkockázott és megpirított szalonnában megdinszteljük a szintén felaprózott hagymát. A hosszúkára vágott (gyufaszál fele) zöldségeket (répa, petr.gyökér) is megpirítjuk benne hirtelen, majd a paradicsompüré, s a végén babérlevél is odakerül.

Közben a szeletelt, húst fűszerezzük borssal, delikáttal, majd ha állt egy kicsit, s levet eresztett megforgatjuk lisztben. Kevés olajon megpirítjuk.

Kivesszük és belerakjuk a zöldség ágyra, amit egy kis vörösborral hígítunk, ha kell. Elkezdjük főzni.

A borsót, gombát, és az almát pedig a maradék olajon puhára pároljuk egy kis delikáttal meg késhegynyi fahéjjal, szegfűszeggel fűszerezve.



Ha a hús megfőtt, kivesszük.. S szintén az alma borsó gomba keveréssel is ezt tesszük. A megfőtt hús levét és az olajat összekeverjük , ha kell egy kicsit sűrítjük, majd vagy turmixoljuk vagy átpréseljük szűrőn.

Visszarakjuk bele a húst a köretet és spagettivel vagy makarónival tálaljuk.

Magyaros

Az olaj és a vaj keverékén megpirítjuk a zöldségeket. A szelet szalonnákat kisütjük majd a zsirjában a felszeletelt, vagy csikokra vágott húst átsütjük. (lehet egészben is a szalonnával megtűzdelve).

2 dl borral leöntjük és megpároljuk. Ha kész akkor a húst kivesszük és a maradék levét sűrűbbre főzzük, és turmixoljuk.

A gombát belerakjuk és megpároljuk. 1 ek. lisztel megszórjuk , 2 dl borral, meg a tejjel felöntjük.

Majd a húst visszatéve összeforraljuk. tésztát, burgonyknédlit adunk hozzá.

Csirkecomb Frank módra

4 szép csirkecomb

2 evőkanál mazsola

5 dkg reszelt rokfórt

2 gerezd fokhagyma

1 evőkanál konyak

1 tojássárga

1 mokkáskanál törött fehér bors

1 evőkanál zsemlemorzsa

1 evőkanál tejföl ízlés szerint só

a bundázáshoz 2 tojás, liszt és zsemlemorzsa

A csirkecombokat éles kiskés segítségével úgy csontozzuk ki, hogy a comb bőre ne sérüljön meg. A húst megsózzuk és félretesszük. A mazsolát leszárasszuk, megmossuk, leszűrjük. A tojássárgát összekeverjük a tejföllel, a fehér borssal, a konyakkal, a megtisztított és összezúzott fokhagymával. Ezután hozzáadjuk a reszelt sajtot, a zsemlemorzsat és a mazsolát is. A húslapra, a csontok helyére kenjük a tölteléket, és a két szélét egymásra borítjuk. Hústűvel összetűzzük, majd lisztbe, megsózott, felvert tojásba, végül zsemlemorzsaiba forgatva 170 fokos olajban szép piros-ropogósra megsütjük (8-10 perc). Leecsöpögtetjük a fölösleges olajat, és tejfölös uborkasalátával, vegyes körettel tálaljuk Budai sült csirke

1 kg-os csirke

1 dl konyak

1 teáskanál cukor

1 teáskanál só

2 gerezd fokhagyma

2 db egész tojás

5-6 evőkanál kukoricaliszt

1 dl sűrű majonéz

A megmosott, leszárított csirkét 8 darabra vágjuk, és megsózzuk. A konyakba belekeverjük a sót és a cukrot, valamint a megtisztított és szétzúzott fokhagymát. A csirkedarabokat egyenként megmártjuk a fűszeres-konyakos lében, ezután mély tálban egymásra rakjuk a húsokat. Legalább 2 órán keresztül hagyjuk állni, a tálba visszacsurgó levét időnként ráöntjük.

A húsdarabokat még nedvesen megforgatjuk a kukoricalisztben, majd a felvert tojásba és ismét kukoricalisztbe mártjuk, amit jól rá is nyomkodunk. 170 fokra felforrósított olajban nagyságtól függően 6-10 perc alatt szép sárgásbarnára megsütjük. Míg a csirkedarabok sülnek, a visszamaradt konyakos-fűszeres levét belekeverjük a majonézbe, és a már megsült, még forró húsdarabokat meglocsoljuk vele. Szalmaburgonya és saláta illik hozzá

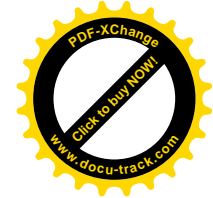
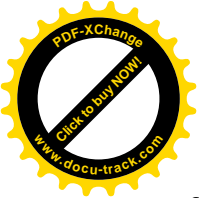
Lucullusi csirkeszárny

8 szép nagy csirkeszárny

10 dkg gomba

10 dkg főtt füstölt sonka

10-12 dkg liszt



- 2 gerezd fokhagyma
- másfél dl világos sör
- 1 mokkáskanál törött fekete bors, só
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 db egész tojás

A csirkeszárnyakat kettévágjuk, a szárnyvégeket levágjuk, és leveshez később felhasználjuk. A húsdarabokat megsózzuk és 15 percre félretesszük. A gombát megtisztítjuk, és a sonkával, valamint a megmosott petrezselyemzölddel együtt ledaráljuk, vagy nagyon apróra daraboljuk. A tojást gyengén felverjük, hozzáöntjük a sört, megsózzuk, megborsozzuk, és belekeverjük a megtisztított és szétzúzott fokhagymát. Annyi lisztet keverünk hozzá, hogy a szokásosnál kissé sűrűbb palacsintatészt-massza legyen belőle. A szárnyakat először lisztben, majd a tésztában megforgatjuk, és a 170 fokos olajba téve 6-8 perc alatt szép pirosra megsütjük. Salátával és párolt rizszel vagy rizibizivel tálaljuk.

Pácolt currys csirke

- 1 közepes nagyságú csirke
- fél dl olaj
- 2 evőkanál bor- vagy gyümölcscecet
- 1 nagy csokor petrezselyemzöld
- 3-4 evőkanál liszt
- 2 gerezd fokhagyma
- 1-1 teáskanál só és currypor
- 1 mokkáskanál törött fekete bors

A megtisztított csirkét kis darabokra vágjuk. Az olajban elkeverjük az ecetet, a megmosott és finomra aprított petrezselyemzöldet, a sót, a borsot és a curryport. A húsokat egyenként megmártjuk a pácban, majd egy mély tálban egymásra rakjuk. Néhány órán keresztül hagyjuk pácolódni, de akár egy nappal előbb is érlelhetjük. Sütés előtt a pácléből kivéve, még nedvesen annyi lisztbe forgatjuk, amennyit felvesz, és azonnal beletesszük a 170 fokra felhevített olajba. 7-8 percig sütjük, míg szép ropogós-piros lesz. A fölösleges olajat lecsöpögtetjük róla, és burgonyapürét meg salátát kínálunk hozzá.

Hússal töltött alma

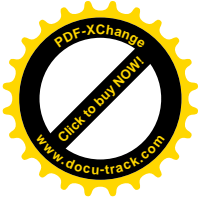
Maradék sült vagy főtt húst finomra aprítunk vagy darálunk. Vajas lisztes rántást tejjel felengedünk, és összekeverjük a vagdalttal. 4 almát belül kivájunk, citromlével bedörzsöljük, és ezzel a töltelékkel megrakjuk. Vajjal kikent tűzállótálba rakjuk és az almákat is megkenjük vajjal. Megsütjük.

Almás húskrokket

- Valamilyen vagdalt konzerv, vagy maradék sült vagy főtt hús
- 3 db savanykás alma
- 1 tojás
- 2 ek. keményítő
- 1 dl tej
- 1 kanál reszelt hagyma
- só, bors, gyömbér,
- olaj sütni

Az almákat meg a hagymát lereszeljük, és a vagdalttal összekeverjük alaposan. A tojást a tejjel meg a keményítővel habosra verjük és megfűszerezzük. Eldolgozzuk a masszával és vizes kézzel rudakat formálva olajban kisüssük. Cabernet a'la meate !!!

- 6-8 db szárnyas hús
- 1,5 dl vörösbor cabernet ha lehet
- 2 dl narancslé
- 1 citrom reszelt héja
- 1 kanál cukor
- só



2 ek. kacsaszír

Egy kevés kacsaszíron a cukrot megpirítjuk, ráöntjük a vörösbort meg a narancslevet a reszelt citromhéjjal.

Mikor sima mártásos lesz félrerakjuk.

A húsokat kacsaszíron megpirítjuk majd egy tűzállótálba belefektetjük.

Leöntjük a mártással és megsütjük.

Daragaluska illik hozzá.

BUDAI SÜLT CSIRKE

1 csirke (kb. 1 kg-os), 1 dl konyak, 1 teáskanál cukor, ugyanennyi só, 2 gerezd fokhagyma, 4-5 evőkanál kukoricaliszt, olaj a sütéshez, 1 dl sűrű majonéz.

A megmosott, leszárított csirkét 8 darabra vágom. A konyakba belekeverem a megtisztított, szétzúzott fokhagymát, a sót, a cukrot. A csirkedarabokat a konyakos lében megmártom, majd egymásra teszem a húsokat, és legalább 2 órán keresztül érlelem. A tálba visszacsurgó páclében időnként újból megmártom a húsdarabokat. Még nedvesen megforgatom a kukoricalisztben és bő, forró olajban ropogósra, pirosra sütöm. A megmaradt páclevet a majonézbe belekeverem, és tálaláskor lelocsolom vele a sült csirkét. Szalmaburgonya és sok saláta illik mellé.

CSIRKE TEJSZÍNES TÁRKONYBAN

1 közepes nagyságú csirke, 3 dl tejszín, 1 evőkanál friss tárkony (vagy 1 teáskanál szárított tárkonylevél), 3 gerezd fokhagyma, 5 dkg vaj, 1 mokkáskanál törött fekete bors, izlés szerint só.

A csirkét megtisztítom és 4 darabra vágom. Megsózom, és egy nagyobb, lapos tűzálló tálba, egymás mellé fektetem. Rászórom a megtisztított és szétzúzott fokhagymát, a tárkonyt és a borsot, majd leöntöm az olvasztott vaj és a tejszín keverékével. A tálat befedem és előmelegített, forró sütőben, erős lángon 40 percig sütöm. Ezután a húst saját levével lelocsolom és fedő nélkül mindkét oldalán pirosra pirítom. Párolt rizs és saláta illik hozzá. Elkészítési ideje: 60 perc

FOKHAGYMÁS színhús

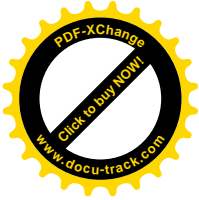
2 kicsi csirkemell, 4 gerezd fokhagyma, 2-3 dl tej, 2 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, 1-1 mokkáskanál só és törött fehér bors, 2 evőkanál olaj.

A csirkemelleket kicsontozom, és lapjában szeletekre vágom. A tejbe belekeverem a sót, a borsot és a megtisztított, szétzúzott fokhagymát. A fűszeres tejet a felszeletelt csirkemellekre öntöm, majd legalább egy napig a hűtőszekrényben érlelem (lefedve). Sütéskor kiviszem a tejből a húst, lecsöpögtetem, lisztben megmártom, majd a felforrósított olajon mindkét oldalát pirosra sütöm. Az összes pirosra sült csirkemellszeletet tűzálló tálba teszem, a visszamaradt tejet ráöntöm, megszórom a finomra metélt petrezselyemzölddel, majd a tálat lefedve 20-25 percre előmelegített, forró sütőbe tolom. A sütés végén a tál tetejét leveszem és a felesleges levet elpárologtatom (csak sűrű mártás maradjon a hús alatt). Sült burgonya és fejes saláta illik hozzá.

CSIRKESÜLT FRANK MÓDRA

1 közepes nagyságú csirke, 1 dl tejszín, 1 evőkanál kókuszreszelék, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál sárgabaracklevár, 1 evőkanál darált mák, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 4 gerezd fokhagyma, 1-1 csapott mokkáskanál őrölt csipős paprika, őrölt szerecsendió-virág, köménymag, gyömbér, fekete bors, 3 szem őrölt szegfűszeg, késhegynyi őrölt fahéj, izlés szerint só.

A fűszereket egy evőkanál olajjal, a kókuszreszeléssel, a mákkal, a sárgabaracklevárral, a sóval összekeverem, és a megtisztított, darabjaira vágott csirkére kenem. Legalább 2 órán keresztül állni hagyom. Még jobb, ha előző nap pácolom be a csirkehúst. Készítése előtt a maradék olajon sárgára fonnyasztom a megtisztított és nagyon finomra vágott (vagy lereszelt) vöröshagymát, majd a csirkedarabokat egyenként, mindkét oldalukon átsütöm a hagymás olajon. Az elősütött húst tűzálló tálba teszem, ráöntöm a tejszínt és a tejfölt, ezután



befedve előmelegített, forró sütőben 45 percig sütöm, majd fedő nélkül pirosra pirítom. Szilvabefőtt vagy sárgabarackbefőtt és párolt rizs illik mellé.

CSIRKERAGU PADLIZSÁNNAL

1 csirke (kb. 1 kg-os), 4 gerezd fokhagyma, 1 közepes padlizsán, 1 evőkanál paradicsompüré, 1 nagy csokor petrezselyemzöld, 5 dkg füstölt szalonna, ízlés szerint só és törött fekete bors. A füstölt szalonnát vékony, hosszú csíkokra vágom, a zsíját kiolvasztom, majd lepirítom rajta a megtisztított és apróra vágott fokhagymát. A megmosott és feldarabolt csirkehúst a fokhagymás szalonnazsíron jól átsütöm. Aláöntök 3 dl vizet és fedő alatt, kis lángon puhára párolom. Közben sózom és meghintem borssal. Ha a hús megpuhult, levéből kiviszem, kicsontozom, majd kis kockákra vágva visszateszem a serpenyőbe. Hozzákeverem a sütőben megsütött és összetört, sózott paradicsompürével elkevert padlizsánt, végül rászórom a nagyon finomra vágott petrezselyemzöldet.

Elkészítési ideje: 50 perc

SANGHAJI SÜLT CSIRKE

1 kisebb csirke, 1/2 dl konyak, 1 teáskanál porcukor, 4 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só, kukoricaliszt a bundázáshoz, olaj a sütéshez.

A csirkét tisztítás után nagyon kis darabokra vágom. A konyakba belekeverem a zúzott fokhagymát, a cukrot, a sót, majd bedörzsölöm vele a csirkedarabokat. Félórai pihentetés után szitált kukoricalisztben megmártom, és bő, forró olajban pirosra, ropogósra sütöm. A felesleges olajat lecsöpögtetem. Párolt rizzsel meg ecetes gombasalátával kínálok.

Elkészítési ideje: 60 perc

PULYKAAFRIKADELLA

40 dkg sült vagy főtt, csont nélküli pulykahús, 1 főtt burgonya, 1 tojás, 1 kis fej vöröshagyma, 1-1 késhegynyi őrlött gyömbér, őrlött szegfűszeg, őrlött köménymag, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só.

A kicsontozott húst a főtt burgonyával és a tisztított vöröshagymával együtt kétszer átdarálom, majd a habosra felvert tojással és a fűszerekkel jól összedolgozom. Kis kolbászkákat formálok a masszából, és grillsütőben (vagy megolajozott alufólián a forró sütőben) mindkét oldalán pirosra sütöm. Bármilyen körettel és salátával nagyon finom.

Elkészítési ideje: 40 perc

!!!Debreceni csirke (rég Magyar étel)

75 perc

Nehézség: 2

1 kg körüli csirke, 1 citrom, 10 dkg mazsola, 2 dl fehérbor, 1 dl borecet, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, ízlés szerint só és őrlött fekete bors, csipetnyi cukor

A csirkét tisztítás után feldarabolom és fazékba teszem. Ráöntök 1 l-nyi forró vizet, és puhára főzöm. Közben a leszárított és megmosott mazsolát a borba teszem, és kevés cukorral megfőzöm. Egy harmadik edénybe pedig beleteszem a megmosott és vékonyra felkarikázott citromot, és 2 dl vízben megfőzöm. Az olajon sárgára pirítom a lisztet, és kevés hideg vízzel elkeverve berántom vele az ételt. Hozzáadom a külön megfőzött mazsolát és citromot (levükkel együtt), felforralom, és párolt rizst kínálok hozzá.

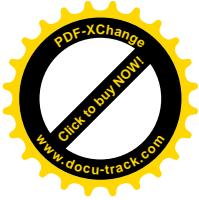
Elszászi húsos káposzta

50 perc

Nehézség: 1

40 dkg sovány, csont nélküli sertésárja, 80 dkg savanyú káposzta, 10 dkg húsos füstölt szalonna, 10 dkg főtt füstölt sonka vagy tarja, 1 pár virsli, 2 nagy fej vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 1 dl száraz fehérbor, 1 húsleveskocka, 2 evőkanál olaj, só és őrlött fekete bors ízlés szerint

Lapos, nagy kuktába teszem a vékony szeletekre vágott füstölt szalonnát. Erre fektetem a megsózott, megborsozott és zúzott fokhagymával bekent hússzeleteket. Beborítom a megtisztított és vékony karikákra vágott vöröshagymával, majd sorban, egyenletesen ráhalmozom a sonkakockákkal elkevert savanyú káposztát. Tetejére teszem a karikákra



vágott virslit. Az egészet leöntöm a bor, 2,5 dl víz, az olaj és a szétmorzolt húsleveskocka keverékével. A kuktát lezárom és az ételt felforralom. 30 percig főzöm kis lángon, majd a lángot eloltva alatt, 5 percig hagyom zárva a kuktát. Tálaláskor a tetejéről leveszem a virslit és a káposztát, beteszem egy mélyebb, főzelékestálba, majd szépen egymás mellé ráhelyezem a párolt hússzeleteket.

Kolbászos vörös káposzta

30 perc

Nehézség: 1

50 dkg vörös káposzta, 50 dkg füstölt főzőkolbász, 1 kis fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 1 dl tejföl, ecet, cukor, só, őrölt fekete bors ízlés szerint

A káposztát tisztítás után vagy legyalulom, vagy vékony csíkokra vágom. A forró olajon üvegesre fonnyasztom a tisztított és finomra vágott vöröshagymát, majd réteszem a káposztát. Jól megsózom, megszórom őrölt fekete borssal és fedő alatt, saját levében 10 percig párolom. Ezután ráöntök 1 dl vizet, belekarikázom a kolbászt és puhára párolom. Kevés ecettel, cukorral ízesítem, és hozzáadom a tejfölt is. Épp csak egyet forralok rajta, és forrón tálalom hagymás tört burgonyával.

Szalontüdő vagy savanyú tüdő

90 perc

Nehézség: 2

60 dkg sertéstüdő és szív vegyesen, 1-1 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 babérlevél, fél citrom leve, kis darabka citromhéj (ügyelek arra, hogy a citrom fehér héja nem kerüljön bele az ételbe, mert keserű l-esz a mártás), 2 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál olaj, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 evőkanál ecet, 1 teáskanál mustár, késhegynyi majoránna és pirospaprika, ízlés szerint só, őrölt fekete bors és csipetnyi cukor

A jól megmosott és megtisztított tüdőt-szívet hideg vízbe teszem és felforralom, majd a léből kivéve másik lábosba teszem. Annyi tiszta, hideg vizet öntök rá, amennyi jó bőven ellepi, majd felforralom. Ezután megsózom, és félpuhára főzöm. Ekkor hozzáteszem a megtisztított és karikákra vágott zöldséget meg az összes fűszert. Teljesen puhára főzöm és leszűröm. Ezután egy másik edényben az olajat megforrasítom, barnára pirítom rajta a lisztet és a pirospaprikával elkeverve 1 l tüdőfőzőlével felengedem. Simára keverem, ecettel, citromhéjjal ízesítem, csipetnyi cukrot és sót teszek hozzá, majd felforralom. Közben a főtt tüdőt megtisztítom a nyelőcsőtől és a hörgőtől, majd csíkokra vágom. Beleteszem a mártásba, hozzákeverem a mustárt és 1 dl tejfölt, és még egyszer felforralom. Tálaláskor citromszeletekkel és tejföllel díszítem. Zsemlegombóc vagy burgonyagombóc illik hozzá.

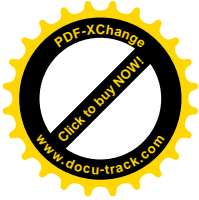
Bigos

Hozzávalók: 40 dkg sertéslapocka, 10 dkg füstölt szalonna, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kis doboz paradicsom püré, 1 kg kelkáposzta, 10 dkg főzőkolbász, kb. % liter száraz fehérbor (2 evőkanál szárított gomba), só, 1-1 késhegynyi piros paprika meg majoránna, csapott mokkáskanálnyi őrölt kömény, 1 babérlevél, ecet.

A szalonnát apró kockákra vágva kiolvasztjuk, majd átsütjük rajta a nagyobb kockákra vágott húst. A finomra vágott hagymát hozzáadva együtt tovább sütjük, majd a tört fokhagymát is beletesszük, és elkeverjük a paradicsompürével. Ezután következnek a fűszerek, végül kissé megsózzuk, és másfél deci vízzel felengedve 10 percig pároljuk. Közben a laskára vágott kelt és a karikákra vágott kolbászt beleteszünk, és _annyi borral engedjük fel, hogy bőven ellepje. Az edényt lefedve sütőbe toljuk, és addig pároljuk, amíg a hús meg nem puhult. (Gyorsabban puhul, ha a fedőt egy kevés vízzel elkevert liszttel a lábasra tapasztjuk.) Az eredeti lengyel recept még nagyon apróra vágott szárított gombával is fűszerezi a bigost. Végül a fedőt levéve rövid lére párolgattuk, és pár csepp ecettel pikánsra ízesítjük ezt a lengyel népi ételt.

Bohó csirke

Hozzávalók: egy 1,2 kg-os csirke, 20 dkg húsos jüstölt szalonna, 1-2 alma, 4 dkg vaj, só.



A megtisztított csirke bőrét fellazítjuk, és a bőr meg a hús közé hajszálvékony húsos szalonnaszeleteket dugunk. Ugyanígy a csirke hasüregét is szalonnaszeletekkel béleljük ki, de oda még megtisztított, nagy címkékre vágott alma is kerül. Csak akkor sózzuk meg a szárnyast, ha a szalonna nem elég sós. Végül a csirkét kívülről bevajazzuk, tepsibe vagy tűzálló tálra fektetve a forró sütőben megsütjük. Tálaláskor a benne párolódott almát rakjuk a pecsenye köré.

Indiai töltött csirke

Hozzávalók: egy 1,5 kg-os csirke, 10 dkg rizs, 15 dkg gomba, 8 dkg vaj, 5 dkg mazsola, 1 tojás, makkaskebabnyi paradicsompüré, grillfűszer,

1 húsvészkocka, só, őrölt bors, késhegynyi piros paprika, csipetnyi currypor

A jól megmosott rizst a húsvészkockával ízesített vízben megfőzzük. Közben három deka vajon a megtisztított, apróra vágott gombát sóval, borssal megpároljuk, és a jól megmosott mazsolával együtt a rizshez keverjük. Osszedolgozzuk a tojással, és ízesítjük a curryporral. A csirke hasüregébe tömjük, majd a nyílást összetűzzük. A maradék öt deka vajat felolvasztjuk, és összekeverjük a paradicsompürével meg a pirospaprikával. Ezzel kenjük be a csirke külsőjét, végül az egész

szalonnát alufóliába csomagolva zománcos tepsibe vagy tűzálló tálra fektetjük. Így sütjük 45 percig a sütőben, majd a fóliát széthajtjuk, és a pecsenyét a saját levével locsolgatva szépen megpirítjuk. Feldarabolva rakjuk tálra, és a benne sült rizzsel körítjük.

Argentín ragu

Hozzávalók: 60 dkg megpárolt szalonna, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kis doboz paradicsompüré, 2 dl tésztés vörösbors, 1 csomó levestörség, 30 dkg cukkini, só, őrölt bors, 1-1 késhegynyi kakukkfű meg bazsalikom, 2-3 zellerlevél, a tetejére 50 dkg burgonya, 2-3 dl tej, 5 dkg vaj, 5 dkg reszelt sajt.

A szalonnát apró kockákra vágva kisütjük, és az ugyancsak apróra metélt hagymát megpirítjuk, rajta belerakjuk a kockákra vágott húst. Kicsütjük, majd a paradicsompürét meg a fűszereket is hozzáadjuk. Egy kevés vízzel, fedő alatt fél puhára pároljuk. Ekkor a megtisztított, egycentis szeletekre vágott zöldséget is a lábasba rakjuk, s ezzel 20 percig pároljuk, végül a meghámozott, nagy kockákra vágott cukkinit is belekeverjük. Ha a levét elfőné, vízzel vagy borral pótoljuk. Amikor a belevalók mind megpuhultak, rövid lére sütjük, és egy mély tűzálló tálba terítjük. A tetejét a burgonyából vajjal megtejjel készült burgonyapürével vonjuk be, és a sajtot rászórva a sütőben megpirítjük.

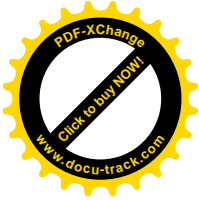
Almás pecsenye

Hozzávalók: 1 kg húspiros alma, 1 citrom leve, 2 vöröshagyma, 10 dkg füstölt szalonna, 1 kiskanál méz, só vagy grillfűszer, mustár.

Az almákat megmoszuk, a magházukat eltávolítjuk, a húsuikat héjastól cikkekre vágjuk, és meglocsoljuk a citromlével. A hús tetejét másfél centis közökben bevágjuk, a vágatokat mustárral kikentjük, és mindegyikbe úgy csúsztatunk 1-1 almászeletet, hogy a piros héja legyen kifelé. Ezután a karajt kívülről sóval vagy grillfűszerrel bedörzsöljük. Egy tűzálló tálat kibélelünk a felszeletelt szalonna felével, beleterítjük a karikákra vágott vöröshagymát, és erre fektetjük a mézzel megkent húst. A maradék szalonnaszeleteket a tetejére fektetjük, és a tálat fedővel vagy alufóliával letakarva a forró sütőbe toljuk. Addig pároljuk, amíg a pecsenye meg nem puhult. Ha a saját levét idő előtt elfőné, és a hagyma pirulni kezdene, egy 4 cevés vizet is öntünk alá. Végül a sültet deszkára téve úgy szeleteljük fel, hogy minden hússzeletbe 1-1 almadarab jusson. Tálra téve, a tészta szűrőn átnyomkodott vagy turmixolt levéllel leöntjük. Burgonyapüré illik hozzá:

Savanyú sertéscomb

Hozzávalók: 1 kg, 1 citrom, 2 evőkanál olaj, 3 dl tejföl, só; 4 szem bors, 2-3 szem borókabogyó, 2 babérlevél, egy kevés ecet.



Egy fél citromot héjastól felszeletelünk, és kb. másfél liter vízzel leöntjük. Sóval, szemes borssal, borókabogyóval és babérlevéllel ízesítjük, felforraljuk, majd kihűtjük. Befektetjük a sovány húsdarabokat, és így érleljük a hűtőszekrényben 2-3 napig. Akkor jó, ha a páclé a húst ellepi. Az érlelés után a húst kiszedjük, a nedvességet leitatjuk róla, majd hajszálvékony csikokra vágott sárga "citromhéjjal" tüzdeldjük.

Almás házinyúl

Hozzávalók: 1,20 kg nyúlhús (gerince és combja), 1 alma, 1 zellergumó, 40 dkg apró szemű vöröshagyma, 1 dl szárazfehérbor (az almabor a leg-

jobb hozzá), 5 dkg vaj, 1 evőkanál olaj, só, csipetnyi reszeit szerecsendió.

A nyulat leharázzuk, darabokra vágjuk, és az olaj meg a vaj keverékében átsütjük, majd kivesszük a sütőedényből. A visszamaradt zsírt dekában megfonnyasztunk egy kicsit, reszeit vöröshagymát, majd bele. reszeljük a megtisztított almát meg a meghámozott zellergumót. Felengedjük a borral, visszarakjuk az átsütött húsdarabokat, és sóval meg csipetnyi reszeit szerecsendióval fűszerezzük. Fedő alatt, időnként megkeverve félpuhára pároljuk, majd egészben a többi megtisztított, apró szemű hagymát is köré rakjuk. Lefedve együtt megpuhítjuk.

Csirkemájás zöldborsó

40 dkg csirkemáj

4 ek. olaj

kiskanál gyömbér (legjobb a frissen reszelt)

4 ek. szójaszósz

30 dkg zöldborsó

A borsót megmossuk sós vízben, majd lecsöpögtetjük.

A kockára vágott csirkemájat olajban kisütjük.

A tűzről levéve meglocsoljuk szójaszósszal, a gyömbérral és a zöldborsóval összekeverjük és még egy két percig pirítjuk.

Szerb rizseshús

500g tarja

20 dkg előfőzött rizs

5 db paprika

25 dkg paradicsom

4 e.k. petrezselyem

A maradék lébe beleöntjük a tejfölt, rányomjuk a paszírozott fokhagymát, meg az apróra vágott petrezselymet.

Összerottyantjuk, ráöntjük a húsról és kész.

Tarhonyát kínálunk hozzá.

Babos ragu

25 dkg bab

8 dkg füstölt szalonna

40 dkg hús

2 babérlevél

2 kanál pritamin, vagy pirosarany

2 közepes fej hagyma

jó pár gerezd fokhagyma

1 e.k paradicsompüré

1 húskeleskocka

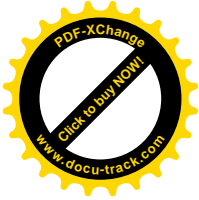
1 kiskanál kakukkfű

1 csokor petrezselyem

A babot a babérlevéllel megfőzzük. Mire kész épp legyen rajta a lé.

A kisült szalonnán megpirítjuk az apróra vágott hagymát, majd az apróra vágott húst, és egy kis lisztet vagy keményítőt is rakunk bele a végén.

Majd a húskeleskockát, a paradicsompürét, meg a fokhagymát is belerakjuk és felöntjük a bab levéllel.



Kicsit főzzük majd belekerül a kakukkfű a petrezselyem és összerottyantjuk.
Ha kell még egy kis lével felönthetjük.

Lencse curry

25 dkg lencse

2 ek. darált pritamin

2 ek. sütőmargarin

1 nagy pirospaprika vagy pritamin paprika, (télen lecsóból is lehet)

kis kurkuma

3 fokhagyma gerezd

1 csomó zöldhagyma (télen sima hagyma)

koriander, kömény, só bors

A lencsét főzzük kb.1/2 l vízben 10 percre hogy ne legyen túl puha.

A paprikát a zöldhagymát a fokhagymát aprítsuk fel vékony csíkokra.

Majd a margarinba pároljuk meg kb. két percre

Majd a fűszereket is beleszórjuk és együtt pároljuk egy kicsit.

Hozzá öntjük a lencsét és együtt pároljuk pár percre kis lángon míg kész nem lesz.

Chili con Carne

75 dkg hús

50 dkg vörösbab

2 hagyma

2 ek.olaj

2 szál chili paprika

3 dl paradicsomlé, (sűrű)

1 ek. keményítő

2 ek. vörösborecet

1 ek. pirospaprika

1 db húsleveskocka

kömény, bors, cukor

1 ek. szójaszósz

1 l cukros vízben áztassuk a babot majd másnap főzzük 30 percre benne.

Az aprókockákra vágott húst a hagymával és a paprikával együtt pároljuk meg az olajon.

Rakjuk bele a karikákra vágott chilit

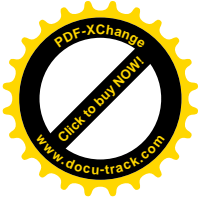
A babhoz adjuk hozzá és főzzük tovább.

A paradicsomlevet a szójaszószot a húsleveskockát, a borecetet, a keményítőt összekeverjük és a babhoz keverjük míg meg nem fő.

RIZES CSIRKECOMB ISZTAMBULBÓL

4 db csirkecomb, 20 dkg rizs, 10 dkg mazsola, 4 paradicsom, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 dl narancslé, 10 dkg reszelt juhsajt, 5 dkg vaj, 4 dl tejföl, 2 dl tejszín, 3 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 teáskanál curry, 1 mokkáskanál törött fehér bors, 1 teáskanál frissen reszelt narancshéj, 1 mokkáskanál sáfrány (sáfrányos szeklice), ízlés szerint só.

A csirkecombokat kicsontozom és vékony csíkokra vágom. A rizst váltott vízben átmosom, lecsöpögtetem. A tisztított vöröshagymát nagyon finomra metélem, a fokhagymát szétzúzom. Tűzálló tálba terítem a csirkehús felét. Megsózom, és rászórom a nyers rizs felét. Erre a mazsola fele következik, majd a maradék hússal, rizzsel, mazsolával fejezem be a rétegezést. A sorokat nem felejttem el megsózni, megborsozni és curryporral megszórni. A tejjel összekeverem a tejszínt, a narancslevet, a narancshéjat, a finomra vágott petrezselyemzöldet, a vöröshagymát, a fokhagymát és a reszelt juhsajtot meg a sáfrányt. Hozzákeverem a felolvasztott vajat is, majd ráöntöm az étel tetejére. A tálát szorosan lefedem, és előmelegített, forró sütőben legalább egy óra hosszat párolom. Akkor van készen, ha a rizszemek duplájukra dagadtak, illetve semmi lé sincs az étel alatt. Tálalás előtt villával óvatosan felkavarom. Ha túl szárazra sült, akkor kevés tejszínnel meglocsolom, majd 10 percet várok, és csak azután tálalom. A tányéron juhsajttal külön is megszórom.



Sült nyúl

Hozzávalók:

Egy egész nyúl

1 répa

20g só

2 zeller

50g ketchup

25g rizsbor

1 vöröshagyma

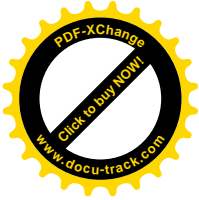
25g vaj

Elkészítés: Mossuk meg és szeleteljük fel, vagy reszeljük le a zellert, a hagymát, és a répát.

Mossuk meg a nyulat, és szárítsuk meg egy ronggyal. Sózzuk meg a nyulat, és öntsük rá a rizsbort, tegyük egy tepsibe. Szórjuk meg a zellerrel, a hagymával és a répával, majd tegyük sütőbe. Körülbelül 30 perc alatt aranybarnára sül.

A sütés után vegyük le a zellert, a hagymát, és a répát a nyúlról, és tegyük a nyulat egy tála.

A hús levét öntsük egy lábosba, adjuk hozzá a ketchupot és a vajat, majd kevergessük, amíg összeáll. Öntsük a nyúlra a szószt, és tálaljuk.



Tőkehalszeletek kontinentális módon

Hozzávalók 3-4 személyre:

- 40-50 dkg mélyhűtött tőkehal filé,
- 1 doboz (100 g) intenzív ízű olajos apróhal (sprottni, ajóka, szardella, stb., ki minek nevezi),
- 2 dl tejszín,
- 1 nagy fej vöröshagyma,
- néhány szelet bacon,
- 1 citrom leve,
- só, bors,
- kb. 1-2 dkg vaj,
- 1 evőkanál dijoni mustár,
- 15-20 szem capribogyó

Elkészítés: A fagyasztóból kivett tőkehalat megöntözzük a citrom levével és úgy hagyjuk kiolvadni. Egy megfelelő méretű teflon tepszi (amiben a halszeletek úgy elférnek, hogy csak kisebb átfedések vannak) alját beborítjuk a bacon szeletekkel, úgy, hogy a szeleteket közvetlenül egymás mellé tesszük: a tepszi alját teljesen befedjük.

Ezen egyenletesen elosztjuk a vékony karikákra vágott hagymát. Sózzuk, borsozzuk. Erre rátesszük a (félíg vagy teljesen) kilvadt halszeleteket. A halszeleteket is megszórjuk borssal. Az apróhalat az olajával együtt egy megfelelő méretű tálba tesszük, villával teljesen apróra törjük, ráöntjük a tejszínt, hozzáadjuk a mustárt, az apróra vágott capribogyót, és az egészet teljesen homogénre keverjük.

Ha túl sűrű vagy kevésnek tűnik, egy kevés vízzel hígíthatjuk, majd a masszát öntsük rá egyenletesen a halszeletekre. Minden halszeletre jusson, és lehetőleg ne maradjon *szabad* felület, majd morzsoljuk rá a vajat.

Fedjük le (pl. alufóliával), tegyük be a 180 fokos sütőbe, és süssük háromnegyed-egy órát, majd vegyük le a fedést róla, és ízlés szerint pirítsuk meg a tetejét 10-20 perc alatt.

Megjegyzés:

A recept neve azért *kontinentális*, mert egy abszolút kontinentális lakos, egy tenger-mentes országban lakó ember (én) találta ki ebben a formájában.

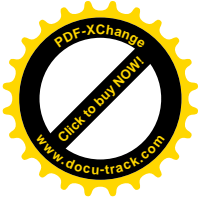
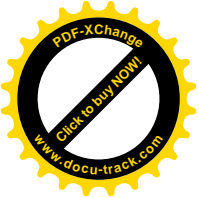
Minőségi, karakteres, száraz fehérbor illik hozzá, pl. Áldozói zöldvelltellini.

A receptet Bánffy Miklós küldte. Köszönjük!

Tonton

Hozzávalók:

- 2 db 170 grammos tonhal konzerv (vízben eltett)
- 3 bögrenyi (2,5 dl) szeletelt gomba
- fél bögre zöldhagyma vagy sima vöröshagyma
- 2 nagy gerezd fokhagyma
- teáskanálnyi olaj
- 2 teáskanál liszt
- 1 és 1/2 bögre sovány tej
- 1/2 teáskanál szárított tárkony
- 1 teáskanál Worcestershire szósz
- 1/2 teáskanál őrölt bors
- 1 evőkanál sovány tejföl
- 1 evőkanál sovány joghurt
- só, ha szükséges



Elkészítés: Egy nagy serpenyőben az olajon megpárolom az apróra vágott hagymát és fokhagymát. Ha úgy látom, hogy kevés a zsiradék, én mindig egy ici-pici vizet öntök alá. Hozzáadom a gombát, és 4-5 perc alatt megpárolom. Rászórom a lisztet, kicsit pirítom, majd felöntöm a tejjel, kevergetem, míg szépen besűrűsödik. Hozzáadom az összetört borsot, tárkonyt és a Worcestershire szószt. Belekeverem a tejfölt, joghurtot, végül a leszűrt tonhalat. Összemelegitem 2-3 perc alatt, de már nem forralom. Ízlés szerint sózom. Főtt rizsszel vagy tésztával szoktam kínálni.

Megjegyzés:

Gyorsan elkészíthető, finom és könnyű!!!

A receptet Cs. Anita küldte Kanadából. Köszönjük!

4 szelet tonhal
2 babérlevél
1 citrom
6 evőkanál olaj
1 evőkanál apróra vágott oregánó
3 evőkanál (konzerv) kapribogyó
őrölt bors
só

ELKÉSZÍTÉS

A citrom héját gyufaszál vastagságúra vágjuk. Az olajban a citromhéjat és a babérlevelet kissé átsütjük, majd levesszük a tűzről, lefedjük, és 15 percig állni hagyjuk. A halszeleteket ezzel az olajjal megkenjük, sóval, meghintjük, és mindkét oldalukon pirosra grillezzük. A maradék olajat áttörjük, belekeverjük a citromlét és a kapribogyót. Sóval, borssal ízesítjük, és felforrósítjuk. A halszeleteket tányérokra adagoljuk, és a szósszal leöntjük.

Hidegen is tálalhatjuk. A grillezett halat teljesen kihűtjük, és a hideg szósszal meglocsoljuk.

Kagyló fokhagyma mártással

1 konzerv, vagy fagyasztott kagyló
½ dl fehérbor
1 kanál cukor
1 csapott e.k. liszt,
1 db húskebabkocka
fél zacskó mazsola
5-6 szem vékonyra szeletelt dió vagy mandula
2 dl vörösbor (meg vagy fél liter meginni)
2 kanál paradicsompüri vagy kevesebb ketchup.
Bors, só, 1-2 db szegfűszeg

Pár szelet halat felrakunk főni répával, zöldséggel, húskebabkockával ízesítjük.

Ha a hal megfőtt kivesszük mellőle a zöldséget és félre rakjuk.

Szalonnából a zsírt kiolvasszuk, s a zsírában a cukrot megolvasszuk (kicsit karamelizáljuk)

Belerakjuk még a mazsolát meg a diót is.

Liszttel rántást készítünk amit a halléval öntünk fel.

Felengedjük a vörösborral a paradicsompürével és megfűszerezzük.

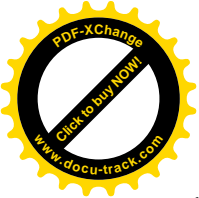
Hozzáadjuk a megfőtt zöldséget, leturmixeljük és még egyszer összerottyantjuk.

Majd a hal mellé öntjük.

Sültkrumplit adunk mellé.

Hal matróz módra

6-8 halszelet
3 ek. vaj
15 dkg vegyeszöldség
1 hagyma



10 dkg gomba
2 dl vörösbor
2 dl húskeveskocka lé
babérlevél, mustár, só, törött paprika, liszt

A halat besózzuk majd paprikás lisztben kicsit beleforgatjuk.

Vajon megsütjük hirtelen mindkét oldalát.

A maradék vajon cukrot pirítunk és felöntjük vörösborral meg húslével, majd fűszerezük.

A vegyes zöldséget megpároljuk benne, karikára vágott hagymával és babérlevéllel, kevés mustárral.

Ha megfőtt kivesszük és a halat tovább pároljuk benne a gombával.

Ha megfőtt tátra rakjuk, a gombát pedig köré.

A zöldségeket leturmixeljük és a hal főzőlével összekeverjük és felfőzzük míg sűrű nem lesz. (egy kis bort még utólag rakhatunk bele.)

Majd a mártást a hal köré öntjük.

Sültkrumpli illik mellé.

Gyömbéres halkülönlegesség

75 perc

Nehézség: 2

50 dkg filézett ponty (vagy tonhal), 1,5 dl tej, 8-10 dkg liszt, 1 tojás, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 1-1 kis fej sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 kis fej vöröshagyma, 1 db ecetes uborka, 1 db húsos zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 teáskanál burgonyaliszt (vagy búzakeményítő), só, őrölt fekete bors, borecet, cukor (vagy méz) ízlés szerint, olaj a sütéshez. A filézett halat vékony csíkokra vágom és megsózom, megborsozom. A tojást habosra verem, hozzáadom a tejet és annyi lisztet, hogy a szokásosnál kissé sűrűbb palacsintatésztát kapjak. Ízesítem sóval, a gyömbér felével, az őrölt fekete borsal. A sózott halcsíkokat először lisztben, majd a tésztában megmártom és bő, forró olajban aranysárgára sütöm. Itatóspapírra teszem, hogy az a felesleges olajat elszívja, és melegen tartom. Serpenyőben 3 evőkanál olajon megpirítom a maradék gyömbért, ráteszem a megtisztított és finomra vagdalt vöröshagymát, a megtisztított és almareszelőn lereszelt zöldséget, az ugyancsak lereszelt ecetes uborkát és a nagyon apró kockákra vágott kicsumázott, kierezett zöldpaprikát. Fedő alatt, saját levében megpárolom, majd ha a ragu zsírára sült, beleteszem a megmosott, kis kockákra vágott paradicsomot. Együtt pirítom még 1 percre, azután megsózom, és a burgonyaliszttel simára kevert 3 evőkanál vízzel besűríttem. Borecettel és kevés cukorral pikánsra fűszerezem, felforralom és ráöntöm a melegen tartott bundás halcsíkokra. Párolt rizzsel kínálom.

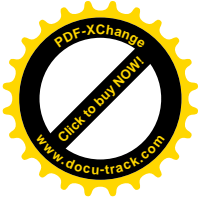
Mézes tonhal ananással

4 szelet tonha, 18 kör ananász, fél citrom leve, 2 ek. Méz, 1 dl tej, liszt, olaj, piros paprika, só. A tejet 1 dl vízzel langyosítjuk, majd belekeverjük a mézet, a citromlevet, és ebben olvasztjuk ki a fagyos halszeleteket. A kiolvadt halakról a nedvességet szalvétával leitatjuk, majd megsózzuk, és paprikával elkevert lisztbe forgatjuk. Kevés olajban a halszeletek mindkét oldalát meg_sütjük. Az ananászkarikákat is átforgatjuk a forró olajban, és párolt rizzsel körítve tálaljuk.

Tejfölben úsztatott töltött hal

Hozzávalók:

2 db 50 dkg belezett keszeg vagy ponty (folyami), 30 dkg füstölt kolozsvári szalonna, 50 dkg tisztított burgonya, 5 apró kockára vágott/, vajon dinsztelt kis vöröshagyma, 2 tyúkmáj, vagy kacsamáj, 1 padlizsán, 3 evőkanál zsemlemorzsa, 6 fürjtojás, 1 kis csokor apróra vágott petrezselyem zöld, 1 evőkanál kalocsai édesnemes fűszerpaprika, 3 csemege ___ paradicsom, 3 húsos zöld- vagy paradicsompaprika, 2 pohár tejföl, só, bors, vegeta ízlés szerint. tj;



Elkészítés: (1 A megtisztított halakat egészben hagyjuk, kívül-belül borssal, vegetával bedörzsöljük. Oldalát beva

dossuk, és megtűzdeljük kolozsvári szalonna szeletekkel.

A halak hasüregét mégtöltjük az alábbiak keverékével: dinsztelt hagyma, petrezselyem, zsemle-
mo

.rzsza, a próra vágott baromfi máj, apróra vágott padlizsán, paradicsom paprika, két nyers

..t

és keményre főzött tojás, vegeta, só, bors, fűszerpaprika.

, cseréptál alját hajszálvékony szalonnaszeletekkel kirakjuk, erre karikázzuk a meg-

ízlitott nyers burgonyát. Ráfektetjük a két töltött halat, majd rétegezve körbe rakjuk ,

'_kqny ka,"!kára vágott paradicsommal, zöldpaprikával és a kimaradt töltelékkel.

1i A két pohár tejfölt elkeverjük a maradék fúrtojással, a halra öntjük és egy órai fedett sütés után a fedelet levéve a halat és szalonnát pirosra sütve tálaljuk.

Dinsztelt garnélarák

Hozzávalók:

750g garnélarák

75g zsír

20g aprított gyömbér

5g felapítottogyoróhagyma

25g rizsbor

5g só

35g cukor

3g ötízű por

250g erőleves

10g rizsliszt

Elkészítés: Vágjuk le a rák bajuszát, hámozzuk le a páncélját, vegyük ki a belsősegeit, és mossuk tisztára a belsejét.

Tegyük a zsírt egy edénybe, és melegítsük fel. Adjuk hozzá a gyömbért és aogyoróhagymát, és sütés közben keverjük el. Adjuk hozzá a rákot, és kis lángon süssük meg mindegyik oldalát. Ezután keverjük hozzá a rizsbort, a sót, a cukrot, az ötízű port, és az erőlevest, majd nagy lángon forraljuk fel a levet. Kis pihentetés után lassú tűzön pároljuk, amíg összeáll és megvastagszik. Adjuk hozzá a kukoricalisztet, és tálaljuk.

Fejes saláta kagylómártással

Hozzávalók (4 személyre):

2 fej zsenge saláta

2 evőkanál olaj

2 gerezd fokhagyma

1 kis pohár száraz fehér bor

1 kávéskanál só

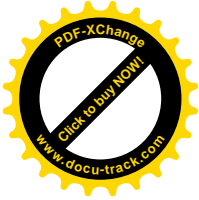
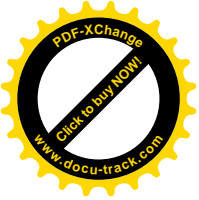
2 evőkanál kagylómártás, vagy szójamártás

1 késhegynyi cukor

Elkészítés: Mossuk meg a salátaleveleket, és vágjuk fel 5 cm széles darabokra. Törjük össze a fokhagymát. Serpenyőben hevítjük fel az olajat, tegyük bele a fokhagymát, a bort, a sót, a cukrot, majd a salátát. Fedő alatt pároljuk egy percre, majd emeljük ki a salátát, csöpögtessük le, és helyezük a tálalóedényre. Öntsük le kagyló- vagy szójamártással. Melegen tálalva főfogásként, hidegen köretnek kínálhatjuk.

Fortély:

Saláta helyett használhatunk kínai kelt vagy friss brokkolit, ekkor a párolás körülbelül 2 perccel tovább tart.



Haltekerccsek mogyoróval

Hozzávalók (4 személyre):

- # 2 nagy halfilé
- # 2 újhagyma
- # Fél kávéskanál cukor
- # 1 kávéskanál liszt
- # 1 evőkanál szójamártás
- # 1 evőkanál cherry
- # 1 tojás
- # 10 dkg nagyon finoman őrölt mogyoró
- # 30 dkg főtt szeletelt sonka
- # 1 csipetnyi só

Elkészítés: Vágjuk a halfiléket negyedekbe. Vágjuk apróra az újhagymát. Keverjük össze a szójamártást a sóval, cukorral, liszttel, a cherryvel és a tojással. Jól verjük fel. A haldarabokat forgassuk a keverékbe, utána a mogyoróba. Minden halra tegyünk egy darabka sonkát. Tekerjük fel, és rögzítsük hústűvel, vagy fogpiszkálóval. Süssük ki hirtelen olajban a tekerccseket. Előételként, vagy italkorcsolyaként tálalhatjuk.

Kagyló bundában

Hozzávalók (4 személyre):

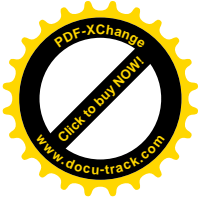
- # 1 db Szent Jakab-kagyló húsa
- # 1 tojás
- # Fél evőkanál száraz fehérbor
- # Fél kávéskanál só
- # 3 evőkanál liszt
- # Kevés gyömbér
- # Olaj a sütéshez

Előkészítés: Kevés vízben áztassuk a gyömbért egy óra hosszat. Vágjuk össze a kagylóhúst 1x1 cm-es kockákra. Forraljuk fel a vizet, és tegyük bele a kagylót egy percre. Csöpögtessük le. Öntsük a kagylóra a gyömbéres vizet. Verjük fel a tojást, keverjük össze a sóval, a borral és a liszttel. Forgassuk a kagylót a tésztába. Forró olajon süssük ki kb. 7-8 perc alatt. Forrón tálaljuk. Körítsük paradicsomszeletekkel, és petrezselyemlevelekkel.

Mandarin hal babbal

Hozzávalók:

- # Egy nagyjából 1 kilós egész hal
- # 100g babpaszta
- # 150g zsír vagy olaj
- # 50g rizsbor
- # 2g só
- # 1g szójaszósz
- # 5g cukor
- # 3g ötízű por
- # 2g bors
- # 2g ecet
- # 1,5 gerezd zöldhagyma
- # 1,5g felvágott gyömbér
- # 5g cayenne olaj
- # 10g kukoricaliszt



Elkészítés: Pucoljuk meg a halat, és vágjuk ki a szemét. Vegyük ki a hal belsőségeit is. Mossuk meg a halat, és ejtsünk bevágásokat mindkét oldalán. Öntsük rá a rizsbort és a szójaszószt. Melegítsünk fel egy edényt, és öntsünk bele olajat vagy zsírt. Pirítsuk a halat mindkét oldalán barnára. Vegyük ki a halat az edényből, majd mások olajban vagy zsírban pirítsuk meg egy kicsit a gyömbért és a zöldhagymát. Ezután süssük meg a babpasztát, amíg nagyjából püré állagú nem lesz, és locsoljuk rá a rizsbort. Adjuk hozzá a sót, a cukrot, az ötízű port, a borsot, és egy kis tiszta vizet. Tegyük a halat az edénybe, és forraljuk körülbelül 25 percig. Amikor kezd összeállni, adjuk hozzá a kukoricalisztet. Ezután adjuk hozzá az ecetet és a cayenne olajat, majd keverjük el egyenletesen. Tegyük egy tányérra, és szervírozzuk.

Párolt fésűkagyló fokhagymával

Hozzávalók:

- # 200g kagyló (az ún. fésűkagyló a legjobb ehhez a recepthez)
- # 250g fokhagyma
- # 1g cukor
- # 5g ötízű por
- # 50g rizsbor
- # 25g zöldhagyma-gyömbér keverék
- # 1g bors
- # 200g csirke erőlevess
- # 20g kukoricaliszt
- # 2g szárnyas zsiradék
- # Olaj vagy zsír az elkészítéshez
- # 5g só

Elkészítés: Pucoljuk meg a fokhagymát, vágjuk le a két végét, és tisztítsuk meg. Távolítsuk el a kagyló héját, és mossuk meg a belsejét. Tegyük egy edénybe, és pároljuk körülbelül tíz percig a rizsborral, a csirke erőlevesssel, a zöldhagymával, a gyömbérral, és a borssal együtt.

Egy serpenyőben melegítsük meg az olajat vagy a zsírt (de ne legyen nagyon forró), és pirítsuk meg benne a fokhagymát, amíg világosbarna lesz, majd merjük ki egy tálra. Öntsük a fokhagymát a kagyló mellé, és adjuk hozzá a sót, a cukrot, és az ötízű port. Fedjük le az edényt celofánnal, és pároljuk az egészet körülbelül húsz percig. Vegyük le a celofánt, és merjük ki a kagylót és a fokhagymát egy tálra.

A pároló levet öntsük össze az olajjal, amiben a fokhagymát sütöttük, és forraljuk fel az egészet. Adjuk hozzá a kukoricalisztet, és a szárnyas zsiradékot, és finoman locsoljuk meg vele a kagylót.

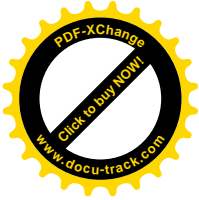
Ropogós gyömbéres hering

Hozzávalók (4 személyre):

- # 75 dkg-nyi kis heringek,
- # 1 gyömbérgumó (vagy egy kávéskanál őrölt gyömbér),
- # 1,5 evőkanál búzaliszt,
- # 1 evőkanál só,
- # Petrezselyemzöld,
- # Olaj a sütéshez.

Elkészítés: Vágjuk be hosszában a hasuk felől a halakat. Vágjuk össze a gyömbérral. Sózzuk meg és gyömbérral dörzsöljük be a halakat kívül-belül. Hagyjuk állni három óra hosszat. Forgassuk lisztbe, tegyük félre még 30 percig. Hevítsük fel az olajat, süssük ki benn kettesével a halakat 2-5 perc alatt. Tartsuk melegen tálalásig. Rakjuk újra olajba az összes sült halat és süssük át. Így egészen különlegesen ropogóssá válnak. Tálalása és fogyasztása forrón ajánlott.

Sült Garnélarák Főnixalakban



Hozzávalók:

- # 6 db garnélarák
- # 12 tojásfehérje
- # 2,5 g só
- # 2,5 g ötízű por
- # 10 g rizsbor
- # 10 g szezámolaj
- # 40 g liszt
- # 35 g száraz kukoricaliszt
- # 2 g felaprított gyömbér és snidling
- # 500g zsemlemorzsa (ebből kb 100 g lesz hasznosítva)
- # 1000 g olaj

Elkészítés: Vágjuk le a rák fejét, hámozzuk le a páncélját, de hagyjuk meg a farkát. A hátsó felétől vágjuk ketté. Vágjuk le a többi függelékét is a fark kivételével. Egy edényben alaposan keverjük össze a gyömbért, a snidlinget, a rizsbort, a sót, az ötízű port, és a szezámolajat. Szórjuk meg a keverékkel a rákokat, majd hagyjuk állni két percig. Szórjunk lisztet a rákokra.

Verjük habosra a tojásfehérjét. Adjuk hozzá a maradék lisztet, és a kukoricalisztet, majd keverjük össze lalposan, hogy egy krémes masszát kapjunk. A farkánál megfogva kenjük be a rákokat a tojásfehérje-krémmel, majd forgassuk meg a zsemlemorzsaiban. Melegítsük meg az olajat egy edényben, és süssük a rákokat aranybarnára. Worcester szósszal, sóval és borssal tálaljuk.

Citromos tonhal

Hozzávalók: 40 dkg fagyasztott tonhal (vagy egyéb tengeri, szálka nélküli hal), 1 tojás, 1 citrom leve és reszelt héja, 1 dl sör, 3-4 evőkanál liszt, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 1 csokor petrezselyemzöld, késhegynyi törött fekete bors, 1 teáskanál só, kb. 3 ujjnyi olaj a sütéshez. A halat szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni, majd ujjnyi csikokra vágjuk. Mindkét felén megsózzuk, és lisztbe mártva félretesszük. A tojást habosra verjük a sörrel és a citromlével. Beleszórjuk a citromhéjat, a gyömbért, a borsot és a sót, valamint a megmosott és apróra vágott petrezselyemzöld felét. Ezután 2 evőkanál olajat is hozzákeverünk, végül annyi lisztet teszünk bele, hogy a szokásos palacsintatésztnál kissé sűrűbb legyen. Három ujjnyi olajat forrosítunk. A lisztes halcsikokat egyenként belemártogatjuk a tésztába, és rögtön beletesszük a forró olajba. Mindkét oldalát szép aranyárgára sütjük, majd papírtörülközőn leitatjuk róla a felesleges olajat. Citromkarikákkal és a megmaradt, rászórt petrezselyemzölddel tálaljuk. Párolt rizs vagy burgonyaköret illik hozzá, és a tartármártásról se feledkezzünk el.

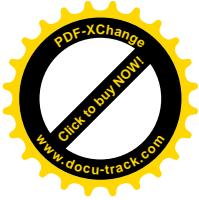
Dorozsmai molnárponty

Amikor hirtelenjében kitör az "együnk már valami háziast!" kísértése, akkor nem marad más hátra, turbósítani kezdek. A pörköltalaphoz egyszerre darálom össze robotgépben a hagymát a szalonnával, mert így egyrészt nem kell őket külön darabolgatnom, másrészt pépesen a hagyma sokkal hamarabb párolódik üvegesre. Télen a lecsóhoz hámozott paradicsom-konzervet használok, mivel a piros bogyók héj nélkül jóval gyorsabban megpuhulnak. Persze, nem állítom, hogy a dorozsmai molnárpontyból igazi pikk-pakk vacsora kerekedik, de dús íze abszolút felveszi a versenyt az eredetiével, és fele annyi idő alatt sikerült összehoznom.

Hozzávalók:

A gombás-tejfölös lecsóhoz:

- 20 deka gomba
- 2 zöldpaprika
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 10 deka füstölt szalonna
- 1 teáskanál pirospaprika
- 1 evőkanál Piros Arany
- 1 evőkanál Gulyáskrém



1 doboz 40 dekás hámozottparadicsom-konzerv
5 deci tejföl

A halhoz:

4 darab pontyszelet (kb. 70-80 dekányi)
2-3 evőkanál liszt
só és frissen őrölt bors
4 evőkanál olaj

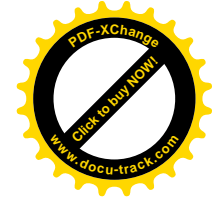
A tésztához:

30 deka csuszatészta
2 evőkanál olaj
só

A gombát szeletekre vágom, aztán a zöldpaprikákat kicsumázom, kimagozom, és félcenti vékony csikokra szelem. Utána a pontyszeletek húsát felkockázom kétcentis darabokra. A lisztet összekeverem némi sóval meg frissen őrölt borszal, meghintem vele a pontyot. Előveszek egy nagyobb lábost, megmelegítem benne az olajat, és pár perc alatt omlósra sütöm a haldarabkákat. Közben meghámozom a hagymát, megpucolom a fokhagymagerezdeket, és apróbb darabokra vágva beleteszem őket a késes betétű robotgépembe. Ezek után szűrőlapáttal kiszedem a megsült halkockákat. Miután a vörshagyma és a fokhagyma mellé belecsikoztam a szalonnát is, a robotgéppel összedarálom az egészet. Jöhet a gyorsított lecsó! A halas lábost papírtörővel kitörölöm, beleteszem a fokhagymás pépet, és a keveréket villámtempóban átpárolom. Utána a hagymát lehúzó a tűzről, megszórom pirospaprikával, nyomok hozzá Piros Aranyat meg Gulyáskrémet, és beleöntöm a paradicsomokat. Hozzárakom a gombaszeleteket meg a paprikacsikokat, majd visszateszem a mérsékelt tűzre. Lefedem, és néha megkevergetve, összepuhítom az együttest. Mialatt a lecsó megfő, enyhén olajos, kicsit sós vízben kifőzöm a csuszatésztát, aztán leszűröm, és beleborítom egy 20x30 centis sütőtálba. Rálöttyintek kevés olajat, összeforgatom vele. Utána a gombás lecsót összeforralom a megsült pontydarabkákkal meg kb. 3 deci tejföllel. Végül a meleg csuszatésztahoz hozzákeverem a ponty negyedét, ráhalmozom a többi, és az egészet megpettyezem a mikróban meglangyosított, maradék tejföllel.

4 bőséges adag lesz belőle.

(Szerepelt a NÓK LAPJÁBAN is 2003/48)



Magcsíráztatás

Többször cserélt vízzel 4 órán át áztatjuk, elterítjük majd nedves ruhával leborítjuk. Napjában többször tiszta vízzel átmoszuk. Kb egy hét múlva 2-3 cm csírák képződnek. (lehet bármilyen maggal kísérletezni: kukorica, búza, bab, lencse, sárga borsó, zöldborsó)

Barackos csirkecsíkok:

40dkg csirkehús

2 ek. Szójaszós

0,5 dl olaj

1 kiskanál só

csip. őrölt bors

fahéj

szerecsendió

1 citrom reszelt héja

2 gerezd fokhagyma

4 db őszibarack vagy befőtt is jó

Lencse csiracsirkehúst vékony darabokra vágjuk .a szójaszósszal meg az olajjal meglocsoljuk, sóval a fűszerekkel megszórjuk, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, és az összezúzott fokhagymát.

Jól elkeverve néhány órán át érleljük, majd fölforrósított serpenyőben rázogatva sütjük néhány percig.

Ha a húscsíkok pirulni kezdenek, hozzáadjuk a meghámozott, szeletekre vágott barackot, és még 3-4 percig rázogatva sütjük.

Fűszeres rizzsel kínáljuk.

Bársonyos kínai kel:

1 kis fej kel

4 ek. Olaj

2 ek. Cukor

1 kiskanál só

3 dl húsleves vagy kocka is jó

2 ek. szójaszós

2 ek. keményítő

csip. bors

0,5 dl tej

A kelt megtisztítjuk és a leveleket csíkokra vágjuk.

Az olajat felforrósítjuk és a csíkokat 4-5 percig piritjuk benne.

Ezután sóval és cukorral meghintjük és további 2-3 percig sütjük.

A húslevest a szójaszósszal, a tejjel meg a keményítővel simára keverjük és kevés őrölt borszal fűszerezve felforraltjuk.

A sűrű mártást a piritott kellevelekre öntjük és melegen húsok mellé adjuk

Brokkolis csirkecsíkok:

50 dkg csirkehús

2 ek.keményítő

4 ek. szójaszós

4 ek.meggylé

2 dl fehérbor

60 dkg brokkoli vagy karfiol

kiskanál cukor

3 e.k szójaszós

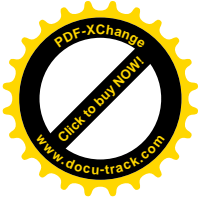
1 e.k keményítő

szegfűszeg, fahéj, gyömbér

A kukoricakeményítőben megforgatom az előzőleg kinaifűszerrel beszórt és megszózott húsdarabokat,

Majd aranyszínűre megsütöm.

A maradék zsírban megpárolom a paprikát a hagymát és a fokhagymát.



Ha megpuhult felöntöm a húslevessel, belemegy a szójaszós, az olívaolaj, az ecet és a cukor.ú

Forralás után keményítővel besűrítem.

A kisült hús mellé öntöm és rizszel vagy sültkrumplival tálalom.

Rolád édes-savanyú mártással.

Többször cserélt vízzel 4 órán át áztatjuk, elterítjük majd nedves ruhával leborítjuk. Napjában többször tiszta vízzel átmoszuk. Kb egy hét múlva 2-3 cm csírák képződnek. (lehet bármilyen maggal kísérletezni: kukorica, búza, bab, lencse, sárga borsó, zöldborsó)

Édes-savanyú káposzta

Hozzávalók (4 személyre):

- # 50 dkg káposzta
- # 1 zöldpaprika
- # 1 piros paprika
- # Fél kávéskanál só
- # 1 csipős paprika
- # 2 kávéskanál cukor
- # 2 evőkanál almaecet
- # 1 evőkanál szójamártás
- # 1 evőkanál portói
- # 12 csepp szezámolaj
- # 5 evőkanál olívaolaj

Elkészítés: Vágjuk fel a káposztát és a kemény részeit dobjuk el. A paprikákat aprítsuk vékony csíkokra, a csipős paprikát szálakra. A só kivételével minden fűszert keverjünk el egy edényben. Hevítsünk fel két kanál olívaolajat, tegyük bele a paprikákat. Erős tűzön egy percig süssük, közben kevergessük, majd evgyük le. A többi olajat ugyancsak hevítsük, és rakjuk bele két percre a káposztát. Állandóan keveregessük. Adjuk hozzá a paprikákat és a fűszereket. Csökkentsük a tüzet, és még 2 percig süssük. Hidegen vagy melegen tálalhatjuk.

Fortélyok:

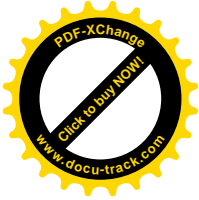
- # A paprikákat két percnél tovább ne süssük. Fontos a gyorsaság, ezért minden hozzávalót a kezünk ügyébe kell készítenünk.
- # Adható az ételbe három evőkanál zöldségleves és kevés keményítő is.
- # Hangsúlyozni kell a savanykás ízt, amely a kínai konyha egyik alapíze.
- # A káposzta helyett salátát is használhatunk.

Gombás kínai kel

Hozzávalók:

- # Egy közepes méretű kínai kel,
- # Öt nagyobb gombafej,
- # Egy fokhagyma,
- # Egy kisebb gyömbérgyökér,
- # Két hegyes-erős paprika,
- # Egy evőkanál ecet,
- # Egy evőkanál szójamártás,
- # Két evőkanál olaj

Előkészítés: a kínai kel nem olyan jellegzetes, átható ízű, mint magyar változata, főzés közben sem bocsát ki magából, kellemesnek csak nagy erőfeszítéssel mondható, illatot. Ráadásul jóval hamarabb megfő. Ma már Magyarországon is kapható, hiszen termesztjük is. Egyetlen baja, hogy rendkívül hamar romlik, még hozzá alattomosan: kívül gyönyörű marad, belül viszont teljesen megbarnul és úgyszólván cseppfolyóssá lesz. Saját tapasztalatom az, hogy jobb azt a példányt megvásárolni, amelyet fóliába csomagolva árusítanak, de ezt is azonnal föl kell használni a vásárlás után.



A kelt leveleire szedjük szét, a leveleket nagyobb darabokra vágjuk. A fokhagymát, paprikát fölaprítjuk, a gombát megtisztítjuk, a fejeket egészben hagyjuk, a szárakat apróra vágjuk, a gyömbért megreszeljük.

Főzés: az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, beletesszük a gyömbért, fokhagymát és a zöldpaprikát. Jól összerázzuk, majd hozzáadjuk a gombát és a káposztaleveleket. Két perc után az ecetet és a szóját is hozzátesszük, majd még két percig sütjük.

Hideg zöldségsaláta

Hozzávalók:

- # Tíz dekagramm kínai kel, kelkáposzta, vagy saláta,
- # Tíz dekagramm saláta,
- # Három züldhagyma,
- # Három sérgarépa,
- # Három paradicsom,
- # Tíz dekagramm szójababcsíra (vagy helyette metélt tészta),
- # Egy fej hagyma,
- # Két fej fokhagyma,
- # Tíz dekagramm retek,
- # Négy evőkanál olaj,
- # Két gyömbérgyökér,
- # Két kanál szójaolaj,
- # Két kanál ecet (esszenciából jóval kevesebb),
- # Egy kanálnyi vágott snidling,
- # Egy kanálnyi vágott petrezselyem,
- # Kiskanálnyi chiliolaj,
- # Só, egyéb ízesítők ízlés szerint

Előkészítés: Lereszeljük a káposztát, saláttát, répát, retket, meghámozzuk, és négyfelé vágjuk a paradicsomot, felszekerjük a hagymát és a fokhagymát, a züldhagymátt kisujnyi darabokra vágjuk.

Főzés: Megfőzzük a babcsírat (vagy a tésztát), hagyjuk kihűlni. Az olajat fölforraljuk, három percig sütjük benne a hagymát, züldhagymát, fokhagymát, majd leszűrjük. Ha kihűlt, összekeverjük a sóval, szójával, ecettel, chiliolajjal. A babcsírat, káposztát, saláttát, saláttát, retket, paradicsomot, sárgarépát tálba tesszük, ráöntjük az ízesített salátaolajat és jól összekeverjük. Megszórjuk snidlinggel, petrezselyemmel, ételízesítővel.

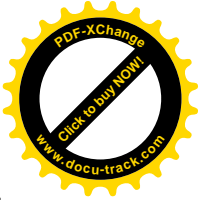
Kínai kel tejföllel

Hozzávalók:

- # Egy darab kínai kel,
- # Egy evőkanál só,
- # Egy tojás,
- # Egy csomag petrezselyem,
- # Pirospaprika,
- # Másfél evőkanál kukoricaliszt,
- # Négy deciliter tej

Előkészítés: mivel szó esett már róla, hogy a kínaiak nem nagy barátai a tejfölnek és a vajnak, kissé tán meglepő ennek az ételnek a neve. Mindenesetre ne feledjük, a tejföllel szó idézőjelben van.

A kínai kelt leveleire bontjuk, a szózott vízben félig-meddig puhára főzzük, majd ujjnyi szeletekre vagdoszuk. A tojást megfőzzük, fölbontjuk, a fehérjét valamihez fölhasználjuk, a sárgáját apróra morzsáljuk, a petrezselyemet megvágjuk, a kukoricalisztet összekeverjük a tejjel.



Főzés: a félig fott kelleveleket kevés olajon egy-két percig sütjük, hozzáadjuk a tej-kukoricaliszt keveréket és hagyjuk besűrűsödni. E keveréknek lesz aztán olyan hatása, mintha tejfölös mártásban készítettük volna el a káposztát.

Amikor kész, arányosan megszórjuk az egyik szélén petrezselyemmel, a másikon pirospaprikával, középen a tojássárgájával, és azonnal fogyasztjuk.

Kínaikel-saláta

Hozzávalók (4 személyre):

- # 25 dkg kínai kel
- # 2 evőkanál szójamártás
- # 1 evőkanál cukor
- # 1 evőkanál szezámolaj
- # Só

Elkészítés: Forraljunk vizet egy lábosban. Vágjuk hosszában négyfelé a kelt, majd a negyedeket szeleteljük 1 cm széles darabokra. Mártuk a kelt két-három percre a forrásban lévő vízbe, majd szedőkanállal emeljük ki. Csöpögtessük le róla a vizet. Egy csészében keverjük össze a mártás anyagait, öntsük a tálalóedényre kirakott kelre. Hidegen, melegen egyaránt fogyasztható.

Négy kincs étel

Hozzávalók:

- # 100g friss gomba (kínai gomba vagy sampinyon)
- # 100g spárga
- # 100g abalone kagyló
- # 250g kelbimbó
- # 20g szárnyas zsír
- # 3g só
- # 3g ötízű por
- # 10g rizsbor
- # 300g alaplé
- # 25g kukoricaliszt
- # 3g vagdalt gyömbér és zöldhagyma keverék

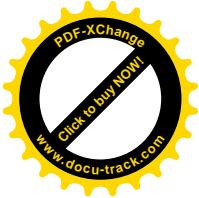
Elkészítés: A spárga, az abalone, a gomba és a kelbimbó a négy kincs. Vágjuk fel a spárgát öt cm-es csíkokra, az abalone-t pedig falatnyi méretű lapocskákra. Egy kicsit vágjunk bele a késsel az abalone falatokba. Tisztítsuk meg a gombát, és tegyük forrásban lévő vízbe a kelbimbóval együtt, majd főzzük meg.

Egy edényben melegítsünk zsírt vagy olajat, a gyömbér-zöldhagyma keveréket, az alaplevet, a sót, az ötízű port, és a rizsbor. Tegyük a négy kincset az edénybe, és főzzük nagy lángon öt percig. Adjuk hozzá a kukoricalisztet, keverjük össze, és forgassuk meg benne az ételt. Egy tálon rendezzük a négy kincset négy egymás melletti vonalba, locsoljuk meg a szárnyas zsírral, és jó étvágyat.

Padlizsánpüré

Hozzávalók:

- # 50 dkg padlizsán
- # 4 gerezd fokhagyma
- # 1 evőkanál finomra vágott korianderzöld (vagy petrezselyemzöld)
- # 1 evőkanál apróra vágott zellerzöld
- # 2 evőkanál szezám paszta
- # 2 kávéskanál illatos szezámolaj
- # 2 kávéskanál só



Elkészítés: Tisztítjuk meg a padlizsánt, és vágjuk darabokra. Törjük jól össze a fokhagymát. Egy tűzálló edényben, gőzön főzzük meg a padlizsánt. Mixerben jól dolgozzuk el az összes alapanyagot.

Fortély:

Húsok mellé adjuk. Szezámposzta helyett őrölt, pirított szezámmagot is használhatunk.

Ropogós tészta zöldséggel

Hozzávalók (4 személyre):

- # 4 adag, búzalisztből készült tészta,
- # 20 dkg karfiol,
- # 20 dkg szójacsíra,
- # 5 csiperkegomba,
- # 3 db illatos gomba,
- # 3 feketegomba,
- # 2 zöldhagyma zöldjével együtt,
- # 1 gerezd fokhagyma,
- # 2 gyömbérgumó,
- # 3 evőkanál olaj,
- # édes-savanyú mártás vagy pikáns mártás.

Süssük meg a tésztát, tálalótálra rakva tartjuk melegen. Áztassuk be külön-külön az illatos és a feketegombát, 30 percre. Az illatos gomba áztatólevét tegyük félre későbbi felhasználás céljára. A gombákat és a kelvirágot vágjuk egyenlő nagyságú csíkokra, a hagymát cm-es darabokra. Reszeljük le a gyömbért. Hevítsünk olajat egy mély edényben. Félf percig süssük benne a fokhagymát és a gyömbért, majd adjuk bele a kelvirágot, amit állandó keverés mellett még 2 percig sütünk. Ezután keverjük bele a hagymát, gombákat, szójacsírát. 1 percig sütjük. Csökkentsük a tüzet, adjuk az ételhez az édes-savanyú mártást, kevergessük besűrűsödésig. Az edény tartalmát öntsük a tésztaára. Azon melegen tálaljuk; köríthetjük apróra vágott fűszerzöldekkel (menta, petrezselyem, koriander, turbolya, citromfű stb.).

Fortélyok:

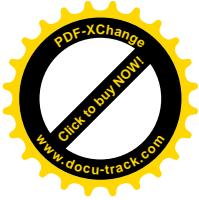
- # A ropogós tészta zöldséggel csakis frissen elkészítve igazán finom. Rizslisztből készült tésztát és szójatésztát is használhatunk az elkészítéshez, de ezeket, mivel sütvé igen törékenyek, mindig a zöldség tetejére kell raknunk.
- # Igen népszerű ez a fogás Kínán kívül is.
- # A zöldségek kiválasztása egyéni ízlés szerint történhet.
- # Köretként, vagy önnál fogásként is fogyaszthatjuk.

Spenót őrölt szezámaggal

Hozzávalók (4 személyre):

- # 1 evőkanál szezámag
- # 50 dkg spenót
- # 1 gerezd fokhagyma
- # 1 újhagyma
- # 1 evőkanál szezámolaj
- # 1 evőkanál szójamártás
- # 1 kávéskanál méz

Elkészítés: Serpenyőben megpirítjuk a szezámmagot, majd durvára daráljuk. A megmosott spenótról lefejtjük a szarát, összetörjük a fokhagymát, kis karikákra vágjuk az újhagymát. Serpenyőben felhevítjük a szezámolajat, hozzáadjuk a spenótot, és kevergetve megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a fokhagymát és az újhagymát, rövid pirítás után belekeverjük a szójamártást és a mézet. Kevés ideig állandóan keverve pároljuk. Az ételt alaposan összekeverjük a pirított szezámaggal, és forrón tálaljuk.



Fortély:

Friss spenót helyett készíthetjük mélyhűtöttből is, csak arra vigyázzunk, hogy annak a levét ne használjuk fel.

Sült gomba

Hozzávalók (4 személyre):

- # 40 dkg friss gomba
- # Fél kávéskanál glutamát (elhagyható)
- # Fél pohár olívaolaj
- # 2 evőkanál szójamártás (vagy egy kávéskanál finom só)

Elkészítés: Mossuk meg jól a gombát, csöpögtessük le, és hosszanti irányban igen vékonyan szeleteljük, így T alakúak lesznek a szeletkék. Egy mély edényt melegítsünk fel a tűzön, tegyük bele az olajat és a glutamátot, várjunk pár pillanatot, és rakjuk bele a gombát is.

Folyamatosan kevergetve süssük enyhe tűzön 10 percig. Öntsük bele a szójamártást. Süssük még öt percig. Vegyük le a tűzről, hagyjuk kihűlni.

Fortély:

- # Ezt a fogást önállóan is lehet fogyasztani, de remek ízt kölcsönöz bármely zöldség- vagy húsetelnek. Használjuk fel a gombaolajat, mert nagyon finom ízt ad zöldségek sütésekor.
- # Hűtőszekrényben, jól lezárt edényben a gomba az olajjal együtt két hétig eltartható.
- # Aki kedveli a fokhagymát, az olajba tehet két gerzd összetört fokhagymát, mielőtt a gombát beletenné. Ugyancsak hozzáadható egy kockára vágott paprika.

Sült ravioli

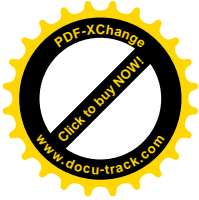
Hozzávalók (4-6 személyre):

- # 60 db raviolitészta
- # Pikáns mártás
- A töltelékhez:
 - # 15 dkg csiperkegomba
 - # 20 dkg zeller
 - # 10 dkg spenótlevél
 - # 10 dkg bambuszrügy (elhagyható)
 - # 10 dkg szójacsíra
 - # 1 kávéskanál só
 - # 1 kávéskanál cukor
 - # 1 csipetnyi glutamát (elhagyható)
 - # 1 evőkanál portói (vagy más száraz bor)
 - # 1 evőkanál szójamártás
 - # 2 tojás
 - # 2 evőkanál olívaolaj
 - # Bors

Elkészítés: Vágjuk apróra a zöldségféléket és szükség szerint pároljuk meg. Keverjük össze a fűszerekkel és a tojásokkal. Kevergetve pároljuk, míg a tojás jól össze nem fogja. Töltsük meg a raviolikat. Forrósítsunk legalább egy liter olajat. Süssük meg a raviolikat, legfeljebb huszat egyszerre. Csöpögtessük le és tegyük nedvszívó papírra. Tálaláskor a pikáns mártást egyénileg használjuk.

Fortély:

- # Előmelegített tálon kell tálalni.
- # A töltelék anyagait e lehetőségek szerint változtathatjuk.



Borsos csirke

Hozzávalók:

- 1,5 kg-os konyhakész csirke,
- 1 evőkanál olívaolaj,
- 1,5 kávéskanál feketebors;
- 2 evőkanál szójaszós,
- 1 evőkanál borecet,
- 4 újhagyma,
- 1 gyömbérgumó (vagy őrölt gyömbér),
- 1 kávéskanál só;

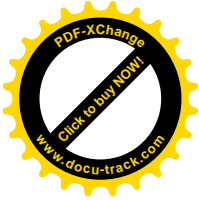
Fazékban forraljunk fel vizet, tegyük bele a csirkét 75 percre. Csöpögtessük le és éles késsel daraboljuk fel. Helyezzük a húst a bőrös részével lefelé egy tűzálló edénybe. Aprítsuk fel a hagymát, vágjuk szálaire a gyömbért. Keverjük össze a mártás többi anyagával. Serpenyőben forrósítsuk fel az olajat, tegyük bele a borsot, és kevergessük addig, amíg nem érezzük az aromáját. Öntsük a húsrá, majd öntsük rá a mártást. Fedjük be edényünket alumínium fóliával, tegyük gőzre és erős tűzön főzzük 30 percig. Tisztítsuk meg, vágjuk fel a körítésnek szánt újhagymát. Ha a hús megpuhult, szórjuk meg a hagymával. Forrón tálalhatjuk.

Bundázott csirke pekingi módra

Hozzávalók (4-6 személyre):

- 75 dkg csirkehús,
- 3 evőkanál szójamártás,
- 1 evőkanál rizspálinka,
- fél kávéskanál feketebors,
- 4 újhagyma,
- 1 tojás,
- 5 evőkanál kukoricaliszt,
- 2 evőkanál búzaliszt,
- olaj a sütéshez

Elkészítés: Szeleteljük vékony karikákra az újhagymát. Vágjuk 2,5 cm élű kockákra a húst. Verjük fel egy csészében a tojást. Keverjük össze a szójamártást a pálinkával, a borszal és a hagymával. Merítsük a húskockákat ebbe a mártásba, keverjük jól össze. Hagyjuk benne pácolódni 15 percig. Keverjük össze a tojást a kukorica és a búzaliszttel. Amint egységes masszát kapunk, forgassuk bele a húskockákat. Hevítsünk olajat egy közepes méretű serpenyőben, süssük ki kis adagokban a bundás húskockákat. Ropogós, aranysárga falatokat kapunk. Csöpögtessük le. Tálaljuk forrón, szecsuáni fűszeres szezámmártás kíséretében.



Citromos csirkesült

Hozzávalók:

Egy csirkemell
Három zöldhagyma
Egy kisebb gyömbérgyökér
Két evőkanál szójamártás
Két evőkanál olaj
Egy kisebb zellergumó vagy szárított paszternák
Két evőkanál cherry
Egy zöldpaprika
Két citrom reszelt héja
Korianderlevél vagy fodros petrezselyem
Valamilyen zöldköret (borsó, zöldbab, saláta stb.)
Három gombafej, csikokra vágva

Előkészítés: a csirkét kicsontozzuk, kockára vágjuk. A hagymát ujjnyi darabokra, a paprikát csikokra vágjuk. A gyömbérgyökereket lereszeljük, a zellert szeletbe vágjuk (ha paszternákot használunk, azt negyed órán át áztatjuk). A cherryt, hagymát és gyömbéret összekeverjük, a csirkét ebben a páclében marináljuk negyed órán át.

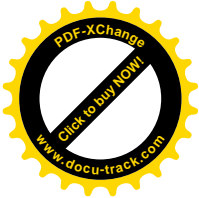
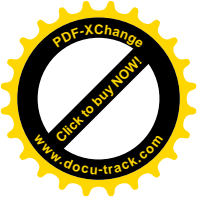
Főzés: a forró olajban megsütjük a zellert, a gombát és a zöldpaprikát. Hozzáadjuk a csirkét, amikor kis szint kapott, ráöntjük a marinádot is. Három perc után hozzáadjuk a szójamártást és a reszelt citromhéjat is.

Tálaláskor a zöldségfélékkel, fodros petrezselyemmel és retekvirággal díszítjük. Az utóbbit úgy készítjük, hogy a piros retek a hegyesebbik élén virágot formázva bevagdossuk, majd jeges vízbe tesszük, s ettől valóságos kinyílik.

Citromos, gombás csirke

Hozzávalók (6-8 személyre):

1 db 1,8 kg-os csirke,
2 citrom,
1,5 kávéskanál finom só,
5 evőkanál olaj,
1,5 dkg zsír,
1 piros húsú paprika,
6 szárított gomba,
5 újhagyma,
4 evőkanál száraz fehér bor,
1,5 kávéskanál cukor,
2 evőkanál szójamártás,



1 kávéskanál kukoricaliszt,
kevés őrölt gyömbér,
frissen darált bors.

Elkészítés: Áztassuk a gombát langyos vízben 20 percig. Csumázzuk ki a paprikát és vágjuk keskeny karikákra. Vágjuk körszeletekre az egyik citromot, a másikat nyomjuk ki a levét. Az újhagymát a zöldjével együtt vágjuk apróra. 2 evőkanál vízben keverjük el a kukoricalisztet. Csontozzuk ki a csirkehúst, szeleteljük fel 6 X 2 cm-es csikokra.

Egy tányérban keverjük össze a sót, a borsot és 1,5 evőkanál olajat. Forgassuk bele a húscsikokat. Csöpögtessük le a gombát, majd vágjuk négyfelé. A maradék olajat hevítsük fel a serpenyőben, élénk tűzön süssük ki a húst, emeljük ki, tartsuk melegen. Tegyük a zsírt sütőedénybe, olvasszuk ki, tegyük bele a gyömbért, a paprikát és a gombát. Erős tűzön kevergetve pirítsuk 1 percig. Majd adjuk hozzá a citromkarikákat és a hagymát. Pirítsuk együtt még fél percig. Ezután adjuk hozzá a bort, a cukrot és a szójamártást. Ha felforrt, tegyük bele az elkevert lisztet. Keverjük jól össze. Tegyük vissza a sütőedénybe a húst, kevergessük 1 percig, öntözzük meg 2 kanálnyi citromlével. Keverjük meg. Forrón tálaljuk.

Csirke chilipaprikával

Hozzávalók:

Egy csirkemell,
Két piros paradicsompaprika,
Két hegyes-erős zöldpaprika,
Két evőkanál chiliolaj vagy cseresznyepaprika-krém,
Két evőkanál olaj,
Két fokhagyma,
Két evőkanál szójamártás

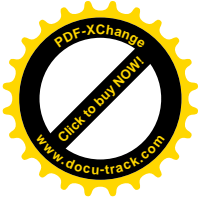
Előkészítés: a csirkehúst kicsontozzuk, csikokra vágjuk. A paprikát leszeleteljük, a fokhagymát apróra vágjuk.

Főzés: az olajat megforrósítjuk, egy percig sütjük benne a fokhagymát. Újabb egy percig a csirkehúst. Ekkor kerül bele a kétféle paprika, ismét csak egy percre. Utoljára rakjuk hozzá a szójt és a chiliolajat. Evvel két percig sütjük dobva-rázva.

Csirkeragu

Hozzávalók (4-6 személyre):

1 konyhakész csirke,
2 csésze szárnyaserőleves,
4 újhagyma,
1 húsos zöldpaprika,
4 burgonya,
4 sárgarépa,
1 csésze friss tej,
1 evőkanál curry,
2 evőkanál paradicsompüré,
2 evőkanál szójamártás,



Fél kávéskanál bors,
1 gyömbérgumó.

Előkészítés: vágjuk a csirke kicsontozott húsát 3x3 cm-es kockákra. Tisztítsuk meg a burgonyát. Emeljük ki a paprika magházát. Mindegyik zöldséget vágjuk négyfelé, a gyömbért szeljük vékony karikákra.

Főzés: Serpenyőben felhevített olajon, pirítsuk együtt a hagymát és a húst tíz percig kevergetve. A serpenyő tartalmát rakjuk egy lábosba, a különleges ízesítővel, az erőlevessel, a burgonyával, a sérgarépával és a tejjel együtt. Fedjük le, főzzük lassú tűzön 45 percig. Ekkor adjuk hozzá a paprikát, és még tizenöt percig főzzük.

Csirkeszárny pikáns mártásban

Hozzávalók (4 személyre):

4-6 csirkeszárny
1 evőkanál szójamártás
1 evőkanál méz
1 evőkanál citromlé
1 evőkanál narancslé
1-2 gerezd fokhagyma
Késhegynyi bors

Elkészítés: Törjük össze a fokhagymát, és keverjük össze a szójamártással, a meglangyosított mézzel, a citrom- és narancslével, és a borssal.

Erős tűzön, 1-2 kanálnyi olajon, süssük pirosra a szárnyakat. Csökkentsük a tüzet, és öntsük az ízesítőt a húrra. Lassú tűzön pároljuk 5 percig. Forrón, előételnek kínáljuk.

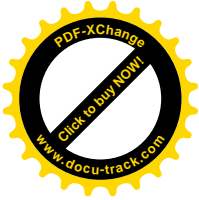
Fortély:

Ezt a fogást készíthetjük sertésoldalasból vagy békacombból is.

Grillcsirke Tö Csou módra

Hozzávalók:

1500g csirke bőrrel,
20g szegfűszeg,
30g ánizskapor,
40g kassziakéreg (elhagyható),
20g snidling,
25g felvágott gyömbér,
1g csípős paprika,
100g rizsbor,
10g só,
100g világos szójaszósz,
5g ötízű por,
2000g erőleves,



25g malátacukor,
Mogyoróolaj a sütéshez (más olaj is jó),
10g szezámolaj.

Elkészítés: Mossuk meg a csirkét. Vágjuk le a körmeit. Keresztezzük a szárnyakat, és a nyakon lévő nyílásnál rögzítsük. Keresztezzük a lábakat is, hogy túlérjenek a far-részen. Vizezzük fel a malátacukrot (egy rész cukorhoz három rész víz arányban), és kenjük be vele a csirkét. Süssük ki forró olajban, amíg aranybarna lesz.

Tegyünk egy agyagedénybe a csirkét, adjuk hozzá az erőlevest, a sót, a szójaszószt, és az ötízű port, majd forraljuk fel az egészet. Szedjük le a habját. Egy tálban gyűjtsük össze, és adjuk hozzá a szegfűszeget, az ánizskaprot, a kassziakérget, a snidlinget, a gyömbért, és a csípős paprikát, majd pároljuk kis lángon. Amikor a hús megpuhult vegyük ki az edényből, és tegyük egy tálra. Locsoljuk meg szezámolajjal, és tálaljuk.

Hirtelensült csirkefalatok chiliolajban

Hozzávalók:

450g kicsontozott csirke
6g só
5g cukor
10g rizsbor
2 tojásfehérje
10g erőleves
25g kukoricaliszt
4g ecet
4g összepréselt fokhagyma
25g gyömbérszelet
25g zöldhagyma
50g cayenne olaj
750g zsír

Elkészítés: Ütögessük meg a csirkehúst egy kés életlen felével, majd szeleteljük kockára. Adjuk hozzá a tojásfehérjét, egy kis rizsbort, sót és ötízű port.

Egy edényben keverjük össze a maradék rizsbort, a zsírt, a sót, a cukrot, az ecetet, és a kukoricalisztet, majd vegyítsük el.

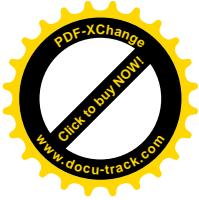
Forrósítsunk olajat egy lábosban, majd tegyük bele a csirkét. Finoman kevergetve süssük ki a csirkét, majd öntsük ki egy szűrőbe, hogy lefolyjon róla az olaj.

Tegyük a felszeletelt gyömbért, a zöldhagymát, és az összepréselt fokhagymát ugyanabba a lábosba, amiben a csirkét sütöttük. Tegyük a lábost a tűzre, és hagyjuk egy kicsit sülni, majd öntsük bele a csirkét, és a kukoricaliszt keveréket. Keverjük el egyenletesen az összetevőket. Ezután locsoljuk meg a cayenne olajjal. és máris tálalhatjuk.

Kínai rántott csirke

Hozzávalók:

Négy csirkecomb
Két zöldhagyma



Két evőkanál szójamártás
Egy evőkanál cherry, vagy másfajta szesz
Bors
Négy evőkanál kukoricaliszt
Olaj a sütéshez

Előkészítés: Összekeverjük a szóját, a cheryt és a borsot. A csirkecombokat ebben a lében pácoljuk fél órán át. A hagymából virágokat vágunk ki. Ez úgy történik, hogy a hagymát ujjnyi darabokra vágjuk, majd hossz tengelye mentén két-három centi mélységben többször bevágjuk. Ettől a hagymaszár kissé virágszerűen szétnyílik. Ha most fél órára jeges vízbe tesszük, akkor ezek a száracskák teljesen szétnyílnak, s a hagymából liliomszerű virág lesz.

Főzés: A csirkét kivesszük a pácból, alaposan megforgatjuk a kukoricalisztben (ha nem elég, tehetünk még), és forró olajban kisütjük. Magyarosan ezt kirántásnak hívják, Kínában mélysütésnek. A hagymavirágokkal díszítve szervírozzuk.

Mélysütött mandulás csirke

Két csirkemell
Két tojás fehérje
Négy evőkanál kukoricaliszt
Tíz deka durvára darált mandula (dió is jó)
Két evőkanál cherry
Két evőkanál szójamártás
Só
Bors
Olaj a mélysütéshez

Előkészítés: a mellet kicsontozzuk, falatnyi darabokra vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk, belerakjuk a szója és a cherry keverékébe. Húsz percig benne hagyjuk. A tojásfehérjét félig keményre verjük, belekeverjük a kukoricalisztet. A húsz perc elteltével a csirkehús darabokat alaposan megforgatjuk ebben a tojás-liszt tésztában, majd belemártogatjuk a durván darált mandulába.

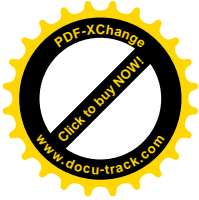
Főzés: az olajat fölforrosítjuk, a csirkét - mintha csak rántott húst sütnénk - kisütjük benne. Köretnek mindenképpen valami gyümölcsöt adjunk: ananászt, barackkompót stb., mert a mandulás csirke - noha belül puha és omlós - lényegében mégiscsak elég száraz.

Metélt csirkecsikokkal

Hozzávalók (4 személyre):

4 adag főtt szélesmetélt,
30 dkg főtt csirkemell,
2 gerezd fokhagyma,
2 evőkanál szójamártás,
2 evőkanál olívaolaj,
2 evőkanál rizsbor (vagy fehérbor),
1 csokor korianderzöld (vagy petrezselyem).

Elkészítés: Vágjuk a csirkemellet metélt szélességű csikokra. Zúzzuk össze a fokhagymát, vágjuk apróra a koriandert. Keverjük el a fokhagymát a szójamártással, az olajjal és a borral. A



melegen tartott metéltet keverjük össze a csirkehússal és a korianderzölddel, öntsük rá a mártást, tegyük pár percre forró sütőbe, majd forrón tálaljuk.



Paprikás-kukoricás csirke

Hozzávalók:

Egy csirkemell

Két zöld vagy piros, de mindenképpen élénk színű paprika

Három zöldhagyma

Egy doboz kukoricakonzerv vagy mirelit kukorica

Egy evőkanál olaj

Két evőkanál szójamártás

Két evőkanál sherry

Egy kisebb gyömbérgyökér

Előkészítés: a csirkét kicsontozzuk, kockára vágjuk, a paprikát leszeleteljük, a hagymát ujjnyi darabokra vágjuk, a konzerv kukoricát lecsorgatjuk, a mirelitet megfőzzük.

Főzés: az olajat fölforrosítjuk, egy percig átsütjük a hagymát és a gyömbért. Hozzáadjuk a csirkét, addig rázogatjuk, míg el nem kezd barnulni. Ekkor beleöntjük a szóját és a sherryt, majd egy perc múlva a paprikát. Három percig sütjük, tálaljuk.

Sült csirke szójacsírával

Hozzávalók (2-4 személyre):

16 dkg nyers csirkemell,

25 dkg friss szójacsíra,

3 evőkanál olívaolaj,

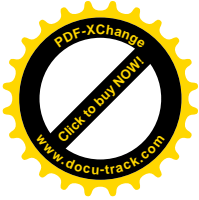
1 evőkanál cukor,

1 evőkanál rizsbor,

3 újhagyma,

1 kávéskanál só.

Vágjuk a húst vékony csíkokkára. Szeleteljük a hagymát is keskeny szálakra. Alaposan mossuk át a szójacsírával. Melegítsünk fel serpenyőben egy evőkanál olajat, adjuk bele a húst és egy csipetnyi sót. Süssük kevergetve két percig. Ezután öntsük rá a bort és a cukrot. Ha a lé felforr, emeljük ki belőle a húst. Szedjük le a habját. Hevítsük fel a maradék olajat egy lábosban, adjuk hozzá a maradék sót, majd a hagymát. Süssük pár pillanatig, tegyük bele a



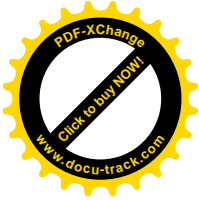
szójacsírat, kevergessük egy percre, rakjuk vissza a húst az előbbi lébe, majd öntsük rá a szójacsíras készítményt és keverjük össze. Ha a lé felforrt, vegyük le a tűzről

Wokban párolt burgonya

Hozzávalók: 3 db nagyobb burgonya, 1 szál sárgarépa, körülbelül 5 centi póréhagyma, 2 evőkanál szójaszósz (a gyengébb fajtából), 2 evőkanál étolaj

A megtisztított zöldségeket vágjuk két milliméter vastag csíkokra, mossuk meg bő vízben, majd csepegtessük le alaposan.

Wokban forrósítsuk fel az olajat, tegyük bele a zöldségcsíkokat, és közepes lángon, állandó kevergetés mellett pároljuk. Vizet nem szükséges hozzáadni, elég az, amit a zöldségek magukból kiengednek. Ha már elég puhák, csorgassuk rá a szójaszószot, és azzal is pároljuk pár percre.



Virslifalatok

25 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 3 pár virsli, 1 tojás, 1 dl tej, 3-4 evőkanál liszt, 1 csokor zöldpetrezselyem, fél dl száraz fehérbor, makkáskanálnyi só és ugyanannyi törött fekete bors, 1 gerezd fokhagyma, olaj a sütéshez

A lebőrozött virsli 1 cm-es karikákra vágjuk. A felvert tojást, a tejet, a bort, a finomra metélt zöldpetrezselymet simára keverjük, majd hozzáadjuk a lisztet és a szétzúzott fokhagymát. A virslikarikákat először lisztbe, majd a palacsintatésztaiba forgatjuk, és bő forró olajban erős lángon hirtelen megsütjük.

Kukoricagomgóc

45 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 1 zacskó gyorsfagyasztott morzsolt csemege kukorica (vagy 1 doboz csemegekukorica-konzerv), 10 dkg húsos füstölt szalonna, 5 dkg mogyoró, 1 tojás, 2 evőkanál búzadara, 1 csokor zöldpetrezselyem, só és törött fekete bors ízlés szerint, zsemlemorzsa a bundázáshoz, olaj a sütéshez

A még fagyos kukoricát forrásban lévő vízbe dobjuk, és az újraforrástól számított 4 percig főzzük. Ezután szűrőkanálba téve leszűrjük, és hűlni hagyjuk. A füstölt szalonnát nagyon apróra vágjuk, zsíráját kisütjük, majd rádobjuk a félig főtt kukoricaszemeket. Hozzáteesszük a finomra vágott zöldpetrezselymet, megsózzuk, meghintjük törött borssal, és 2 percig együtt pirítjuk. (Ha konzerv kukoricából készítjük, akkor csak le kell szűrni és megpirítani.) Ha teljesen kihűlt, hozzáadjuk a felvert tojást, a búzadarát, a darált mogyorót, és ízlés szerint sót. A masszát összedolgozzuk, majd apró gombócokat formálva belőle zsemlemorzsaiba forgatjuk, és bő forró olajban pirosra sütjük. Még melegen beleszúrunk egy-egy fogvájót, és rögtön fogyasztjuk.

Sajtgolyó

40 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 2 főtt, áttört burgonya, 5 dkg tiszt, 4 dkg vaj, 7 dkg reszelt sajt, 1 tojás, késhegynyi őrlt szerecsendió-virág, 1 gerezd fokhagyma, 1 púpozott makkáskanál só, 1 makkáskanál curry, zsemlemorzsa a bundázáshoz, olaj a sütéshez

A puha vajat összegyúrjuk a liszttel, az áttört főtt burgonyával, a felvert tojással, a szétzúzott fokhagymával, a reszelt sajttal és a fűszerekkel. A masszából vizes kézzel apró golyókat formálunk, majd a zsemlemorzsaiban megforgatva, bő forró olajban erős lángon hirtelen sárgásbarnára sütjük. A felesleges olajat lecsöpögtetjük, és még melegen beleszúrunk egy-egy fogvájót. Hidegen is, melegen is nagyon finom.

Csevapcsicsa

Hozzávalók: 50 dk, marhahús,

2,4 gerezd fokhagyma, 1 csokor zöldpetrezselyem, 10 dkg zöldpaprika, 5 dl olaj, őrölt bors, só.

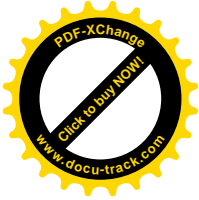
A sovány, faggyúmentes marhahúst nagyobb kockákra vágjuk, megsózzuk és 24 órán át hűtőszekrényben pihentetjük. Először egy nagyobb lyukú, majd egy kisebb lyukú tárcsán ledaráljuk. Hozzáadunk 1 dl hideg vizet, a zúzott fokhagymát, aivágott petrezselymet és a nagyon apróra darabolt csipős paprikát. Borssal és sóval izesítjük, majd a húsmasszát jól kidolgozzuk. Vizes kézzel 6-8 cm átméretű tárcsákká formázzuk, olajjal megkenjük, a sütőrostélyra helyezük, és faszénparázs felett megsütjük.

Hamburger

Hozzávalók: 80 dkg marhahús,

4 dl olaj, szóda bikkabóna, őrölt bors, só.

A zsiradékot megfőztetjük, majd a sovány marhahúst a legjobb darabokra vágjuk. Sóval és borssal fűszerezzük, meghintjük a szóda bikkabónával, összekeverjük, és kb. 30 percig állni hagyjuk. Ezt követően kis lyukú tárcsán ledaráljuk, és 8-10 dkg-os, 1,5 cm vastagságú pogácsákat



formálunk belőle. Olajjal megkent sűtőlapon me'gsütjük. Ketchuppal és ka.rikára vágott vör,öshagymával f_lbevágott zsemi'ékbe tesszük.

- Mitetei

o) *Elkészítési ido: 60 perc (előkészület) + 4 óra behutés (egy egész nap is lehet), + 15-20 perc sűtés*

Hozzávalók: 1h kg bányhús, 1h kg marhahús, 1h kg sertéscomb, 1 fej fokhagyma, 1 teáskanál csombor (borsikafű), 1 teáskanál ~ódabikarbóna, só, bors, paprika, orölt szegfuszeg, a sűtéshez olaj

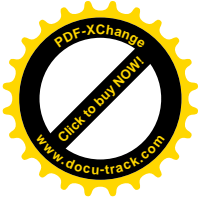
Az összes húsfélét háromszor ledaráljuk. Sót, borsot, paprikát, orölt csombort és orölt szegfuszeget~dunk hozzá ízlés szerint, ~egészet pépessé dolgozzuk. A fokha9Ymát lereszeljük és a húskeverékhez adjuk. Végül fél bögre vizet és 1 teáskanál szódabikarbónát keverünkbele..

Fedjük le és 4-5 órára tegyük a hutóbe, hogy az ízek összeérjenek. I Vizeskézzel hosszúsú koltbászkat formázunk belole, és b6, j forró olajban kisűtjük. Vigyázzunk, mozgassuk körbe a koltbászokat, hogy minden oldala kelloképpen megsűlhessen. Ha kertigril- : lezonkvan, nyáron parázs fölött is elkészíthetoez a különlegesízu l húsfalatka. Kínáljunk hozzá mustárt, tormát, barbecue szószt! Sörkorcsolyának elsorendu!

BOGRÁCSBAN FŐTT KAPROS CSIRKE

1 csirke (kb. 1 kg-os), 60-70 dkg burgonya, 1 salátauborka, 2 db zöldpaprika, 2 nagy fej vöröshagyma, 10 dkg fűstölt szalonna, 4 dl tejföl, 2 nagy csokor friss kapor, 3 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só és törött fekete bors.

A megtisztított csirkét kis darabjaira vágom. (A combokat kétfelé, a mellet négyfelé darabolom.) A megtisztított vöröshagymát vékonyra karikázom, az előzőleg megmosott uborkát pedig héjastól felszelelem. A zöldpaprikákat megmosom, kicsumázom és a meghámozott burgonyával együtt karikákra vágom. Egy jó nagy bogrács alját hajszálvékonyra szeletelt fűstölt szalonnával kibélelem, majd a csirke csontosabb darabjait ráfektetem a szalonnára. Jól megsódom, megszórom borssal és apróra vagdalt kaporral. Ráteszek néhány uborka-, vöröshagyma- és zöldpaprika-karikát. Ezt is megsódom, majd burgonyával folytatom a rétegezést. Sózás után csirkedarabok következnek. Addig rakosgatom a hozzávalókat a bográcsba, amíg elfogy a nyersanyag. A megtisztított és szétzúzott fokhagymát belekeverem a tejfölbe, kicsit megsódom és nyakon öntöm vele az ételt. A bográcsot a tűz fölé akasztom és lassú forralással addig főzöm, amíg a tetején levő húsba vagy burgonyába könnyen beleszalad a villa. Keverni nem, csak rázogatni szabad! (Akkora bográcsba tanácsos betenni a hozzávalókat, hogy az étel tetejétől még legalább 10 centiméteres szabad hely legyen.)



Sajtós-petrezselymes burgonyafasírt.

75 dkg burgonya

30 dkg kemény sajt

10 dkg liszt

2 e.k. tej

2 tojássárgája

só, szerecsendió, tojás, zsemlemorza.

Petrezselyem

Olaj a sütéshez.

A héjában főtt krumplit összetörjük.

Hűlés után hozzáadjuk a reszelt sajtot, a tojássárgáját, a lisztet, a tejet, fűszerezük .

Jól összegyúrjuk és kis korongokat formálunk belőlük.

Olajban kisütjük.

Burgonyafasírt

50 dkg főtt burgonya

50 dkg maradék főtt vagy sült hús

10 dkg vaj

2 tojás

5 dkg hagyma

zöldpetrezselyem, só, tojás, zsemlemorzsza a bundázáshoz

A héjában főtt tört burgonyához hozzáadjuk az aprított húst, az apróra vágott hagymát, a vágott petrezselymet, a 2 tojást.

Megsózzuk és jól összedolgozzuk.

Kis fasírtokat formázunk és tojásban zsemlemorzsában megforgatva kisütjük.

Burgonyafánk.

75 dkg burgonya

10 dkg zsír

30 dkg liszt

1 db tojás

30 g élesztő

só

A megmosott burgonyát héjában megfőzzük majd lereszeljük.

Kevés langyos vízben az élesztőt meg a tojást, és ráöntjük a krumplira.

Megsózzuk hozzáadjuk a lisztet és jól kidolgozzuk, majd meleg helyen megkelesszük.

Főző olajban kisüssük tetszőleges méretűre.

Burgonyagombóc (lehet levesbetét is)

20 dkg héjában főtt burgonya

10 dkg füstölt szalonna

3 dkg darás liszt

50 g búzadara

1 tojás

3 dkg hagyma

só

A héjában főtt burgonyát áttörjük.

Az apróra vágott szalonna zsírjában a reszelt hagymát megpirítjuk.

Ráöntjük a burgonyára, megsózzuk hozzáadjuk a tojást a lisztet, meg a búzadarát és összedolgozzuk.

Apró gombócokat, vagy vékony csíkokat formálva a forró vízben vagy a levesben kifőzzük.

Hagymás krumpli

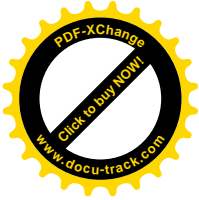
1 kg burgonya

8 dkg vaj

5 dl tej

2 tojás

15 dkg hagyma



so bors

A burgonyát vékony karikákra vágjuk.

A karikákra vágott hagymát a vajon megpirítjuk és összekeverjük a krumlival.

Egy tűzálló tálal kivajazunk és megterítjük a burgonyával, és leöntjük a tojással elhabart tejjel.

Sütőben megsütjük.

Petrezselymes piritott burgonya

1 kg krumpli

8 dkg vaj

2-3 gerezd fokhagyma

5 dkg hagyma

csokor petrezselyem

só

Megfőzzük héjában a burgonyát és karikákra vágjuk.

A vajon megpirítjuk a hagymát, később a szétnyomott fokhagymát meg a petrezselymet is, de csak kevésbé pirítjuk .

Majd a végén összekeverjük.

Burgonyknédli

1 tojás,

kevés bors

vágott petrezselyem zöld

búzadara

kis só

A tojást annyi darával, sóval borssal petr. keverjük el hogy jó száraz sűrű legyen. Forrásban lévő vízben tetszés szerinti kis darabokat formázva kifőzzük.

Annyi darát hogy a galuskákat bele tudjuk forgatni megpirítunk, és a kifőtt galuskákat beleforgatjuk.

Savanyú burgonyafőzelék

45 perc

Nehézség: 1

1 kg burgonya, 1 kis fej vöröshagyma, 2 dl tejfől, 2 evőkanál olaj, 1 babérlevél, ecet, cukor, só ízlés szerint

A burgonyát meghámozom és karikákra vágom. Annyi vízben, amennyi szűken ellepi, felteszem főni. Megsózom, hozzáadom a babérlevelet és puhára főzöm. A felhevített olajon zsemleszerű rántást készítek, belekeverem a megtisztított és nagyon apróra vágott vöröshagymát, majd kevés hideg vízzel felengedve, állandó keverés közben hozzáadom a burgonyához. Ecettel, csipetnyi cukorral ízesítem, végül a tejfölt is belekeverve felforralom.

Tejfölös káposzta

50 perc

Nehézség: 1

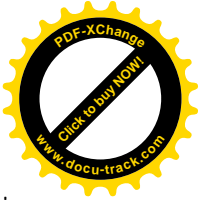
60 dkg édes fejes káposzta, 25 dkg savanyú káposzta, 5 dkg füstölt szalonna, 2 dl tejfől, 1 csokor kapor, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál szárított csombor (borsikafű), só és őrölt fekete bors ízlés szerint

A füstölt szalonnát nagyon apróra vágom, zsírját kiolvasztom, majd a felényi zsíron fedő alatt, saját levében megpárolom a savanyú káposztát. A maradék zsíron ugyancsak megpárolom a megtisztított, szálasra vágott (vagy legyalult) édeskáposztát. A kétfajta káposztát ezután összekeverem, rászórom a csombort, az őrölt fekete borsot, a finomra vágott kaptot, majd 1 dl vízzel elkevert lisztes tejjel besűrítem. Jól felforralva tálalom bármilyen feltételhez.

Fűszeres almaköret

30 perc

Nehézség: 1



1 kg savanykás alma, 1 citrom leve, 1 dl tejszín, 1 makkáskanálnyi reszelt citromhéj, késhegynyi őrölt szegfűszeg, őrölt fahéj és őrölt gyömbér, kevés só és cukor ízlés szerint
Az almákat meghámozom, kicsumázom és egyforma vastag karikákra vágom. A citromlével azonnal lelocsolom, hogy az alma ne barnulhasson meg. A tejszínbe beleszórom a fűszereket, és 5 percig forralom. Az almát tűzálló tálba teszem, rálocsolom a fűszeres tejszínt, meghintem kevés sóval és cukorral, majd az előmelegített, forró sütőben erős lángon addig pirítom, amíg színesedni nem kezd a teteje. Sült szárnyasok kiváló körete.

!!! Sajtos meggy

30 perc

Nehézség: 1

80 dkg meggy, 10 dkg reszelt márványsajt, 3 evőkanál zsemlemorzsa, 5 dkg vaj, 2 dl tejföl, csipetnyi só és cukor

A meggyet megmosom és kimagozom. Tűzálló lapos tálra vagy tepsire szétterítem. A vajon megpirítom a zsemlemorzstát, majd rászórom a meggyre. Reszelt sajttal meghintem, sóval és parányi cukorral megszórom, majd rálocsolom a tejfölt. Előmelegített forrósütőben addig pirítom, amíg a teteje színesedni nem kezd. Főtt húsok kiváló kiegészítője. Rendkívül finom!

Tészta sárgarépával és mézzel

Hozzávalók (4 személyre):

Kagylótészta, vagy túroscsuszátészta

25 dkg frissen reszelt sárgarépa,

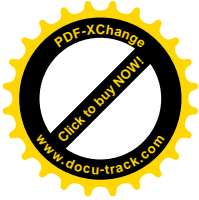
1 evőkanál szójamártás,

4 evőkanál méz,

2 kávéskanál őrölt gyömbér

Elkészítés: Melegítsük fel a mézet, és keverjük el benne a gyömbért és a szójamártást. Adjuk hozzá a sárgarépát is, és gyenge tűzön forgassuk együtt 2-3 percig. A keveréket óvatosan adjuk a tésztához, elkeverve tegyük forró sütőbe, és jól melegítsük át.

Fortély: Önálló fogásként is fogyasztható. Szárnyasételek mellé köretnek úgy adjuk, hogy kevés citromlét locsolunk a szójamártáshoz, és tálaláskor összevágott petrezselyemmel hintjük meg.



Rétes szendvics

- 40 dkg leveles tészta
- 5 dkg mazsola
- 10 túró
- 2 db tojássárgája
- 20 dkg főttarja vagy sonka
- 2 dkg mandula
- 5 dkg margarin

A tésztát kiengedjük, a mazsolát leforrázzuk.

A krémsajtot kikeverjük a túróval és a tojássárgájával.

A kinyújtott tésztát megvajazzuk, bekenjük a túrókrémmel és rárakjuk a szeletelt sonkát és a vékonyra szeletelt sajtot.

Megszórjuk mandulával, és összetekerjük.

A tepsiben patkó alakban meghajlítjuk és megvajazzuk a tetejét.

Lasagne

- 50dkg szélesmetélt (lehetőleg igazi lasagne tészta legyen)
- 30dkg darált hús
- 10 dkg lángolt kolbász
- 5 dkg reszelt sajt
- 5 dkg vaj
- félliter húsleves (lehet kockából is)

- 1 kis fej hagyma
- egy sárgarépa, fél zeller
- 2 dl fehérbor

1 kanál paradicsompüré

3 kanál olaj

1 db babérlevél

szerecsendió, só, bors

A hagymát és a zöldségeket összeapritjuk.

A hagymát megpirítjuk hozzáadjuk a zöldségeket meg a darált húst, a szeletelt kolbászt.

Pároljuk egy pár percig majd a borral felöntjük.

Amikor a levét elfőtte hozzáadjuk a paradicsompürét, a szerecsendiót, a babérlevelet.

Főzzük 1 órát és időnként a húslevessel felöntjük

Befejezés előtt 5 perccel a vajat hozzáadjuk.

A kifőtt tésztát kivajazott jénaiba rakjuk, s rétegben ráhejezzük a megfőtt masszát, majd megint tésztát.

Reszelt sajttal megszórjuk és megsütjük, annyira hogy a sajt szépen rápiruljon.

Piláf

(Készíthető pulyka, bány, csirke, nyúl-húsból is)

50 dkg hús

1 ek. vaj

15 dkg rizs

¼ l húsleves (leveskockából)

2 db hagyma

15 dkg gomba

4 db paradicsom

20 dkg levezöldség

1 ek. pirospaprika

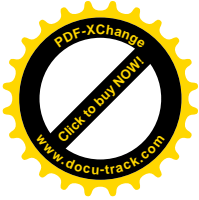
kis csokor vágott petrezselyem

só, bors, fehérbors

A vajban a 2x2 cm kockákra vágott húst megpirítjuk Sóval paprikával borssal fűszerezzük.

A húsleveskockából készített lével felöntjük és a rizst is hozzáadjuk, majd félig megfőzzük.

Közben a hagymát a levezöldséget a paradicsomot és a gombát, kis kockákra vágjuk és hozzáadjuk a félig megfőtt rizseshúshoz.



Ismét fűszerezzük majd összekeverjük és tovább főzzük míg a hús és a rizs megfő.
Ha kész vágott petrezselyemmel megszórjuk.

Töltött palacsinta torta

3 tojás
2,5 dl tej
17 dkg liszt
17 dkg főtt füstölt sonka
40 dkg apró szemű paradicsom
25 dkg csemegeuborka
12 dkg trappista
3-4 e.k. szóдавиз
4 dkg főzőmargarin
késhegynyi sütőpor
só, bors

Tojásból, tejből, lisztből és a sütőporból palacsinta sűrű tésztát készítünk 30 percre állni, hagyjuk.

A csemegeuborkát felszeleteljük a paradicsomot karikákra vágjuk, a sonkát csíkokra a sajtot durván megreszeljük.

Kisütjük a palacsintákat vastagra.

Az első rétegre rakunk az összetevőkből majd jöhet a többi réteg.

Majd még a tetejét megszórjuk sajttal és a sütőben ráolvasztjuk.

Harula [\[p1\]](#)

1 kg burgonya
10 dkg liszt
1 e.k. tejszín
1 tojás
só, törött bors,
zsír a tepsi kikenéséhez

A hámozott burgonyát finomra reszeljük, hozzáadjuk a tojást, a tejszínt, a lisztet, megsózzuk, és jól összekeverjük.

A tepsi kikenjük bőven hideg zsírral, belesimitjük a tésztát és ropogósra sütjük.

Pizza

50 dkg liszt
15 dkg ráma
1 db tojás
10 dkg főtt áttört burgonya
2 dkg élesztő
1 k.k. só
Össze kell gyúrni.

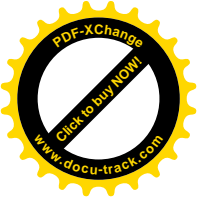
Gombás rétes

60 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 1 csomag réteslap, 70-80 dkg gomba, 1 kis fej vöröshagyma, 1 tojás, 3 evőkanál rétesliszt, 3 evőkanál olaj + olaj a réteslap kenéséhez, 1 csokor zöldpetrezselyem, 2 gerezd fokhagyma, só és törött fekete bors ízlés szerint

A gombát megmossuk, megtisztítjuk és szeletekre vágjuk. A vöröshagymát tisztítás után nagyon finomra metéljük, a felforrósított olajon sárgára fonnyasztjuk, majd rádobjuk a gombát is. Megsózzuk, meghintjük törött borssal, és fedő alatt, saját levében puhára pároljuk. Ha zsírára sült, fűszerezzük a szétzúzott fokhagymával és az apróra vagdalt



petrezselyemzölddel. Gyakori keverés közben langyosra hűtjük. Ezután hozzáadjuk a habosra felvert tojást és a réteslisztet, majd az előkészített réteslapot megtöltjük a gombás töltelékkel. Kikent sütőlemezen pirosra sütjük. Hidegen, melegen egyaránt fogyasztható.

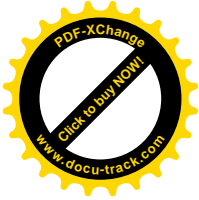
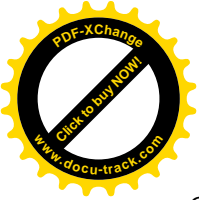
Plovdivi rétes

35 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 2 csomag réteslap, 25 dkg juhsajt, 4-5 paradicsom, só és törött fehér bors ízlés szerint, olaj a réteslap kenéséhez, 4 dkg vaj, 2 gerezd fokhagyma

A réteslapot szétszedjük. Nedves konyharuhára terítünk 4 lapot (egymás fölé), és nagy tenyéryi kockákra vágjuk. Darabonként olajjal megkenjük, a kocka közepére teszünk egy szelet sajtot, erre egy lehéjazott paradicsomkarikát. Megsózzuk, meghintjük őrölt fehér borsal, és a péppé zúzott fokhagymával. Kis darab vaját teszünk rá, és úgy csomagoljuk be, hogy a töltelék ki ne folyhasson. Kikent sütőlemezre tesszük a csomagocskákat, tetejüket olajjal megkenjük, és forró sütőben pirosra sütjük. Nagyon finom!



Olasz rakott zöldség

50 dkg burgonya
50 dkg sárgarépa
fél fej zeller
2 csirkemell (sült)
1 fej vöröshagyma
8 dkg vaj
3 dkg liszt
5 dl tej
10 dkg reszelt sajt

[Őrölt bors](#)

só

ELKÉSZÍTÉS

Forrásban lévő vízbe tesszük a megtisztított és csíkokra vágott zöldségeket, 5 percig főzzük, majd félretesszük. A felaprított hagymát 3 dkg vajban [megpirítjuk](#), majd rászórjuk a lisztet, és fölengedjük a tejjel. Kislángon, kevergetve besűrítjük. Hozzáadjuk a reszelt sajtot, fűszerezzük, és félretesszük. 3 dkg vajban 5-6 percig pároljuk a felszeletelt burgonyát és a csíkokra vágott húst, majd itatópapírra szedjük. Tűzálló tálba [rétegezzük](#) a burgonyát, a csirkehúst, a sárgarépát és a zellert, majd ráöntjük a sajt mártást. A maradék vajat forgácsokra vágva rászórjuk, és forró (200 °C-os) sütőben 1 órán át sütjük. (Félidőben mérsékeljük a sütő hőmérsékletét.)

Indiai

Koriandert
Babérlevelet,
Hagymát
Fahéjat
szegfűszeget
Kurkumát

Kis pirospaprikát, megpárolunk mustáros olajon, majd fokhagymás gyömbért rakunk még bele.

Ebben forgatjuk meg a vgyes zöldségeket.

Ami lehet: csíkokra vágott sütőtök, meg, minden féle ami van.pl burgonya is szépen cikcakra vágva

Burgonyás zöldség

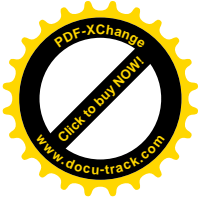
60 dkg burgonya
30 dkg főtt vegyeszöldség, + petrezselyem, zeller
1 e.k. vajban piritott zsemlemorzsa
2 tojás, só, bors
és zsemlemorzsa a bundázáshoz

A héjában főtt burgonyát áttörjük, hozzáadjuk a főtt zöldséget, a 2 tojást, a piritott zsemlemorzsát, megsózzuk megborsozzuk, és jól összekeverjük.

Szeleteket formálunk, megforgatjuk tojásban és zsemlemorzzában, majd kisütjük olajban.

Ízes zöldborsó

80 dkg mirelit zöldborsó



1 dl tejföl
1 teáskanál pirospaprika
~ teáskanál kurkuma
bors, vaj, fél csokor petrezselyem
1 húsleveskocka

A vajon megpároljuk a zöldborsót, és felengedjük húsleveskockás vízzel.
Közben a petrezselymet apróravágjuk és beletesszük a tejfőlbé a paprikával, a kurkumával.
Ha a borsó megfőtt akkor összekeverjük és még egyszer megrottyantjuk.
Sült húsok, virsli, főtt tojás, stb mellé jó.

Cukkini rétegesen. (saját ötlet)

2 db közepes cukkini
egy pohár rizs
1 db paradicsom
1db paprika (télen kis lecsó)
vaj
3-4 gerezd közepes fokhagyma
húsleveskocka
besamell mártás
10 dkg apró kockákra vágott sonka vagy szalámi
kevés füstölt szalonna
3 tojás
sajt.

a rizst félig megfőzzük, húsleveskockás vízben
a cukkinit meg a paprikát paradicsomot összekockázzuk (a paradicsomot paprikát apróbbra)
belerakjuk a vajban kiolvasztott szalonna mellé, a fokhagymával együtt és megpároljuk félkeményre.
A rizst meg a cukkinit rétegesen belerakjuk egy jénaiba a sz összedarabolt szalámmal együtt.
Elkészítjük a besamelt és leöntjük vele majd a tojásokat ráütjük és egy kis sajtot szórunk rá.
Lefedjük alufóliával és megsütjük míg a tojás meg nem keményedik.

Imámbayaldi

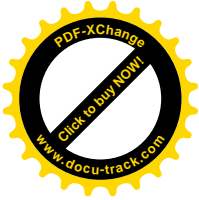
4 személyre:
4 db padlizsán,
2 fej hagyma,
4 kisebb sárgarépa,
2 petr.gyökér,
1 zeller,
4 vastaghúsú sárgapaprika,
1 kisebb fejes káposzta
zellerlevél
2 ek. par.püré
fokhagyma gerezdek
olaj, bors, só

A padlizsánok végéről egy újni vastagon levágjuk a kocsányt, és hosszában kettészeljük.
10 percig főzzük, majd kivesszük, és ha a magja barna, akkor vágódeszkával összenyomva kiperéseljük a kesernyés levét. Ha fehér, akkor a belsejét külön rakjuk.
A hagymát nagyon apróra vágjuk, olajon megpirítjuk annyi olaj kell, hogy bőven ellepje.
A káposztát, a sárgarépát, a paprikát, a petr.gyökeret, a zellert megreszeljük és a hagymára öntjük s így pároljuk.

Mikor megpárolódott, a padlizsán félrerakott belsejével összekeverjük, és a félbevágott padlizsánokat megtöltjük vele s a tetejét fokhagymagerezdekkel és zellerlevéllel megtűzdeljük.

(ha maradt még töltelék akkor azt paprika belsejébe is nyugodtan belerakhatjuk)

Olajjal kikent tűzálló tálba helyezzük a töltött padlizsánokat.



Kevés olajon megfuttatott paradicsompürét megborsozzuk sózzuk, és a padlizsánokra öntjük. olaszfűszerkeverék Aztán a tetejére lehet főtt tojást, kolbászt, virslit vagy ezek kombinációit rakni.

A kisebb kockákra aprózott tököt megpároljuk vajban, ha levet eresztett akkor a húsleveskockát és a fokhagymát kipréselve is belerakjuk. Olasz fűszerkeverékkel izesítjük.

A tésztát megfőzzük de kissé keményre.

Egy kivajazott tűzálló tálba belerakjuk a tésztát rá a tököt majd kolbászt tojást stb. rétegezve.

A barnamártással leöntjük és sajttal megszórjuk.

Sütőben sütjük míg a sajt megpirul.

Fokhagymás cukkini

4 db karcsú cukkini (50-60 dkg)

1 db egész tojás

1 evőkanál tej

2 gerezd fokhagyma

kevés liszt

1 mokkáskanál törött fehér bors

1 csapott teáskanál só

A megmosott, héjas cukkinit megtörölgetjük, és ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. A tojást a tejjel és a fűszerekkel habosra verjük, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. A cukkinikarikákat először a lisztbe, ezután a fűszeres tojásba, majd ismét a lisztbe mártjuk, és azonnal beletesszük a 170 fokra felhevített olajjal töltött olajsütőbe. 7-8 perc alatt pirosra megsül, majd jól lecsöpögtetve, papírtörülközővel bélelt tátra rakjuk. Ha melegen tálaljuk, paradicsommártás illik hozzá. Hidegen majonézes salátát és pirított kenyérszeleteket kínálhatunk hozzá. A cukkini helyett zsenge spárgatökkel is ugyanígy készíthetjük; a tököt kimagozzuk, hosszában félbevágjuk, majd félkarikákra aprítva mártogatjuk lisztbe és a tojásba.

Tessin sajtfondue

1 zöldpaprika

4 paradicsom

1 kis fej hagyma

3 fokhagymagerezd

1 dl olívaolaj

3 dl bor

15 dkg sajt

1 csapott ek. keményítő

1 ek. vagdalt kapor

só, bors, fehérbors, oregánó

A paprika és a paradicsom húsát apró kockákra vágjuk.

A préselt fokhagymát olajon enyhén megfuttatjuk, majd a paprikát és a paradicsomot belerakjuk.

Fűszerezük és a bor 2/3 részét beleöntjük, majd pároljuk pár percig.

A reszelt sajtot a maradék borral felöntjük, belekeverjük a keményítőt majd a zöldséges masszába öntjük. Majd főzzük sűrűsödésig.

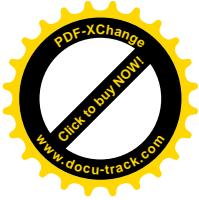
Kihűtés előtt keverjük bele a kaporot.

Kihűtjük, és hidegtálakhoz kísérőnek, tölteléknek, vagy kenyérral pirítóssal hideg húsételekhez finom.

Görög padlizsán

Hozzávalók: 2 közepes nagyságú padlizsán, 4 evőkanál olaj, 4 gerezd

fokhagyma, só, csipetnyi őrölt koriander; hideg fokhagymamártás (lásd mártásoknál).



A padlizsán okat megmossuk, megtörölgetjük, és műanyag késsel nehogy megfeketedjenek - kisujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Besózzuk, és egy fél óráig állni hagyjuk. Ezután az olajban megpirítjuk az egészben hagyott fokhagymagerezdeket, majd kivesszük, és az olajat csipetnyi őrölt korianderrel ízesítjük. A padlizsánszeletekről a nedvességet leitatjuk, majd mindkét oldalukon megsütjük ebben a fűszeres zsiradékban. Forró tálra szedjük, és hideg fokhagymamártással kínáljuk. (Adhatunk mellé fokhagymamártás helyett majonézes burgonyát is.)

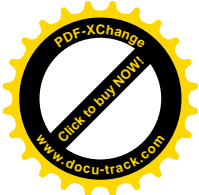
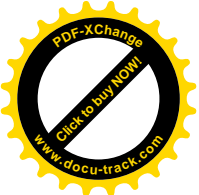
Rétegezett kelkáposzta

60 perc

Nehézség: 2

1 kg körüli kelkáposzta, 4 dl tejföl, 2 ecetes uborka, 2 tojás, 1 kis fej vöröshagyma, 5 dkg füstölt szalonna, 2 gerezd fokhagyma, késhegynyi őrölt fekete bors ízlés szerint, liszt és zsemlemorzsa a bundázáshoz, olaj a sütéshez

A kelkáposzta külső leveleit leszedelem, és az egészet leveleire szétbontom. Egyenként megmosom, lecsurgatom, és forrásban levő sós vízbe dobom. Az újraforrástól számított 3 percnyi főzés után lecsöpögtetem és hagyom kihűlni. 2 levelet egymásra teszek és szorosan felcsavarom (üresen), mintha töltött káposztát készítenék. Az így módon készített kis batyukat lisztbe, felvert tojásba, végül zsemlemorzsaiba hempergetem. Bő, forró olajban szép sárgásbarnára sütöm. A felesleges olajat lecsöpögtetem róla, és tűzálló tálba vagy tepsibe teszem, jó szorosan egymás mellé. Közben a tejfölbe belekeverem a nagyon finomra vágott (vagy lereszelt) vöröshagymát, a zúzott fokhagymát, a köménymagot, a sót, az őrölt fekete borsot, és beleszelem az ecetes uborkát. A sült kelkáposztát lelocsolom ezzel a mártással, beborítom hajszálvékonyra vágott füstölt szalonna-szeletekkel, és az előmelegített forró sütőben addig sütöm, amíg a szalonnából ropogós-piros pörccé nem válik. Rendkívül egyszerű, jóízű egytálétel.





IV.SZÓSZOK, MÁRTÁSOK

Hagymamártás

o) Elkészítési idő: 40 -perc

Hozzávalók: 3-4 fej vöröshagyma, 10 dkg vaj, % 1 húslé, 2 evőkanál liszt, 1 p-pozott kanál cukor, só, bors, 1 evőkanál ecet
Felolvasztjuk a vajat, majd rászórjuk a cukrot. Kissé megpirítjuk, majd hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott hagymát. Ha ez is megpirult, lisztet szórunk rá, jól összekavarjuk, és néhány percig együtt pirítjuk. Felöntjük a húslével és felfozzuk. Sóval, borssal ízesítjük, kevéske ecettel savanyítjuk. Tálaljuk darabosan vagy átturmixolva.

Felhasználása: A hagymamártás egy igen gyakori ételkíséző Erdélyben.

Adjuk húslevesből kiszedett főtt húsok mellé éppúgy, mint fasírozottak, vagy nyárson sülték mellé. Egyik változata a tejes habarással dúsított, piros paprikával megszórta hagymatokány, melyet puliszkával finom mártogatni. .

Tormamártás

~ Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 2 db torma, 1 kanál zsiradék, 1 kanál liszt, 2 dl húslé, 1 dl tejföl, cukor, só

Világos, híg rántást készítünk, feleresztjük húslével, majd beletesszük a lereszelt tormát. Kevés sót, cukrot. adunk hozzá és puhára főzzük. Tejföllel jól összekeverjük és még melegen tálaljuk.

56. oldal

A fOO UG.IOBB erdéli Vjófalai:

Felhasználása: A tormamártás legjobban zsíros főtt húsokhoz illik.

Az orjalevesből kiszedett, külön tálon kínált rezgős kövér hús mellé majdnem minden esetben ezt a mártást kínálják.

Egyik változata az almás tormamártás, a következőképpen készül: a fentiekhez hasonlóan odatesszük areszeit tormát főni, de még mielőtt teljesen megpuhulna, belevágunk három savanykás almát apró szeletekben. A továbbiakban ugyanúgy járunk el, mint a sima tormamártás készítésekor.

Kapormártás

~ Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 2 evőkanál vaj, 2 csomag zöldkapor, 2 dl tejföl, 2-3 evőkanál liszt, 5 dl húslé, 1 dtrom leve, 1 kávéskanál cukor

Készítünk világos rántást vajból és lisztből, adjunk hozzá két csomag apróra vágott kaprot, és öntsük fel húslével. Lassú tűzön

hagyjuk besűrűsödni, közben ízesítjük sóval, cukorral, dtromlével.

Végül keverjük bele a tejfölt.

Felhasználása: Leginkább zöldséges ételekhez illik, mint például a rántott tök, rántott karfiol, párolt répa, cukkini; héjában sült burgonya, de fehér húsok mellé is kituno.

. A frissen szedett zöldfűszereket alaposan mossuk meg,

rázuk le a vizet róluk, leveleiket tépdessük le és kis

adagokban tegyük fóliába, zacskókba vagy apróra..

vágva jégkockatartókba. Az így előkészített fűszert fagyaszta tartósítjuk! Felengedés nélkül használjuk föl!

A fOO LWOBB erdéli Vjófjai

Tárkonymártás

o) Elkészítési idő: 30 perc

57. oldal

Hozzávalók: 1 csokor tárkony, 1 húslé, 1 dl vörösbor, 0,5 dkg



vaj, só, törött bors, liszt, 2 dl tejszín

A vajjal és a liszttel vékony világos rántást készítünk, beledobjuk a leszedett tárkonyleveleket és azonnal felöntjük húslével. Forraljuk föl, izesítsük sóval, borssal, majd adjuk hozzá a vörösbort és még egyszer forraljuk föl. Ha langyosra hult, belekeverhetjük a tejszínt. Aki szereti, darabosan, mások átszűrve készítik.

Felhasználása: Natúr sültetekhez, vagy bárány-, birka-, ürüételekhez, esetleg piros húsú halakhoz ajánlott.

Frissgyümölcsből készült szászok

o) Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: vz kg ribizli, alma, meggy, egres, birsalma (vagy akármilyen idénygyümölcs), 1 evokanál liszt, 1 evokanál vaj, só, cukor, 2 dl tejföl

1. változat: A vajon világos, híg rántást készítünk, felöntjük vízzel és beletesszük a friss, darabolt gyümölcsöt foni. Sózzuk, cukrozzuk, s miután megfőtt és szitán áttörtük, tejföllel elkeverjük.

2. változat: Beledobjuk 3 dl vízbe a felszeletelt, megtisztított gyümölcsöt, kissé megsózzuk és puhára főzzük. Ezután összekeverjük a tejfölt, a lisztet, a cukrot és egy tojássárgáját, majd jól összedolgozzuk a gyümölcsös lével. Törjük át szitán, vagy turmixoljuk.

Alapmártás

10 dkg répa

5 dkg zellergyökér

5 dkg hagyma

8 dkg liszt

12 dkg vaj

só, fehérbors

A húsleveskockát 2 dl vízzel felöntjük, fűszerezzük és a reszelt zöldségeket megfőzzük benne.

A vajat felolvasztjuk és a lisztet fehér habzásig hevítjük benne.

A forró zöldséges lével felöntjük és csomómentesre keverjük.

Ebből az alapmártásból aztán lehet tovább lépni: pl fehérbor, tojás-tejszín, foghagyma,

hagyma, gomba, hallé, és különféle fűszerek hozzáadásával.

sonkát rakunk bele úgy főzzük tovább stb.

Kínai mártás:

1 nagy fej hagyma

2 fokhagyma gerezd

2 e.k. olaj

4 e.k. ketchup

1 e.k. ecet

2 e.k. szójaszószt

1 e.k. keményítő

1 e.k. cukor

A hagymát és a fokhagymát összeaprítjuk darálón.

Olajon megpirítjuk

Adunk hozzá ketchupot, ecetet, cukrot, és a keményítővel elkevert szójaszószt,

Felfőzzük míg sűrű nem lesz.

Kínai gyümölcsmártás

3 ek. cukor

2 dl olíva olaj

2 ek. keményítő



0.5 l konzerv vagy befőtt gyümölcs (lével)

2 ek. szójaszós

késhegynyi kurkuma, gyömbérpor, só

Az olajon megpirítjuk a cukrot majd a keményítővel a szójaszósszal elkevert gyümölcslevet beleöntjük.

Fűszerezzük, s kevergetjük míg sima és sűrű nem lesz.

Beleöntjük a feldarabolt gyümölcsöket, és kihűjtük.

Sült húsokhoz, vagy főtt marhahúshoz finom.

Fokhagymamártás

3 dl fehérmártás

6 dkg liszt

1,5 dl tejföl

8 dkg vaj

4-5 gerezd fokhagyma

só, bors

A lisztből a vajon zsemleszerű rántást készítünk, s ebbe rakjuk a zúzott fokhagymát vigyázva hogy meg ne égjen.

Majd ebbe rakjuk a fehérmártást meg a tejfölt.

Sülthúsokhoz, zöldségekhez is illik.

Besamell mártás

10 dkg vaj

5 dl tej

7 dkg liszt

só

A vajból és a lisztből világos rántást készítünk.

Majd a forrásban lévő tejjel felengedjük, sózzuk.

Sajtmártás

3-4 dl besamell mártás

15 dkg sajt

kurkuma vagy sáfrány

fehérbors

A meleg besamellhez öntjük a reszelt sajtot, majd felöntjük egy kis tejjel ha szükséges.

Olvasásig keverjük és fűszerezzük.

Ananászragu

A kis kockákra vágott ananászbefőttet, a megmosott, kicsumázott és ugyancsak kockákra vágott paradicsompaprikát a vajon lepirítom, sóval, borssal, szerecsendió-virággal ízesítem, majd aláöntöm a tejszínt és az ananászlét. Sűrűre forralom és meghintem a finomra vágott petrezselyemzölddel. Ízesítem a citromlével (kellemesen savanykás legyen).

Fokhagymás majonézmártás

Hozzávalók :

2 dl olívaolaj,

4 gerezd fokhagyma,

2 tojássárga,

1 teáskanál só,

2 evőkanál szűrt citromlé.

A fokhagymát megtisztítjuk és összezúzzuk. Keverőtálba tesszük a szobahőmérsékletű tojássárgákat, megsózzuk, és az olajat cseppenként (mint a szokásos majonéz készítésekor) hozzácsorgatjuk. Ha már a fele olajat beleengedtük, a citromlé felét és a zúzott fokhagyma felét



is hozzátesszük, majd apránként keverjük hozzá a többi. A mártásnak puha vaj sűrűségűnek kell lennie. Bármilyen nyers vagy párolt zöldségfélével tálalható, de hideg húsok, halak finom mártása is. Az elkészített fokhagymás majonéz a hűtőszekrényben, jól zárható üvegben vagy műanyagedényben akár 10 napig is eláll.

Szendvicskrémek

Bármilyen pirítatlan kenyér- vagy péksütemény-féleségre kenhetjük, és hidegen fogyasztjuk.

Burgonyás krém

30 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 2 nagy, főtt burgonya, 10 dkg vaj, 2 ecetes uborka, 1 teáskanál szardellapaszta, 1 fej vöröshagyma, 1 kis tubus majonéz (vagy 1 dl otthon készített majonéz), ízlés szerint mustár, só és törött fekete bors, késhegynyi curry

A frissen főtt burgonyát meghámozzuk, és az uborkával együtt lereszeljük. A vajat habosra keverjük, hozzáadjuk a szardellapasztát, a nagyon finomra vágott vöröshagymát, a fűszereket, majd beledolgozzuk a reszelt burgonyát és a reszelt uborkát is, végül a majonézzal jól elkeverjük.

Füstöltkrém

15 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 20 dkg főtt füstölt hús, 10 dkg húsos füstölt szalonna, 1 evőkanál ecetes toma, 1 teáskanál reszelt vöröshagyma, 1 evőkanál tejföl

A főtt füstölt húst és a füstölt szalonnát kétszer átdaráljuk, majd összekeverjük a tejföllel, a vöröshagymával és a tormával.

Igazi körözött

20 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 10 dkg juhtúró, 1 doboz krémsajt, 2 evőkanál tejföl, 10 dkg vaj, fél doboz szardínia, 3 evőkanál barna sör, 5 apróra vágott ringli, 1 csokor snidling, 1 evőkanál apróra vágott kapribogyó, 1 teáskanál piros paprika, késhegynyi őrölt kömény, ízlés szerint só és mustár

Az összes alapanyagot habosra keverjük, és a hűtőszekrényben két-három órán keresztül érleljük.

Aki szereti, csípős paprikát is tehet bele.

Kolbászkrém

15 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 25 dkg füstölt kolbász, 5 dkg vaj, 1 teáskanál mustár, 1-2 evőkanál tejföl, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál reszelt vöröshagyma

A lebőrözött kolbászt kétszer átdaráljuk, majd habosra keverjük a vajjal, a pépesre zúzott fokhagymával, a reszelt vöröshagymával és a tejföllel. Kevés sóval ízesíthetjük, de vigyázzunk, mert a kolbász is sós!

Márványkrém

15 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 20 dkg reszelt márványsajt, 10 dkg vaj, 1 evőkanál tejföl, 1 csokor snidling, 2 gerezd fokhagyma, só és őrölt fehér bors ízlés szerint

A vajat habosra keverjük a tejföllel, a sóval, a fehér borssal, a finomra metélt snidlinggel, az összezúzott fokhagymával, végül hozzákeverjük a reszelt sajtot. Jól behűtve kenjük a kenyérré.

Majonézes túrókrém



15 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 20 dkg tehéntúró, 1 dl majonéz, 2 gerezd fokhagyma, mustár, só és törött fehér bors ízlés szerint

Az áttört tehéntúrót simára keverjük a majonézzel, a fűszerekkel és a szétzúzott fokhagymával.

Padlizsánkrém

40 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 1 padlizsán, 3-4 paradicsom, 2 nagy fej vöröshagyma, fél dl olaj, 3 gerezd fokhagyma, só és törött fekete bors ízlés szerint

A felhevített olajon sárgára fonnyasztjuk a megtisztított és vékony karikára vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a meghámozott, kis kockákra vágott, megsózott és sósvízben leöblített padlizsánt. Megsózzuk, megborsozzuk, és belekeverjük a szétzúzott fokhagymát. Fedő alatt, gyakori keverés közben üvegesre pároljuk. Ha puha és zsírára sült, hozzáadjuk a lehéjazott, felszeletelt paradicsomot, együtt sütjük néhány percig, majd a lángot eloltjuk alatta. Villával szétnyomkodjuk, és hűlni hagyjuk. Ekkor megkóstoljuk, és ha szükséges, utánaízesítjük. Ha már teljesen kihűlt, üvegbe tesszük, és az üveget jól lezárjuk. Hűtőszekrényben nagyon sokáig eláll.

Pörköltkrem

20 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 5-6 evőkanál maradék pörkölt szaftjával együtt, 5 dkg vaj; 5 dkg reszelt sajt, 1 dl tejföl, ízlés szerint só, törött fekete bors és mustár, 1 teáskanál ketchup, 1 evőkanál gulyáskrém

A húst ledaráljuk és az összes hozzávalóval addig keverjük, amíg egyneművé nem válik.

Sajtos tojáskrém

20 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 10 dkg reszelt márványsajt, 1 dl tejföl, 8 dkg vaj, 2 tojás, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál reszelt vöröshagyma, 1 mokkáskanál curry, ugyanennyi törött fehér bors, kevés mustár, ízlés szerint só

A tojásokat keményre főzzük, sárgájukat összekeverjük a puha vajjal, a tejföllel, a szétzúzott fokhagymával, a reszelt vöröshagymával, a mustárral, a sóval, a borssal, és jól összedolgozzuk. A tetejére ráreszeljük a tojásfehérjét.

Sülthús-krém

20 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 25 dkg bármilyen, kicsontozott maradék sült hús, 2 evőkanál pecsenyészir, 5 dkg vaj, 1 teáskanál mustár, 1 mokkáskanál paradicsompüré, 2 evőkanál tejföl, 1 csokor zöldpetrezselyem, só és törött fekete bors ízlés szerint

A sült húst kétszer átdaráljuk, majd a vajjal, a pecsenyészirral, a finomra vágott zöldpetrezselyemmel és a fűszerekkel habosra keverjük. Jól kifagyasztva kínáljuk.

Tejfölös tormakrém

10 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 1 doboz ecetes torma, 1 dl sűrű tejföl, 5 dkg reszelt márványsajt, kevés cukor, só és őrölt fehér bors ízlés szerint

Az ecetes tormát összekeverjük a tejföllel, a reszelt sajttal, és ízesítjük a sóval, a borssal és kevés cukorral.



Tepertőkrém

15 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 20 dkg tepertő, 10 dkg tehéntúró, 1 evőkanál reszelt vöröshagyma, 1-2 evőkanál tejföl, kevés mustár, só és törött fekete bors ízlés szerint

A tepertőt kétszer átdaráljuk és habosra keverjük az áttört tehéntúróval, a tejföllel, a vöröshagymával, a sóval, a borssal.

Halas töltelék pizzához

30 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 50 dkg gyorsfagyasztott tonhal (vagy egyéb, szálka nélküli tengeri hal), fél citrom leve, 2 tojássárga, 1 dl tejszín, 10 dkg reszelt parmezánsajt, 5 dkg vaj, 1 teáskanál reszelt citromhéj; 2 gerezd fokhagyma, só és törött fehér bors ízlés szerint

A fagyos halat jól megsózzuk, hagyjuk felengedni, azután vékony csíkokra vágjuk, majd enyhén sós, citromos vízben puhára pároljuk. Megfűszerezzük a reszelt citromhéjjal, az őrölt fehér borssal, a sóval és a szétzúzott fokhagymával. Villával kissé szétnyomkodjuk, és a tejszínnel felöntve 5-6 percig forraljuk. Ha langyosra hűlt, belekeverjük a tojássárgákat. A félig sült pizzára kenjük, megszórjuk a reszelt sajttal, és forró sütőben készre sütjük.

Ajvár (szerb paprika-padlizsánmártás)

90 perc

Nehézség: 2

2 kg vastag húsú paradicsompaprika, 1 kg padlizsán, 4 dl olaj, 1 fej fokhagyma, só, cukor és ecet ízlés szerint

A padlizsánt addig sütöm a forró sütőben, amíg a héja megfeketedik, majd fakéssel vagy műanyag késsel meghámozom. A zöldpaprikát ugyancsak annyira megsütöm, hogy a héjukat könnyen lehúzhassam. Kicsumázom, majd hámozott padlizsánnal együtt favillával összetöröm. 3,5 dl olajjal addig főzöm, amíg teljesen pépessé válik, közben ízlés szerint sózom, cukrozom, és beleöntöm apránként az ecetet. Ezután hozzáadom a megtisztított és zúzott fokhagymát, majd még egyszer fölforralom. Jól kiforrázott és lecsöpögtetett kicsi üvegekbe töltöm, rácsurgatok egy kiskanálnyit a maradék olajból és légmentesen lekötöm.

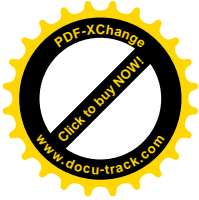
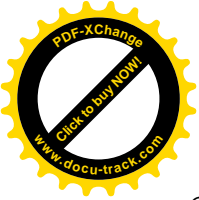
Chutney (csatni, indiai pikáns mártás)

45 perc

Nehézség: 1

2 nagy fej vöröshagyma, 4 nagy paradicsom, 4 nagy savanyú alma, 15 dkg mazsola, 15 dkg levétől lecsöpögtetett marinált paradicsompaprika, 1 evőkanál paprikalé, 3 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál cukor, 1 evőkanál 10%-os ecet, 1 csapott teáskanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi őrölt gyömbér és szegfűszeg, ízlés szerint csípős paprikapor

A paradicsomot meghámozom, az almát kicsumázom és ugyancsak meghámozom, a megtisztított vöröshagymával együtt apróra vágom, majd ép zománcú lábosba téve ráöntöm az ecetet, a 0,5 dl vizet, a paprikalevet, a leszárazott mazsolát, a paradicsompaprikát és az összes fűszert. Kis lángon, állandó keverés közben lekvár sűrűségűre főzöm, majd hagyom, hogy kihűljön. Ezután jól záródó kis üvegekbe öntöm és a hűtőszekrényben tárolom. Sokáig elálló, rendkívül ízes, pikáns mártás, amely sült húsokhoz vagy sült-főtt kolbász mellé illik.



CSIRKESALÁTA, I.

Levesben főtt fél csirke, 25-30 dkg főtt vegyes zöldség, 3 alma, 2 közepes nagyságú ecetes uborka, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 dl majonéz, 2 dl kefir, ízlés szerint só és törött fehér bors. A majonézt elkeverem a kefirrel, a sóval, a borssal és a megtisztított, lereszelt vöröshagymával. Az almát meghámozom, kicsumázom, és kis kockákra vágva azonnal a majonézes mártásba keverem. Ezután hozzáteszem a kicsontozott és nagyon vékony csíkokra vágott főtt csirkehúst, az almareszelőn lereszelt uborkát és a vékony karikákra vágott zöldséget. Jól átforgatom és letakarva hűtőszekrényben néhány órán át érlelem. Pírtott kenyér- vagy zsemleszeletekkel kínálok.

Elkészítési ideje: 30 perc

Júlia virslisalátája

40 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 3 pár virsli, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál marinált (ecetes-olajos) paradicsompaprika, 1 fiola kapribogyó, 2 ecetes uborka, másfél dl majonéz, másfél dl tejföl, só ízlés szerint, 1 mokkáskanányi törött fekete bors

A vöröshagymát megtisztítjuk és vékony karikákra vágjuk. Forrásban lévő sós vízbe dobva 4 percig főzzük, majd levétől leszűrjük. Az uborkát almareszelőn lereszeljük és a hagymához tesszük. A marinált paradicsompaprikát vékony csíkokra metéljük. A majonézbe belekeverjük a megtisztított és finomra zúzott fokhagymát, a kapribogyó leszűrt levét, a sót és törött borsot, majd a mártást rácsorgatjuk a hagymás-uborkás paradicsompaprikára, és hozzáadjuk a finomra vagdalt kapribogyót. A virslik héját lehúzzuk (természetesen csak akkor, ha műanyag beles virsli vásároltunk), hideg vízbe tesszük és felforraljuk. Ezután a vízből kivéve azon forrón vékony karikákra vágjuk és beletesszük a mártásba. Jól összekeverjük, és a tálat lefedve a hűtőszekrényben egy napig érleljük.

Tojásos olivasaláta

20 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 1 nagy fej kemény saláta, 6 tojás, 4 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál borecet, 3 evőkanál kimagozott olívaolaj, 1 teáskanál mustár, 2 nagy csokor snidling, 2 gerezd fokhagyma, só és törött fekete bors ízlés szerint, 3 dl kefir, 5 dkg reszelt juhsajt, 25 dkg kemény, apró szemű paradicsom

A tojásokat keményre főzzük és meghámozzuk, majd nyolcadokba vágjuk. A paradicsomokat megmossuk, megszáritjuk és felnegyeljük. Az olívaolajat simára keverjük a borecettel, ízesítjük a sóval, a törött borssal, a szétzúzott fokhagymával, a finomra metélt snidlinggel, majd elkeverjük a kefirrel. Hozzáadjuk a reszelt juhsajtot, a finomra vagdalt olívaolajot, a felszeletelt paradicsomot és a tojásgerendezeket. Jól összekeverjük és 2 órára jégbe hűtjük. Tálalás előtt összekeverjük a megmosott, megszáritott és laskára tépett salátalevelekkel. Sötétre pírtott kenyérszeletekkel kínálok.

Uborkás rokfortsaláta

30 perc

Nehézség: 1

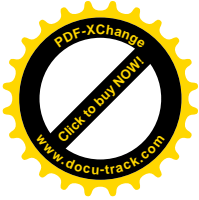
Hozzávalók: 1 nagy kígyóuborka, 2 közepes nagyságú ecetes uborka, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 30 dkg reszelt rokfort sajt, 2 dl tejföl, 1 dl majonéz, 3 evőkanál marinált paradicsompaprika, 1 fiola kapribogyó, ízlés szerint só és törött fekete bors, kevés cukor

A vöröshagymát tisztítás után hajszálvékony karikákra vágjuk és megsózzuk (nem besózzuk, csak megsózzuk!). A paradicsompaprikát apró kockákra vágjuk, a megmosott uborkát héjastul lereszeljük az ecetes uborkával együtt. A levétől leszűrt kapribogyót apróra vágjuk. A majonézt összekeverjük a tejjel, a kapribogyó levével, az összezúzott fokhagymával, a törött fekete borssal, kevés cukorral. A reszelt rokfortot és a többi összetevőt beleforgatjuk a mártásba, majd szorosan lefedve hűtőszekrényben érleljük legalább 3 órán keresztül. Pírtott kenyérszeletekkel kínálok.

Francia halsaláta

20 perc

Nehézség: 1



Hozzávalók: 1 doboz olajos szardínia (lehetőleg apró füstölt hal), 40 dkg kemény, kicsi paradicsom, 4 tojás, 1 evőkanál kimagozott olajbogyó, 2 nagy csokor zöldhagyma (zöldjével együtt), 1 teáskanál friss tárkonylevél, 1 evőkanál mustár, só és törött fekete bors ízlés szerint, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor snidling

A tojásokat keményre főzzük, meghámozva vékony gerezdekre vágjuk, a megmosott és megtörölgetett paradicsomokat pedig nyolcadokra szeljük. Az olajos halat levétől leszűrve apróra vagdaljuk. A visszamaradt olajat elkeverjük a mustárral, a széttúzott fokhagymával, a sóval, a borssal, a finomra metélt tárkonylevéllel, a snidlinggel, végül belekeverjük a megtisztított és hajszálvékonyra szeletelt zöldhagymát is. A sűrű mártósba beleforgatjuk az összes feldarabolt alapanyagot, és lefedve érleljük a hűtőszekrényben 2 órán keresztül. Tálaláskor a tetejét megszórjuk a finomra vagdalt olajbogyóval és átkeverjük. Leginkább köménymagos sóskifli illik hozzá, de fogyaszthatjuk pirított kenyérszeletekkel is.

Halsaláta

30 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 30 dkg pácolt hagymás hal, 2 nagy savanykás alma, 4 közepes nagyságú, héjában főtt burgonya, 1 evőkanál reszelt vöröshagyma, 2 dl majonéz, 1 dl tejföl, 1 nagy csokor zöldpetrezselyem, fél citrom reszelt héja, só és törött fekete bors ízlés szerint, 1 evőkanál fekete kaviár, salátalevelek

A pácolt halat hosszában kettévágjuk úgy, hogy a gerincsontot kiszedhessük belőle. Apróra vágjuk. A főtt burgonyát meghámozzuk, kis kockákra vagdaljuk, az almát tisztítás és hámozás után lereszeljük. A majonézt összekeverjük a reszelt vöröshagymával, a tejjel, a citromhéjjal, kevés sóval, törött borssal és a nagyon finomra metélt zöldpetrezselyemmel. Néhány órai hűtés után 4 megmosott és megszárított salátalevélre egy-egy halom salátát teszünk, és a tetején elosztjuk a kaviárt, amelyet előzőleg jéghidegre hűtöttünk.

Heringes babsaláta

35 perc

Nehézség: 2

Hozzávalók: 2 nagyobb pácolt hagymás hal, 2 evőkanál ecetes hagyma, 20 dkg tarkabab, másfél dl majonéz, 2 dl tejföl, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál szárított őrölt tárkony (vagy 1 teáskanál friss tárkonylevél), só, törött fekete bors ízlés szerint

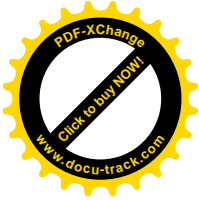
Az előző este beáztatott babot kuktában puhára főzzük, majd levétől leszűrjük. A pácolt halat gerincétől és szálkáitól megtisztítjuk, és vékony metéltre vágjuk a pácolt hagymával együtt. A majonézt összekeverjük a tejjel, a finomra zúzott fokhagymával, kevés sóval, a tárkonnal, a törött borssal, és ráöntjük a babos hagymára. Jól összeforgatjuk, és érleljük néhány órán át.

Sült uborka tésztával

Hozzávalók (4 személyre):

- # 10 dkg szójateszta,
- # 2 közepes méretű uborka,
- # 5 illatos gomba,
- # 3 fekete gomba,
- # 1 kávéskanál só,
- # 2 evőkanál világos szójamártás,
- # 1 csipet glutamát (elhagyható),
- # 3 evőkanál olívaolaj,
- # 2 evőkanál sült gomba.

Elkészítése: Langyos vízben 15 percig áztatjuk a tésztát, lecsöpögtetjük és 10 cm hosszú darabokra vágjuk. Áztassuk külön-külön a gombákat langyos vízben. A fekete gomba áztatólevét tegyük félre. Vágjuk a gombákat egész vékony csíkokra. Vágjuk karikákra az uborkát, a karikákat keskeny csíkokra. Gyenge tűzön hevítsük az olajat. Tegyük bele az uborkát 1 percre, közben kevergessük. Adjuk hozzá a tésztát és a gombát, pirítsuk 2 percig. Adjuk hozzá a többi anyagot és 5 evőkanálnyi a gomba áztatólevéből. Kverjük jól össze és főzzük 1 percig. Melegen, langyosan, hidegen is tálalható.



Fortélyok:

- # Hűtőben való tárolás nem tesz jót ennek az ételnek.
- # Az uborkát kiegészíthetjük kockára vágott sárgaréppával és paprikával.
- # A sárgarépát reszelve is beletehetjük, de csak abban az esetben, ha frissen reszeltük.
- # Ha nincs sült gombánk, pótolhatjuk darabolt savanyított zöldségfélékkel.

Töltött padlizsán

Hozzávalók:

- # Négy darab padlizsán (törökparadicsom),
- # Két fokhagyma,
- # Egy kisebb gyömbér,
- # Három zöldhagyma,
- # Két hegyes-erős paprika,
- # Tizenöt dekagramm sertéshús, darálva,
- # Két evőkanál szójamártás,
- # Egy evőkanál cherry vagy más szeszféle,
- # Só,
- # Bors.

Előkészítés: a padlizsán - amelyet tudtom szerint nem csak törökparadicsomnak, de néhol bulgárkörtének is hívnak méltatlanul kevésbé népszerű Magyarországon, különösen azóta, hogy hasonlóan használható zöldségtársai - a zucchini, patisson- is jelentkeztek a piacon. Nem mintha ezeket különösebb bőséggel fogyasztanánk, de az amúgy sem magas igényt a verseny még le is töri.

Az említett három közül kétségkívül a padlizsán a legzöldségszerűbb, ráadásul a legkényesebb, hámozásánál vigyázni kell arra, hogy lehetőség szerint fakéssel történjék, ugyanígy az aprítás is, mert a fémkés nyomán rövid idő után megbarnul és megkeseredik.

Ezután tényleg térjünk rá az előkészítésre. A keskenyebb, hosszúkás padlizsánokat hosszában kettévágjuk, belüket kikotorjuk és apróra vágjuk. A hagymát összevágjuk, a zöldhagymát és a paprikát fölaprítjuk, a gyömbért megreszeljük.

Főzés: a forró olajba beletesszük a hagymát, fokhagymát, gyömbért, dobva-rázva sütjük egy-két percre, majd hozzáadjuk a paprikát és a húst. Két perc után beletesszük a fölaprított padlizsánt, a szóját és a sherryt, hét percre főzzük az egészet. A padlizsánok héját forró vízbe mártjuk, majd beléjük töltjük a húskeveréket, és sütőben az egészet átsütjük.

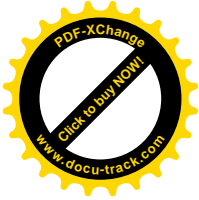
Töltött paradicsom

Hozzávalók:

- # Öt megfelelően nagy paradicsom,
- # Egy nagyobb fej hagyma,
- # Harminc dekagramm darált hús,
- # Három fej gomba,
- # Egy evőkanál kukoricaliszt,
- # Két evőkanál szójamártás,
- # Egy evőkanál cherry,
- # Két evőkanál víz

Előkészítés: a megtisztított gombát egészen apróra vágjuk vagy megdaráljuk. A paradicsomot félbevágjuk, húszakat kivájjuk. A hagymát fölaprítjuk, a vizet és a kukoricalisztet jó alaposan, csomómentesre keverjük.

Főzés: serpenyőben olajat forrósítunk, megbarnítjuk benne a hagymát, hozzáadjuk a darált húst, és négy percre sütjük. Ekkor kerül bele a gomba, a szójamártás és a cherry. Három perc után hozzáadjuk a paradicsom húsát és a kukoricalisztkeveréket.



Az átsült töltelék a paradicsomfelekbe rakjuk, az egészet előmelegített sütőben, kis lángon körülbelül egynegyed óra alatt átsütjük.

Uborkasaláta

- # Hét-nyolc darab, eltenni való uborka
- # Egy sárgarépa
- # Négy pirosretek
- # Egy evőkanál ecet
- # Két evőkanál szójamártás
- # Egy evőkanál cukor
- # Egy deciliter víz

Az uborkákat jól megmosva előbb félbevágjuk, majd a feleket hosszában negyedeljük, így négy csíkot kapunk. A répát megtisztítjuk, lereszeljük, a retkekből virágokat csinálunk, az egészet elrendezzük egy tálon. A vizet, ecetet, szóját, cukrot összekeverjük - igen érdekes ízű salátaöntet lesz belőle.

Zellersaláta

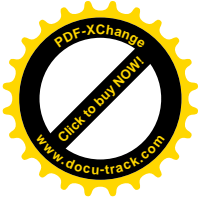
Hozzávalók (4 személyre):

- # 1 szép nagy zeller a szárával együtt,
- # 2 evőkanál szójaszósz,
- # 1 evőkanál cukor,
- # Fél kávéskanál só,
- # 1 evőkanál szezámolaj

Elkészítés: Egy lábosban forraljunk fel vizet. Tisztítsuk meg a zeller gumóját. A szákról szedjük le a levelet. A meghámozott gumót és a szárat vágjuk össze kicsiny rombuszformára. Mártuk a zellert egy percre forró vízbe, majd öblítsük le hideg vízzel és csöpögtessük le. Tegyük salátástányérra. Csészében alaposan keverjük össze a mártás anyagait, öntsük a zellerre, és máris kínálhatjuk.

Fortély:

Ha ezt a salátát hideg étellel együtt fogyasztjuk, tálalás előtt hűtsük be.



Mustáros meggy

60 perc

Nehézség: 1

1 kg meggyhez 30 dkg cukor, 3 dl víz, 10 dkg csípős mustár, 2 evőkanál ecet, 1 mokkáskanál só

A meggyet megmosom, lecsöpögtetem, szárát leveszem és kimagozom. A cukrot a vízzel, a sóval, az ecettel felforralom, a meggyet beleöntöm, és a lángot azonnal annyira visszaveszem alatta, hogy éppen csak forrdogáljon. Egy-két perc után lehúzó az edényt a tűzről. A meggyet leszűröm és hagyom kihűlni. A visszamaradt levét addig forralom, amíg a felére befő, majd hozzákeverem a mustárt. A már langyosra hűlt meggyet kiforrázott üvegekbe töltöm, ráöntöm a mustáros mártást, és azonnal leköttöm. Sötét, hűvös helyen tartom. Rendkívül finom!

Csodafinom pácolt fokhagyma

30 perc

Nehézség: 1

15 fej szép, nagy, friss fokhagyma, 1 l száraz fehérbor, 2 dl 10%-os ecet, 15 dkg cukor, 8 evőkanál olaj, 1 púpozott teáskanál őrölt fekete bors, 2 cseresznyepaprika, 3 babérlevél, 2 csokor tárkony, 1 púpozott evőkanál só

A borba belekeverem az ecetet, a sőt, a cukrot és a fűszereket, majd felforralom. A közben megtisztított, egészben hagyott fokhagymagerezdeket beledobom a forrásban levő páclébe, és az újraforrástól számított 5 percig főzöm. Ezután uborkásüvegbe töltöm, és 24 órán át érlelem. Újból felforralva megint főzöm 5 percig és kihűtöm. A fokhagymagerezdeket leszűröm, apró üvegecskékbe rakom, tetejére csorgatok az olajból egy teáskanállal, majd légmentesen leköttöm. Grillszárnyasokhoz vagy sajtokhoz való, rendkívül finom savanyúság.

Gyömbéres-tárkonyos gyöngyhagyma

60 perc

Nehézség: 1

1 kg gyöngyhagyma, 1 csokor friss tárkonylevél, 1 csapott mokkáskanál őrölt gyömbér és ugyanannyi őrölt fekete bors, ízlés szerint ecet, cukor só

A megtisztított apró hagymafejeket annyi gyengén ecetes-cukros-sós lébe teszem, amennyi elfedi, és forrástól számított 2 percig főzöm. Ezután leszűröm, és a hagymát üvegekbe töltöm. Közéteszek megmosott, lecsöpögtetett tárkonylevelet. A levét most ismét megzesisítem kevés ecettel (savanyúnak kell lennie), cukorral, sóval, beleszórom a többi fűszert, és újból felforralom, majd ráöntöm a hagymára. Azonnal leköttöm, és száraz gőzben hagyom kihűlni.

Patisszoncsalamádé

90 perc

Nehézség: 1

2 kg patisszon, 1 kg vöröshagyma, 1 kg sárgarépa, 1-1 teáskanál koriander és mustármag, 10 szemes fekete bors, 1 csokor friss kapor, ecet, cukor, só

Az összes zöldséget megtisztítom, megmosom, lecsöpögtetem, majd a vöröshagyma kivételével legyalulom. A hagymát vékony karikákra vágom. A zöldségeket összekeverem és jól beszóva nagy tálba rakom. Egy napig hagyom állni. Másnap gyengén kicsavaram és tiszta, kiforrázott üvegekbe rakom. Melléteszek egy-egy vékony szál tormát, megmosott és lecsöpögtetett kaprot. Vizet, ecetet, cukrot forralok ízlés szerint savanykásra, majd a fűszereket is beletéve, a zubogó levét ráöntöm a csalamádéra. Légmentesen leköttöm, kihűlés után teszem el sötét, hűvös kamrába.



Levesek

Fehérbableves

/kiymali kuru fasulye/

Hozzávalók:

50 dkg fehérbab

10 dkg darált marha- vagy birkahús

1 nagy hagyma

2 evőkanál vaj

3 dkg paradicsompüré

só, bors, paprika

A megreszelt hagymát a darált hússal, vajjal, paradicsompürével, paprikával, borssal összekeverjük és 1 liter vízben, felfőzzük. Az előző nap beáztatott, majd puhára főzött babot, beletesszük, lefedve 5 percig forraljuk, megkeverjük, majd langyos vízzel ízlés szerinti sűrűségűre hígítjuk, további 15 percig kis lángon főzzük.

Fehérkáposzta leves

/Kapuska/

Hozzávalók

1 fej közepes nagyságú fehérekáposzta

25 dkg darált marhahús

4 hámozott paradicsom vagy 5 dkg paradicsompüré

15 dkg vaj

1 evőkanál olívaolaj

2 hagyma

só, erős paprika, bors

A káposzta külső leveleit eltávolítjuk, a káposztafejet nyolc részre, majd keresztirányú vékony csíkokra vágjuk. A darált húst, olajat, vajat, a finomra vágott hagymát összekeverjük és megpároljuk, hozzáadjuk a piros paprikát, a paradicsomot és a káposztát. Megkeverjük és lefedve 5 percig főzzük. Ízlés szerinti mennyiségű vízzel felöntjük, megsózzuk, és tíz percig forraljuk. Végezetül 30 percig egészen kis lángon főzzük. Amennyiben a káposztát egészen finomra sikerült felvágunk, rövidebb idő alatt is elkészül.

Füstölthúsleves

/pastirma çorbasi/

Hozzávalók:

20 dkg füstölt hús /pastirma/

20 dkg liszt

só

2 evőkanál vaj

A pastirma marhahúsból erős fűszerezéssel, a levegőn szárított eljárással készített füstölt húsfajta, sajátos török specialitás. Ennek hiányában erősen füstölt sertéshúsból is készíthetjük a levest. A lisztet a vajon barnára pirítjuk, hozzáadjuk a csíkokra vágott pastirmát, kevergetve rövid ideig tovább pirítjuk. 4 csésze vízzel felengedjük és kis lángon 20 percig főzzük. Apró kockákra vágott pirított kenyérszeletekkel tálaljuk

Húsgombóclevés

/köfte çorbasi/

Hozzávalók:

30 dkg darált marha- vagy birkahús

2 db sárgarépa

1 db fehérrépa

1 szelet zeller

3 evőkanál rizs

1 fej hagyma

2 dl joghurt, kefir vagy tejföl

2 tojás sárgája

1 egész tojás

citromlé, só, bors

1 csokor petrezselyem

A darált húst a finomra vágott hagymával, egész nyers tojással, a leforrázott rizzsel, sóval, borssal összedolgozzuk és apró gombócokat formálunk. A sárga és fehérrépat, zellert apró kockákra vágjuk, 2 l vízben feltesszük főni. (Lehet egészen gazdagon is készíteni és akkor kockára vágott karalábét, kis karfiolrósákat, cukorborsót is főzhetünk bele.) Amikor forr, belefőzzük a húsgombócokat és addig főzzük, míg a zöldségek és a gombócban lévő rizs is megpuhul. Levesestál aljára két tojás sárgáját újtjuk, óvatosan, állandó keverés mellett hozzáadjuk a citromlevet, majd a joghurtot. A citrom mennyiségét a szerint változtatjuk, hogy joghurtot, kefir vagy tejfölt használunk fel. A forró levesből először óvatosan kevergetve néhány kanállal a tojássárgákra öntünk, majd miután elkevertük, rámerjük a zöldséges húsgombóc levest.

Húsos savanyú zöldségleves

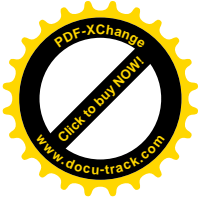
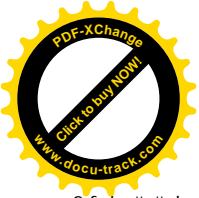
Hozzávalók:

50 dkg birkahús

30 dkg marhahús

1 liter víz

4 db savanyú uborka



2 fej vöröshagyma
4 db sárgarépa
1 csomó petrezselyem
4 db fehérrépa
2 fej zeller
4 evőkanál zsír
1 kis paradicsom
12 szem olajbogyó
1 db citrom
1 pohár joghurt
só, bors, kapor ízlés szerint

A vízzel, a marhahússal, a zöldség felével húselevet készítünk. A megtisztított, karikára vágott hagymát, s a maradék zöldséget zsírban megpároljuk, majd felengedjük a húselevessel, sóval, borssal ízesítjük. A kicsontozott, feldarabolt marha- és birkehúst hozzáadjuk, és addig főzzük, ami a zöldség puha lesz. A paradicsomot és a citrom levét, a joghurtot összekeverjük, a megtisztított, megreszelt uborkával, a megmosott, felaprított kaporral a levesbe keverjük. Mindezzel együtt a levest felforraljuk, beledobjuk az olajbogyót, forrón tálaljuk.

Buharai vegyes savanyú leves

Hozzávalók:

20 dkg gomba
4 db tojás
2 dl húseves
1 pohár tejföl
5 dkg vaj
2 babérlevél
~ citrom leve
1 kávéskanál bors
1 evőkanál liszt

Egy teflon serpenyőbe a vajon megpároljuk a megmosott, megtisztított felszeletelt gombát. Liszttel meghintjük, megkeverjük és felengedjük egy liter vízzel. Belereszeljük a citrom héját, hozzáadjuk a húseveskockát, a fűszereket, s még 5 percig forraljuk. Ekkor csavarjuk bele a citrom levét, összeforraljuk. Ha a leves már jól felforrt, óvatosan, hogy egyben maradjanak egyenként négy tojást ütünk bele. tartsuk még lassú tűzön öt percig. Forrón tálaljuk. Az asztalon tegyük minden tányér buharai vegyes savanyú leves mellé egy-egy pohár joghurtot, amiből ki-ki kedve szerint kanalaz a levesébe.

Joghurtos csirkeleves

/yogurtlu tavuk çorbasi/

Hozzávalók:

1 levesnek való tyúk
2 dl joghurt
4 tojás
1 evőkanál vaj
1 csokor petrezselyem
só, bors

A tyúkot puhára főzzük, kicsontozzuk, a bőrét lefejtjük és kisebb kockákra vágjuk. A vaját megolvasztjuk, a hús kockára sózzuk, rövid ideig pirítjuk. A tojássárgákat néhány csepp citrommal elkeverjük, majd hozzáadjuk a joghurtot. A forró levesből néhány kanállal rámerünk, elkeverjük, majd a levesbe öntjük és néhány percig lassan főzzük. Finomra vágott petrezselyemmel tálaljuk

Húsételek

Pásztorkebab

/Çoban kebabı/

Hozzávalók:

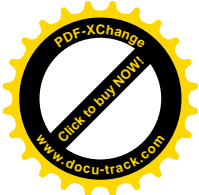
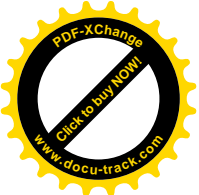
1 kg bányahús
5 dkg margarin
25 dkg újhagyma
3-4 paradicsom
15 cikk fokhagyma
1 csokor kapor
50 dkg burgonya
só

A margarint megforrósítjuk, a hagymát, a kockára vágott húst, paradicsomot, fokhagymát és 1 evőkanál sót a fenti sorrendbe a serpenyőbe tesszük, megforgatjuk, és 30 percig fedő alatt lassan pároljuk. A burgonyát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk és hozzákeverjük. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és egészen kis lángon 90 percig pároljuk. Finomra vágott kaporral tálaljuk.

Talas kebab

Hozzávalók:

1 kg birka vagy borjú hús
6 közepes hagyma
a tésztához:



35 dkg liszt
2 evőkanál margarin
2 paradicsom
1 csokor petrezselyem
só, bors, kakukkfű

A hagymát finomra vágunk, a margarinon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk az egészen apróra vágott húst és 30 percig lassan tovább pároljuk. Hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot, vízzel felöntjük és 90 percig folytatjuk a főzést. Ezután 2 finomra vágott hagymát adunk hozzá, kicsit átforraljuk, addig, hogy az újonnan hozzáadott hagyma is megüvegesedjen. Borssal, kakukkfűvel ízesítjük, félretesszük, hagyjuk kihűlni.

A tészta elkészítéséhez a lisztből vulkányszerű kúpot képezünk, a közepébe helyezzük a margarint, 1 tojást, só-t s vízzel sima tésztát gyúrunk. A tésztát körülbelül 1/2 cm vastagságúra kinyújtjuk, és négyszögletes darabokra vágjuk. A közepére a hűstöltelékéből kis halmokat formálunk, és háromszögletűre összehajtogatjuk. Tetejét tojással megkenjük, kiszírozott sütőlemezre helyezzük és közepesen meleg sütőben 30 perc alatt készre sütjük. Törökországban a talas kebabot készítik u.n. yufkából is. Magyarországon e célra leveles tésztát vagy réteslapot is használhatunk.

Mézes diós csirke
/Cevizli tavuk/

Hozzávalók:
4 db csirkemell
20 dkg vaj
2 evőkanál méz
5 dkg dió
1 db citrom
só, bors, kakukkfű
8 db paradicsom

A csirkemellet előző este jól besózzuk és betesszük a hűtőszekrénybe. Másnap egy vajjal kikent tepsibe egymás mellé helyezzük. A sütőt előre bemelegítjük. A húst betesszük a sütőbe, egy evőkanál vízzel meglocsoljuk. Amikor puhulni kezd, megkenjük egy előre elkészített méz, bors, citromlé és vaj keverékével. Amint elfogyott a keverék, darált diót pirítunk még a csirke tetejére. Melegen vagy hidegen, nyers paradicsomszeletekkel tálaljuk.

Halak
Párolt tonhal
/tonbaligi bugulama/
Hozzávalók:

1 kg tonhal
1 hagyma
3 burgonya
1 dl olívaolaj
2-3 fokhagymagerezd
1 csokor petrezselyem
1 citrom
3 paradicsom
kakukkfű

A karikára vágott hagymát az összetört fokhagymával kevés olajon üvegesre pároljuk. Vizet, só-t és borsot adunk hozzá. A burgonyát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk. A szeletekre vágott halat, citromot, hámozott paradicsomot, petrezselymet, kakukkfűvet beletesszük, puhára pároljuk, majd behűtve tálaljuk.

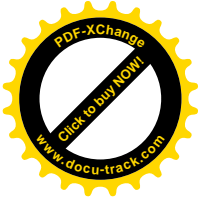
Tengeri pérhal
/mayonezli kirlangiç/
Hozzávalók:

1 kg pérhal
1 hagyma
2 sós uborka
3 evőkanál majonéz

A halat sós vízben egy hagymával megfőzzük. Kivesszük, bőrét, szálkákat eltávolítjuk, kis darabokra vágjuk, a sós uborkával és a majonézzel összekeverjük.

Rizsételek, piláfok
Csirkemájás piláf
/Tavuk cigerli pilav/
Hozzávalók:

50 dkg rizs
8 dl tyúkhúsleves
20 dkg olaj vagy vaj
1 hagyma
1 paradicsom vagy 1 kanál paradicsompüré
2-3 csirkemáj
4 evőkanál koriander



2 evőkanál fenyőmag
só, esetleg kevés cukor

A rizst a piláfhoz szokásos módon elkészítjük. Kevés olajban vagy vajban a májdarabokat megsütjük. Ellentétben a hússal, a máj sütését célszerű nem forró zsiradékban kezdeni, mert akkor kívül kérges, belül nyers marad. Az átsült májakat félretesszük. A hagymát a fenyőmaggal együtt pároljuk, míg enyhén barnást szint kapnak. Leöntjük tyúkhúslevessel és izlés szerint esetleg felforraljuk. A lecsepegtetett rizst a korianderrel, sóval, kevés cukorral a lehámozott és feldarabolt paradicsommal vagy paradicsompürével összekeverjük, és a levesbe tesszük. Lefedjük és kis lángon tovább főzzük, egészen addig, amíg a rizs a folyadékot felszívta. Egészen kis lángon a májdarabokat hozzáadjuk, óvatosan megkeverjük, levesszük a tűzről, az edényre itatóspapírt, vagy papírszalvétát teszünk, majd erre helyezzük el a fedőt és hozzávetőlegesen fél órát gőzölni hagyjuk.

Korianderes, diós rizs
/Ümüzlü fistikli piláf/

Hozzávalók:

50 dkg rizs
8 dl tyúkhúsleves
15 dkg vaj
3 dkg koriander
3 dkg mandula
3 dkg fenyőmag
3 dkg pisztácia
só

A vaj egy részét felforrósítjuk, a fenyőmagot, pisztáciát, mandulát hozzáadjuk, és addig pirítjuk, amíg a magok enyhén megbarnulnak. Ezután hozzáadjuk a koriandert és rövid ideig tovább pirítjuk. Felöntjük a levessel, felforraljuk és néhány percig tovább főzzük. Hozzáadjuk a lecsepegtetett rizst, tovább főzzük, addig, amíg a rizs a folyadékot fel nem szívta. Eloltjuk a tüzet, a maradék vaját darabkákban a rizs tetejébe tesszük, ráhelyezzük a fedőt, úgy, hogy nedvszívó papír kerüljön a fedő alá. Fél órát gőzben hagyjuk.

Tésztafélék
Börek jóasszony módra
/Hanim böregi/

Hozzávalók:

5 yufka
25 dkg margarin
3 tojás
a töltelékhez:
50 dkg juhsajt
1 csomag petrezselyem, esetleg izlés szerint kapor
kevés tej

A petrezselymet finomra vágjuk, elkeverjük a juhsajttal, és kevés tejjel fellazítjuk. A tejet meglangyosítjuk, belekeverjük a tojásokat. A margarint megolvastjuk, a tejhez öntjük. Habverővel felverjük és félretesszük.

Egy sütőlemezt kizsirozunk és ráfektetjük az yufkát úgy, hogy a széle felhajtható legyen. 4 yufkát feldarabolunk, és tejbe áztatjuk. A felét ráhelyezzük a sütőlemezre és a sajtos töltelékkel ráhalmozzuk. Erre helyezzük az áztatott yufkák másik részét, az alsó tészta széleit ráhajtjuk, a maradék tejjel meglocsoljuk és forró sütőben kb. 30 percig sütjük. Négyszögletes darabokra vágva tálaljuk.

Cigaretta börek
/Sigara böregi/

Hozzávalók:

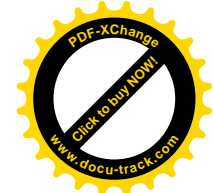
3 yufka
25 dkg darált hús
1 hagyma
1 vizespohár olaj
só, bors

A yufkákat egymásra helyezük, négy részre felvágjuk. Az így kapott téglalapokat egymásra helyezük, és átlós irányba felvágjuk, úgy, hogy háromszögletű darabokat kapjunk. A finomra vágott hagymát megpároljuk, hozzáadjuk a húst, tovább pároljuk, addig, amíg a hús a levét elfőtte. Kihűtjük. A töltelékeket a lapocskák szélesebb részére felhalmozzuk, majd felcsavarjuk. Kissé megnyomkodjuk, hogy sütés közben nehogy kinyíljanak. Forró olajban kisütjük és forrón tálaljuk. Hús helyett lehet juhsajttal is tölteni. Ide a rajz!

Sajtos börek
/Çubuk böregi/

Hozzávalók:

50 dkg liszt
50 dkg vaj
só
a töltelékhez:
20 dkg reszelt sajt
só
2 tojás

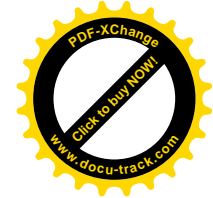
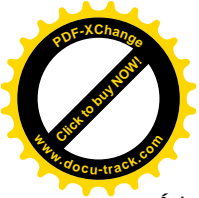


A lisztet, vaját sóval és 8 evőkanál vízzel összedolgozzuk. Cipót formálunk, és 15 percig pihentetjük a tésztát. A pogácsákhoz hasonlóan háromszor hajtogatjuk. Az egyes hajtogatások között 15 percig pihentetjük. Kinyújtjuk, megszórjuk a reszelt sajttal, összehajtjuk, és újra kinyújtjuk.

Az 1 cm vastag tésztából körülbelül 5 cm hosszú és 2 cm széles rudacskákat vágunk, tojással megkenjük és nagyon forró sütőben 35 percig, sütjük.

Ugyanebből a tésztából készíthető:

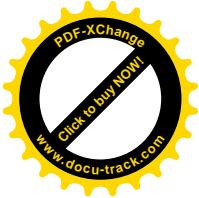
A fenti tésztát virsli nagyságúra vágdaljuk, mindegyikre egy-egy virslit helyezünk - legjobb az apró u.n. koktél virsli - , belecsavarjuk a tésztába és megsütjük.



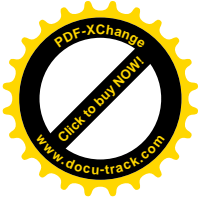
À la carte	(álakárt) étlap szerint
À la française	(álá franszez) franciásan, francia módra
À point	(ápoán) félangolosra sütött hús
Abálás	ízesített lében 70-80 oC-on való főzés
Absnicli	levágott húsvégek
Agar-agar	tengeri algából készült kocsonyásító anyag
Ajóka	szardella (apró tengeri hal)
Ajovan	indiai fűszer, íze a kakukkfűre hasonlít
Ajvar	szerb paprikasaláta
Akó	régi űrmérték, 0,543 hl
Ákovita	pálinka
Alkörmös	piros ételfesték
Amfora	régi görög, kétfülű, szűk nyakú edény
Angelika gyökér	angyalgyökér, főleg italok, ritkán mártások ízesítésére használják
Angol mustár	finomra őrölt mustármag fűszerekkel ízesítve (mártások, vajak ízesítéséhez)
Angol tál	magas peremű tűzálló kerámiából készült ovális tálalóedény
Angolos főzelék	sós vízben főtt zöldségekre tálaláskor nyers vajdarabkákat tesznek
Angolos sütés	kevés forró zsiradékban addig sütik a húst, amíg vékony pörzsréteg keletkezik rajta. A belseje jól átmelegszik, de nyers marad.
Aperitif	étvágygerjesztő ital, száraz, enyhén kesernyész íű, alkoholos vagy alkoholmentes
Articsóka	észak-afrikai eredetű növény, virágzatát és virágszárát fogyasztjuk
Aszalás	szárítás, főleg gyümölcsök tartósítására alkalmazzák
Aszpick	kocsonyaszerű anyag, húskocsonya (megdermedt húsleves)
Átverni	áttörni, passzírozni
Bacalao	sózott, szárított tőkehal
Bacon	füstölt szeletelt húsos szalonna
Bádogszelence	konzervdoboz
Baguette	(bagett) hosszú, vékony franciakenyér
Baklava	török édesség
Bankett	több vendég részére rendezett ünnepi étkezés
Barbecue	kerti grillsütő
Basmati	rizsfajta, indiai ételekhez használják
Beforralás	az alapleveket, kivonatokat addig forraljuk, amíg a víztartalma jelentősen elpárolog
Befőzőmedence	habüst
Bejgli	diós vagy mákos patkó
Berbécs	kos vagy ürü
Besamel	fehér mártás
Biscuit	kétszersült
Bitta	pite
Blansírozás	előfőzés
Bogrács	A főzőedények közül ez az egyik legrégebbi, már a vándorló törzsek is használták. Manapság leginkább vasból készült és zománcozott bográcsok kaphatók. A különböző bográcsok közös jellemzője, hogy mindegyiknek fogantyúja van, s ennek segítségével a tűz fölé vagy akár állványra akaszthatók, a lapos fenekűek pedig a tűzhelyre is ráhelyezhetők. Hazánk egyes tájain más-más neve van. Az Alföldön bográcsnak, Debrecen környékén vasfazéknak, a Dunántúlon pedig üstnek nevezik.
Bokály	egyfülű, körte alakú mázas cserépedény
Bólé	gyümölcsből készült, likőrrel ízesített ital
Bonbon	cukorka, apró édesség
Bőnye	a hús hártyája
Borjúfodor	(krézli) pacal
Borscs	húsos káposztaleves céklával, orosz ételkülönlegesség
Bouillon	fűszeres erőleves
Brie	lágymájas francia sajt
Brindza	liptói túró (juhtúró) vagy kecsketejjel készült lágymájas sajt
Briós	apostolkalács (finom fonott pékáru)
Briz	borjúmirigy, a velőhöz hasonlóan kell elkészíteni



Brugó kenyér, cipó
Buggyantott tojás a tojásokat gyöngyöző forró ecetes, sós vízbe ütve lágytojásnak megfőzik
Burizs főzésre használt nyers, hántolt búza
Butélia palack
Butykos pálinkásüveg
Bönge (benge) szüretkor a tőkén marad szőlőfürt
Cabernet illatos, fanyar, rubin színű peccsenyebor
Caciki tejfölös uborkakrém (görög)
Canapé (kanapé) szögletes alakú pirított kenyérből készített szendvics
Canelle cakkozott bevagdosás, tészta recés kiszúróval való formázása
Cáp kecskebak
Cappuccino (kapucsínó) olasz presszókávé, tejjel és kakaóporral
Cayenne bors a cayenne paprika téglapiros színű őrleménye
Celtli kemény tésztából süttött, téglalap alakú lapos sütemény
Chaudeau (sodó) borhab
Cheddar híres angol sajt tehéntejből, salátához, pizzához vagy önmagában fogyasztható
Chianti zamatos toszkán vörösbor
Chili a chili paprika őrleménye, csipős fűszerpor
Cibak (zwieback) kétszersült
Cibere aszalt gyümölcsből készült leves
Ciframetelő recés derelyevágó
Cika káposztacikk
Cikória katángkóró
Cimet fahéj
Citronát (citronád) kandírozott (cukrozott) citromhéj
Consomme erőleves
Croissant svájci vagy francia mandulás kifli, leveles vajastésztából
Croquebouche mandulás vagy mogyorós torta
Crostini pikáns olasz melegszendvics
Crustade (krusztád) tésztakosár, sós linzertésztából készül, ragukkal megtöltve, előételként fogyasztható
Csatni (chatney) csipős, indiai gyümölcsökből készült mártás
Csevapcsicsa sertés- és birkahúsból készült, rúd alakú, rostos sült vagdalt
Csigateknő kagylóhéj
Csiger savanyú bor, lőre
Csillagcső díszítéshez használt, habzsákba illeszthető cakkos végű cső
Csirág spárga
Csobolyó kisebb lapos hordó
Csorba balkáni leves, savanykás, pikáns ízű, raguleves jellegű
Csuszpájj főzelék
Csutora kulacs
Csörege (csöröge) forgácsfánk
Csörmepaprika fűszerpaprika, pirospaprika
Cumberland-mártás ribizskelekvárból, vörösborban főtt narancs- és citromhéjből készült, vadételekhez illik
Curry indiai eredetű fűszerkeverék
Delikátesz finomság, csemege
Derelye barátfüle, gyúrt tésztából készült, töltött tészta
Dinsztelés párolás, kevés zsiradékban megfuttatva, kevés folyadékkal puhítás
Disznópucor bendő
Dorong seprűnyél vastagságú farúd, melyre a tésztát felcsavarják
Dorongfánk kürtőskalács
Drazsé fényes bevonatú, kemény cukorgolyó
Dresszing fűszeres salátaöntet
Dresszirkés hullámos élű kés
Dresszírozás formázás
Dresszírsák sűrű szövésű vászonból készült, tölcsér alakú zsák



Dulcsásza	román gyümölcszörp
Dunsztolás	befőttek, dzsemek gőzölése
Durian	délkelet-ázsiai növény gyümölcse, kellemetlen szaga van
Duttyán	lacikonyha, vásári sátras evőhely
Duzma	felfújt
Dödölle	krumplis galuska, zsírban kisütve
Ejtetl	régi űrmérték, 7,5 dl
Endívia	fodros levelű, kesernyés ízű salátaféle (délkelet-ázsiai eredetű)
Entrée (antré)	előétel
Escalopes	(eszkalop) a húsból vágott szelet
Eszencia	folyékony vagy pépszerű aromakoncentrátum
Esztragon	tárkony
Etamin	sűrű szövésű szűrőruha, mártások, krémlevesek szűréséhez
Fajansz	ónmázás cserépedény
Fandli	nyeles lábas, pécek, cukrászok használják
Fapecek	fogvájó
Feta	görög sajt kecske- vagy juhtejből
Fettucini	levelestészta metélt
Fidibusz	hosszúkás fapálcika flambirozáshoz
Filézés	kicsontozás, szálkátlanítás
Fizz	alkoholtartalmú limonádé
Flambirozás	lángolva tálalás (az ételkészítés befejezése a vendég asztalánál)
Flekken	parázon vagy natúr sütött vékony tarjaszelet
Flip	tojássárgáját tartalmazó ital
Fodor	a borjú gyomra, a pacalhoz hasonlóan kell elkészíteni
Fond	különböző csontokból főzött alaplé
Fondant	cukormáz, csokoládébevonat
Fondue	(fondü) társaságban, asztali tűzhelyen készül, mártogatással fogyasztják a meleg olvasztott, ízesített sajtot, húsos változata is kedvelt
Font	régi súlymérték, 0,56 kg
Frace	(frész) húspép
Frappé	jégbehűtött, kevert rövidital
Frikasszé	apróhúsból készült, sűrű mártásos étel
Fritadella	hideg vagdalt hús
Ganca	krumplikása
Gánica	kukoricalisztből készült galuska
Gánica	liszttel kevert főtt burgonyából formázott galuska, hagymás zsírban megsütve
Garam massala	indiai fűszerkeverék (cardamom, fahéj, szegfűszeg, koriander, kömény és szerecsendió keveréke)
Garneirung	köret, körítés
Garnéla	apró, olló nélküli rák (Földközi-tenger)
Gasztronómia	szakácsművészet, inyenység
Gazpacho	hideg spanyol leves
Glazírozás	fényezés krémmel, mázzal bevonás
Gorgonzola	lágú, csipős olasz márványsajt, zöld ereszettel
Gourmand	inyenc, különleges ételeket kedvelő ember
Gourmet	borkóstoló, borkedvelő
Gratinírozás	(Au gratin) csőben (sütőben) sütés
Grog	forró cukrozott ital
Gugyi	pálinka
Guzson	ujjnyi vastag halszeletek
Gyalusziács	reszelék, forgács
Gyuvecs	szerb burgonyás-rizses lecsó
Hajazni	hámozni
Haluska	galuska
Halva	mézes, szezámragos golyó
Ham and eggs	tálon sült tojás sonkával sütve



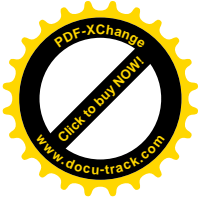
Hasé húspogácsa, fasírt, vagdalt
Hasé töltött leveles tészta
Havasi meggy áfonya
Hecsedli csipkebogyó
Holip (holipni) ostya
Homár 0,5-1 kg-os, kék színű (főve piros) atlanti-óceáni rák
Icce régi úrmérték, 0,84 l
Irdalás párhuzamos bevagdolás, célja a szálkátlanítás
Jerke egyévesnél fiatalabb nőtény bárány
Julienne-vágás "zöldségmetélt", vékony csikokra szeletelt leveszöldség
Jus pecsenyelé
Kabak pásztorok ivóedénye, övre akasztva viselték
Kabanos lengyel kolbász darált sertéshúsból
Kádka tésztaforma
Kaporna kapribogyó
Kappan ivartalanított kakas
Kardamom indiai őrölt fűszer, mézeskalács, marcipán, likőrök ízesítésére használják
Karmonádli borjú-, bárány- vagy sertéskaraj
Karotta sárgarépa
Kasztról lábas
Kecőceleves meggye leves, cseresznye leves
Képaradicsom padlizsán
Ketchup paradicsomos mártás
Kiforrálás a sűrített ételeket sűrités után forralni kell, hogy a lisztszemcsék megfőjenek
Királyszilva ringló
Kiszelica cibere leves, zöldséglevesek, melyek savanyított korpával (ciberével) készülnek
Klopfolás a hússzeletek kiveregetése
Knédli főtt burgonyából és lisztből készült, ízesített, henger alakú tészta, melyet kifőzve, szeletelve, köretként fogyasztanak
Koch felfűjt
Korhelye leves savanyú káposztából, füstölt hússal, kolbásszal ízesített leves
Kotlett csontok között szeletelt borda hirtelen kisütve
Krapampuli szilveszteri, újévi likőr, lángolva tálalják
Krokambus (maron lace) olvasztott cukorba mártott gesztenyegolyók
Krokkett ropogósra sült rudacska (pl. darált húsból, halból, burgonyából)
Kruton piritott zsemleszelet bélszín- és hátszínételekhez
Kukoricamálé kukoricadarából készül, sós vízben kifőzve
Kulináris konyhai élvezetekkel kapcsolatos
Kuszkusz durumlisztből készült apró golyók (észak-amerikai); arab étel (rizs-birkahús-zöldség)
Köszméte egres
Kötés víz és liszt keveréke ételek sűritéséhez
Lábedli fasírt, húspogácsa (labdapecsenye)
Langusza olló nélküli rák (1,5-4 kg-osra is megnő)
Lapcsánka fűszeres krumplicepegy
Lapicka fémlapát
Lapótya cipó formájú szilvás bukta olajban kisütve
Lardírozás szalonnával tűzdelés, burkolás
Lasagne széles tésztaalapok
Laska széles metéltre darabolt tészta
Lat régi súlymérték, 1,75 dkg
Legirozás finomhabarás, sűrités (tejszín, tojássárgája tejjel elkeverve)
Lemona citrom
Licsi dióhoz hasonló, csonthéjas gyümölcs (kinai)
Liszt láng nullásliszt
Lisztszórás sűritési eljárás, a piritott, párolt készítmények sűritésekor alkalmazzák
Lúdgége orsó alakú tészta
Lunch (löncs) vagdaltszerű konzervféleség; villásreggeli



Madeira bor	spanyol vagy portugál eredetű, fűszeres, erős vörösbor
Magyar bors	fűszerpaprika
Mandolin	uborkagyalu
Mángold	zöldségféle, a levele és levélnyele fogyasztható
Maraszkinó	dalmát meggylikőr
Márc méhsör	hígított, fűszerezett mézből erjesztett üdítőital
Marinírozás	pácolás
Maróni	szelídgesztenye
Mártalék	mártás, szósz
Masztika	köménylikőr
Mázás edény	zománcos
Megfuttatás	az előkészített nyersanyagot kevés forró zsiradékban pár percig piritják
Melence	keverőtál
Mérő	régi űrmérték, 0,615 hl
Meszely	régi űrmérték, 0,42 l
Minestrone	(minestra) sűrű olasz leves (összetétele: makaróni, rizs, zöldség)
Miszo	Fermentált szója, nagyon sűrű, sötét, kissé darabos szósz. Japánban levest is készítenek belőle, a húskecskókat helyettesíti. Ázsiai boltokban beszerezhető.
Mokka kávéfajta	a jemeni Mokka kikötővárosról kapta a nevét
Mondola	mandula
Montírozás	vajjal való dúsítás
Mortadella	sertéshúsból készült fokhagymás felvágott
Mousse	tojáshabkrém
Mozzarella	sajtféleség
Muffin	speciális sütőformában készült sütemény
Muntliszt	finomliszt
Murok	sárgarépa
Müzi	magvak, szárított gyümölcsök keveréke
Nádméz	cukor
Nektarin	"kopasz" őszibarack
Német bors	bazsalikom
Nokedli	a galuska németes elnevezése
Nyúl-címer	fartő
Okra	afrikai hüvelyes növény, frissen vagy szárítva, zöldséggé is használják
Olíva	olajbogyó
Omlett	tojássárgájából és habjából készült lepényszerű étel, töltelékkel is fogyasztják
Oportó	édes portói bor (vörös vagy fehér)
Orda	juhtej savójának forralásakor keletkező édes, sajtszerű tejtermék
Oregano	szurokfű, vadmajoránna (fűszer), olaszos ételek (pizza, sugo, minesztra) ízesítésére használatos
Orja	sertés gerince nyakszirttől farig, hústól
Orjaleves	orjacsontból készített húskecske lúdgége tésztaival
Orly módra	húsok, zöldségek sörtésztaiban sütve
Ottonel	muskotály
Pacal	a marhagyomor része
Pacsni	marhahús, a hátszín és a szeggy közötti rész
Paella	speciális rizses, sáfrányos tenger gyümölcse
Paflek	dagadó
Pálmagyümölcs	datolya
Panino	töltött kenyér
Panirózás	bundázás (lisztbe, felvert tojásba, zsemlemorzába)
Papaya	(dinnyefa) trópusi gyümölcs, éretlenül zöldség vagy befőtt, éretten édes desszertként, hűtve fogyasztható
Paraj	spenót
Parfé (parfait)	tejszínhabbal dúsított, formában fagyasztott fagyalt
Parírozás	húsok letisztítása, formázása
Passzírozás	préselés, szitán áttörés



Pasztilla	korong alakú csokoládé
Pasztinák	(paszternák) levesek ízesítésére használt répaszerű növény
Pasztörizálás	100°C alatti hőkezelés tartósítás
Paszuly	tarkabab
Patisszon	csillagtök
Peperoni	marhahúsból készült olasz szárazkolbász, főleg pizzához használják; kis zöld vagy piros, hegyes, erős paprika
Peppermint	mentalikőr
Pesto	Bazsalikom, sajtos fokhagymaszósz - tésztákhoz, vagy zöldségleveshez is felhasználható.
Pie	(páj) pástétom (speciális sütőformában készül)
Pikáns	kellemesen csípős, fűszeres
Piknik	társas összejövétel, közösen elfogyasztott ételekkel
Piláf	török eredetű, rizses ürühúsból készített rakott étel
Piment	szegfűbors
Pimpós	vékony penészréteg képződése a savanyítva tartósított készítményeken
Pint	régi űrmérték, 1,415 l
Piperade	francia lecsó (fokhagymával, tojással készül)
Piritás	az előkészített nyersanyagokat kevés zsiradékban puhulásig hevítik
Pirog	pástétommal töltött kelt tészta
Piroski	töltött, sós, kelt tésztafánk, formában sütik (orosz étel)
Piszke	egres
Pisztácia	a zöldmandulához hasonló csonthéjas, cukrászati alapanyag
Pite	vajastészta, töltött leveles-omlós tésztaalapokból
Pityóka	burgonya
Pliminyi	fűszeres raguval töltött derelye (orosz étel)
Pofézni	bundáskenyér
Polenta	kukoricadara
Pomelo	grépfrút ízű citrusféle, rostos belsejét fogyasztják
Porgoló	sütőedény
Posírozás	halételek készítése, halalaplében és borban párolása
Potyka	ponty
Pozsár	a ponty régi neve
Prézli	zsemlemorzsa
Primőr	kora tavaszi, fólia alatt termesztett zöldség és gyümölcs
Pritamin	paradicsompaprikából készített sűrítmény
Profiterole	apró tésztafánk, levesbetét; apró tésztafánk csokoládékrémrel töltve
Prósza	kukoricalisztből készült omlós, édes pogácsa vagy lepény
Provolone	füstölt, nyújtott olasz túrosajt, bivaly vagy tehéntejből
Prүнella	aszalt, lapított szilva
Puliszka	kukoricakása
Puszedli	habcsók, mogyorós csók
Pörc	húsos, bőrs sertésszalonna sütve
Quice	lepény
Radichetta	az endívia vörös színű változata
Ragu	apróra vagdalt hús (vagy gomba) sűrű, fűszeres lében
Raki	ánizsos török ital; (arrak) indiai pálinka (összetétele: rizs, cukornád-melasz, pálmanedv)
Ramsztek	hátszínből vágott hússzelet, roston vagy natúr megsütve
Rántás	sűrítési eljárás, zsiradékban lisztet piritunk, fűszereket adunk hozzá, és kevés vízzel felöntjük
Ratatouille	"kotyvalék"
Ravioli	sós pürével töltött derelyeszerű tészta kifőzve és sajttal piritva (olasz étel)
Rebarbara	tibeti eredetű növény, zöldségként használják
Rétegezés	lerakás, a nyersanyagokat váltakozva, magas szélű tepsibe rétegezzük, fűszerezünk, mártással leöntjük, és megsütjük
Ricset	rizses bab
Ringli	tengeri szardíniaféle hal (ajóka)



Risolle (rizolé) töltött vajstészta, lisztbe, tojásba, morzsába forgatva, bő zsiradékban kisütve (olasz étel)

Rizibizi párolt rizs, vajban párolt zöldborsóval és petrezselyemmel

Rizottó reszelt sajttal, párolt zöldborsóval és gombával dúsitott rizsköret

Roast beef (rosztbif) marhasült

Rockfort sajt magas zsírtartalmú, nemes penészt tartalmazó, tejszín alapú sajt

Róf régi hossz mérték, 0,777 m

Rolád húsból és zöldségféléből, valamint tésztából sütvagy párolva készített, tekercs formájú étel

Rosolli zöldséges előétel

Rózsapaprika enyhén csípős, édeskés, őrölt fűszerpaprika

Rozsolis pálinka

Ruszli heringféle

Saccharin (szaharin) mesterséges édesítőszer

Sake (szaké) rizsbor, japán nemzeti ital

Salpicon (szalpikon) ragu

Saslik nyáron sütt bányavagy birka rablöhús

Savarin (szavaren) speciális gyűrű alakú formában sütt kevert élesztős tészta. Sütés után forró barackzselével lekenve, vegyes gyümölcscsel, tejszínhabbal tálalva

Scsi tartalmaz egytálétel

Sercli kenyér sarka, vége

Shake hűtt tápláló ital

Shaker keverőhenger, rázókehely

Sipofka édes orosz pálinka (málna, ribizli, egres, szamóca)

Smarni császármorzsza, búzadarából sütt morzsalékos tészta

Smizírozás formák aszpikkal vagy zselével történő vékony bélelése

Snicli hússzelet

Snidling metélőhagyma

Sódar füstölt sonka, a bőrös sertés combjából készítik

Sodó habmártás, borhab

Sopszka bolgár saláta, juhsajttal készül

Sorbet (szorbé) alkohollal készült fagyaltféleség

Spatula-spakli hajlékony, késhez hasonló, nem éles szerszám

Spékelés tűzdelés (fokhagymával, szalonnával)

Spékelőtű a szalonnával tűzdeléshez készült speciális szerszám

Spitz szűrő hegyes alakú szűrő

Sprotni szardíniaféle apró hal, olajban, füstölve vagy pástétomként fogyasztják

Sraffozás (stráfozás) sűrű párhuzamos bevagdolás, pl. tepertős pogácsán

Staubolás lisztzórás (sűrítési eljárás)

Stircelt burgonya hagymás tört burgonya lepény alakban kisütve, tálaláskor cikkekre darabolva

Sutulás préselés, kifacsarás

Süldő növendékmalac

Szadziki görög túros uborkakrém

Szaggatás a tészták formázását jelenti, pl. galuskaszaggatás, pogácsaszaggatás

Szagoslevél babérlevél

Szardella apró szardíniaféle hal, pürésítve kerül forgalomba (szardellapaszta)

Szarvaska kifli

Szegy a borjú, marha, nagyvad mellkasi és hasi része

Szirup sűrű, cukros gyümölcsnedv

Szokli tálalótárra helyezett köret, ami alapként szolgál a húsetelek tálalásához

Szoljanka pikáns, savanyú zöldségleves (orosz étel)

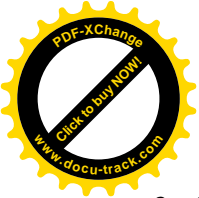
Szorbit mesterséges édesítőszer

Szósz mártás

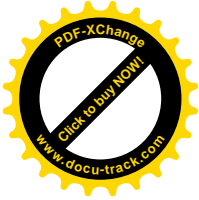
Szotírozás piritás

Sztrapacska reszelt burgonyából készült galuska, juhtúróval, sütt szalonnával

Sztroganov módra gombás bélszinszelet



Szuflé felfűjt, felvert tojáshab sütve, tojáshabos sütemény
Szupé estebéd, késői vacsora
Szűzpecsenye a rövidkaraj alatt található hengeres alakú húsrész
Sörbet keleti eredetű frissítő ital
Tabasco mexikói csípős paprikaszósz
Taco kukoricalisztből készült korong
Tamari szójaszósz (sűrű barna folyadék)
Tányérhús főtt marhahús húsvesszerűen elkészítve. A hátszín lapos részének csonttal együtt levágott szelete.
Tarja a sertés nyaki húsrésze
Tarkedli csehfánk élesztős palacsintatészta, speciális sütőformában sütve
Tatárbeefsteak bepácolt, többször ledarált, fűszerezett bélszín, pirítóssal tálalva
Tejsűrű tejszín
Tenger gyümölcsei kagylók, rákok, tintahalak, polip stb.
Tepertő a szalonna kockákra vágva, kisütve és megpirítva
Tésztaszűrő fánkszagató
Tikmony tyúktojás
Tikmony széke tojássárgája
Timbál sós linzerből készült nagy tésztakosár; főzelékes tálalótál
Timián kakukkfű
Tiramisu vaniliás piskótatorta
Toast (tószt) pirított zsemleszeletek különböző alakúakra formálva
Toast (tószt) pirított kenyérszelet
Tócsni krumpilángos
Tofu szójatúró
Tokány pörkölt módra készült étel, borssal, gombával, tejjel ízesítve
Tortellini olasz töltött, gyűrű alakú tészta
Tortilla kerek lepény kukoricalisztből
Tótike zsenge szőlőlevélbe töltött, ízesített darált hús
Trüffel szarvasgomba
Turbolya fűszernövény, vadételek készítéséhez használják
Turnírozás gomba formázása, zöldségek recés alakú díszítése
Tűzdelés szalonnával, fokhagymával, fűszerekkel tűzdelt hússok készítése
Tyúknyom tojás
Tökkáposzta fejes káposzta
Uborkafű kapor
Ujj-holipp ostya
Vasmacska a bográcsot, nyársat tartó vasállvány
Vegetáriánus zöldségfélét fogyasztó ember
Vekni hosszúkás ropogós kenyér
Velesült burgonya a süttekkel együtt sült, cikkekre vágott krumpli
Veseháj marha, birka veséje körüli hártya (pl. a plumpudinghoz használják)
Vetrece borjúvese vagy csíkokra vágott felsál, borral, ecettel savanyítva; savanykás ízű marhatokány (erdélyi étel)
Vinegrett mártás salátákhoz, süttekhez, halételekhez (fűszerek és salátaecet hozzáadásával készül)
Vörösrépa cékla
Úrú birka; ivartalanított juh
Zakuszka sült padlizsán fokhagymás, hagymás, ecetes lében
Zsálya fűszernövény, levelét vadételek ízesítésére használják
Zsázsa salátatorma, csípős ízű fűszernövény
Zselatin szilárdító anyag, por vagy lap alakban kapható
Zselé gyümölcskocsonya
Örökszem tyúktojás



SZÍNEZÉKEK

A színezékek az élelmiszerek kozmetikumai, hiszen segítségükkel az áru magakellettően tetszetőssé, étvágygerjesztővé válik. Vásárlásra ingerelnek, a valósnál jobb minőséget sejtetnek, vagy - mint pl. az édességeknél - a "gyümölcs" képzetét keltik bennünk. A színezőadalékokat elsősorban az édességeknél, üdítőitaloknál, szörpöknel, égetett szeszes italoknál, puding- és fagyaltkészítményekben alkalmazzák, de felhasználják a margaringyártásnál, a sajt és a haltermékek készítéséhez is.

E102 Tartrazin

Egyike az allergiát leggyakrabban kiváltó adalékanyagoknak. Használatát Németországban az elmúlt években korlátozták, de az EU engedélyével különböző termékekben ismét megjelent.

Allergiát, asztmát, csalánkiütést okoz. Ausztriában 1984 óta tiltott. Svájcban szintén.

E104 Kinolinsárga

Szintetikus színezőanyag; a patkányokra és az egerekre nézve ártalmatlannak bizonyult. Egy EU szakértői bizottság kutyákon végzett rövid idejű vizsgálata szerint "nem mutatható ki egyértelmű toxikus hatás". Káros hatása az emberre nem ismeretes. Az USA-ban élelmiszerszínezőként tilos használni.

Feltehetőleg allergiát okoz.

E110 Narancssárga S

Feltehetőleg allergiát okoz.

E120 Kárminsav

Feltehetőleg allergiát okoz.

E122 Azorubin

Az eddigi állatkísérletek során - nagyobb adag esetén - a legkülönfélébb mellékhatásokat figyelték meg (a vérképre, a tüdőre, nyirokrendszerre és a hasnyálmirigyre hat).

Feltehetőleg allergiát okoz.

E123 Amarant

Szintetikus anyag, amely viszonylag gyakorta okoz allergiát. Az állatkísérleteknél karcinogén és mutagén hatást okozott. Az USA-ban 1976 óta tiltott.

E124 Neukocin, Ponszó 4R

Feltehetőleg allergiát okoz. Az USA-ban betiltották.

E127 Eritrozín

Szintetikus anyag; az állatkísérletek azt jelzik, hogy az eritrozín gátolja az idegrendszer normális működését. Egyes vélemények szerint a hiperaktív gyerekeknél fokozott viselkedési zavarokat válthat ki. Az állatkísérletek során erős gyanú merült fel, hogy befolyásolja a pajzsmirigy hormon működését (amit részben rákra utaló elváltozások is jeleztek).

Feltehetőleg allergiát okoz.

E129 Allura vörös

Vörös azofesték: az állatkísérletekben viselkedészavarokat (hiperaktivitást) okozott. Az anyagcseréhez való viszonya tisztázatlan.

E150c Karamell (ammóniás)

E150d Karamell (ammónium-szulfitos)

Az állatkísérleteknél nagyobb adagban görcsöket váltott ki és csökkentette a fehérvértestek számát (módosította a vérképet, ami rákkeltő hatásra utalhat).

Ausztriában csak a barna sör színezéséhez engedélyezett.

E151 Brillantfekete BN

Feltehetőleg allergiát okoz. Ausztriában csak a kaviár színezéséhez engedélyezett.

E154 Barna FK

Az állatkísérletek májat és szívet károsító hatásra utaltak. Egyidejűleg csaknem valamennyi szerv elszíneződött (véltetően egy, az E154-ből származó ismeretlen anyagcseretermékűtől). Az USA-ban betiltották.

E155 Barna HTK

A tulajdonképpeni színezőanyag mintegy 20 százalékban tartalmaz be nem azonosított kiegészítő adalékanyagokat. Ezek bizonyos része a vesékben és a nyirokerekben lerakódik.

E160b Annatto, bixin, norbixin

Feltehetőleg allergiát okoz.

E161g Kantaxantin

Természetes anyagként a rákokban fordul elő. Narancsszínű élelmiszerfesték-változatát szintetikus úton állítják elő. Az E161g bár a haleledelben tiltott, a pisztrángok "átszínezéséhez" mégis ezt használják. Kiegészítő anyagként bekeverik a baromfitápszerbe is (a tojássárgája "természetes" színének beállításához ill. a csirke bőrének pigmentálásához).

A "szépipar" a barnítószert tablettában alkalmazta, de használatát szembántalmakat okozó hatása miatt meg kellett tiltani. Az egészségügyi világszervezet (WHO) álláspontja szerint a Kantaxantin májkárosodást okoz.

E171 Titán-dioxid

Fehér színű ásványi adalék. Elsősorban cukorkák, drázsék fehérre festéséhez használják. Mivel eddig alig vizsgálták, a mellékhatásai sem ismertek.

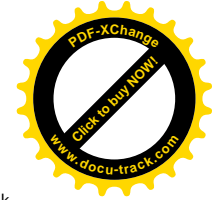
E174 Ezüst

Édességek színezőanyagaként ismeretes, de használják az ivóvíz-fertőtlenítésre is. Az állatkísérletek elgondolkodtató eredményei immunrendszerre gyakorolt hatásról és számos enzim funkciójának blokkolásáról szólnak.

E180 Litol Rubin BK

TARTÓSÍTÓSZEREK

A tartósítószer szerepe az, hogy a penészgombák vagy baktériumok ha közhiedelemmel ellentétben azonban a tartósítószer elősegítik a mikotoxinok (a penészgombák által termelt mérgek) képződését is. A tartósítószerket nem minden esetben kell feltüntetni: főleg akkor nem, ha az élelmiszerbe kevert (más) adalékanyaggal kerülnek a termékbe. Tartósítószeret használnak haltermékek, a



gyümölcslevek, az üdítőitalok, a kenyér, a pékáruk, a saláták, a margarin, a salátaszószok, a bor, a szárított gyümölcsök és zöldségek, a citrusgyümölcsök stb. tartósításához.

E201 Nátrium-szorbát

Az E201 - ellentétben a többi szorbinsókkal - teratogén (fejlődési rendellenességet okozó) anyagnak bizonyult.

E210 Benzooesav

E211 Nátrium-benzoát

E212 Kálium-benzoát

E213 Kalcium-benzoát

A benzooesav nyomokban számos élelmiszerben mint természetes alkotóelem van jelen (pl. a tejtermékekben, a gyümölcsökben, vagy a mézben). Tartósítószerként adagolva azonban ennek ellenére mellékhatások jelenkezhetnek. A benzooesav és sóinak használatát a kutya- és macskaeledelben betiltották. A macskáknak már 5 ezreléknyi is halálos lehet. Az E210-213 az embernél viszonylag gyakran vált ki allergiát (asztmát, csalánkiütést). Az L-Aszkorbinsav (E300) jelenlétében a benzooesavból benzol képződik. Fenáll a gyanú, hogy lebomlásnál megterheli a májat. Érzékeny embereknél - különösen az aszpirin-allergiásoknál - allergiát (asztmát, csalánkiütést) okozhatnak.

E214 Etil-(p-hidroxi-benzoát)

E215 Nátrium-etil-(p-hidroxi-benzoát)

E216 Propil-(p-hidroxi-benzoát)

E217 Nátrium-propil-(p-hidroxi-benzoát)

E218 Metil-(p-hidroxi-benzoát)

E219 Nátrium-metil (p-hidroxi-benzoát)

E220 Kén-dioxid

E221 Nátrium-szulfít

E222 Nátrium-hidrogénszulfít

E223 Nátrium-metabiszulfít

E224 Kálium-metabiszulfít

E226 Kalcium-szulfít

E227 Kalcium-hidrogén-szulfít

E228 Káliumhidrogén-szulfít

A kén-dioxid és a kénessav sói (a szulfitok) nemcsak tartósító-, hanem szépitőszerek is. Az emberiség által legáltalánosabban használt, legősibb adalékanyagok egyike. Az élelmiszerekben a szulfitok bontják a B1-vitamint. A szulfitra érzékeny embereknél fejfájást, rosszulletet, vagy asztmarohamokat idézhet elő. Ismertek anafilaxiás sokk (a legsúlyosabb allergiás reakció) miatt bekövetkezett halálesetek is. Főleg a fehér borok, pezsgők, szárított gyümölcsök, lekvárok tartósításához használják. Kiszámíthatatlan reakciókat okozhat: egyeseknél rosszulletet, fejfájást, hasmenést - rosszabb esetben anyagcsere- vagy idegrendszeri zavart. A kén-dioxidról kokarcigonén hatás feltételezhető (más anyagokkal együtthatva elősegíti a rák kialakulását).

E230 Bifenil

E231 o-fenil-fenol

E232 Nátrium-o-fenil-fenolát

A citrusfélék gombaölő szere, amelyet legtöbbször kombinálva alkalmaznak. Tulajdonképpen peszticideknek számítanak. Az állatkísérletek szerint elősegítik a hólyagrák kialakulását (főleg az E232 és az E233 kombináció). Az E230 adalék már a gyártó üzemekben is több halálesetet okozott. Vigyázat! A hámozáskor az adalékanyag egy részét ujjunkkal rávihetjük a gyümölcs húsára. Mivel esetenként a narancs, citrom stb. csomagolópapírját is ezekkel az anyagokkal impregnálják, inkább ne engedjük a gyereket a csomagolópapírral játszani!

E233 Tiabendazol

A banán penészgomba elleni védőanyaga. Ezen kívül orvosság is, amelyet kiegészítőleg, peszticidként is felhasználnak. Az egerekkel folytatott kísérletek veseártalmat és fejlődési rendellenességet jeleztek. Az E230-234-el kapcsolatos pontos toxikológiai vizsgálatok még hiányoznak sajnos. A kezelt citrusfélék és banán héjától addig is óvakodjunk!

E235 Natamicin

Bevált, a szervezet számára könnyen kezelhető szer; nemibetegségek, lábgomba és szájpenész elleni antinikotikum (gombaölő szer). Ezidáig csak recept ellenében, vagy a bolti sajtíféleségekkel lehetett beszerezni. A tervek szerint az EU-ban szárazkolbász- és szalámiféleségek tartósítószerként is engedélyezik. Kiterjedt élelmiszeripari alkalmazása esetén félt, hogy nő a kórokozók velem szembeni ellenállósága, ami csökkenti a natamicin gyógyszerként való alkalmazási lehetőségeit.

E239 Hexametilén-tetramin

Univerzális felhasználású szer, melyet orvosságként köszvény és a húgyúti fertőzések esetén is alkalmaznak. Formaldehiddá alakul. Tartósítószerként való használata eddig kizárólag a Provolone-fajtájú sajtok esetében engedélyezett.

E242 Dimetil-dikarbonát

Úgynevezett hidegsírítlanító anyag, amit főleg üdítőitaloknál és dobozos teánál használnak. A dimetil-dikarbonát közvetlenül a hozzáadás után feloldódik, miközben mindenféle mellékreakcióba lép a semlegesítendő mikrobaikkal és az élelmiszerben lévő egyéb anyagokkal. Többek között - nyomokban<N>- metil-karbamát képződik (a karbamátot peszticidként is alkalmazzák).

E249 Kálium-nitrit

E250 Nátrium-nitrit

E251 Nátrium-nitrát

E252 Kálium-nitrát

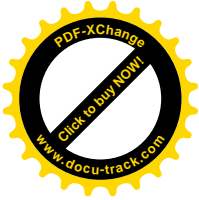
A nitrátok és nitritek súlyos környezeti-egészségi veszélyei (a trágyázással kapcsolatosan) naponta kerülnek terültre. Ennek ellenére pl. a sonka pácolásához használt sós lé megengedett nitráttartalma tízszerese az ivóvízben engedélyezett maximumnak. A nitritet a hűsékítmények (töltelekáruk) színezésére használják, emellett a kolbász- és szalámifélék eltarthatóságának növelésére is. A nitrátokat (E251, E252) ezenkívül a kemény (szeletelhető) sajtok tartósításához és speciális halkészítmények érleléséhez is alkalmazzák. A szervezetben a nitrátok nitritekké alakulhatnak, ez utóbbi pedig a gyomorban és a belekben reakcióba léphet más élelmiszer-összetevőkkel. Mindez elősegítheti a rákkeltő nitrozaminok kialakulását. A nitrátok különösen kisgyerekek számára jelentenek állandó veszélyt. Meggátolhatják a vörösvérsejtek oxigénfelvételét, ami cianózist ("kékbetegséget") válthat ki.

E280 Propionsavak

E281 Nátrium-propionát

E282 Kalcium-propionát

E283 Kálium-propionát



A propinsav különböző élelmiszerek természetes alkotórésze. Patkányoknál az előgyomorban rákhoz hasonló elváltozásokat okozhat. Egyes szakvélemények szerint ránk nézve ártalmatlan, mivel az embernek nincs előgyomra. 1988-ban az NSZK-ban is betiltották, de az EU engedélyezte bizonyos kenyérfajtákhoz.

E284 Borsavak
E285 Nátrium-tetraborát (borax)

Az EU mint a kaviár tartósítószerét engedélyezte (eddig tiltott volt). A borátok erősen toxikus hatású anyagként ismertek, amelyek felhalmozódnak a szervezetben. Mérgezés esetén ismert ellenszere nincs.

E925 Klór
E926 Klórdioxid

Az ivóvíz klórozására (csírátlanítására) használják. A klórból kloroform keletkezhet, ami zuhanyozáskor belelegezve vagy bőron át juthat a szervezetbe. A klórozott víz ezenkívül kedvezőtlenül befolyásolhatja a pajzsmirigy működését. A klór hasznosságának (a higiéniai szempontból kifogástalan ivóvíz) és a mellékhatásainak összevetése egyedi mérlegelést igényel.

Vörös azofesték. Hosszútávú kísérletek patkányoknál és egereknél fokozott halandóságot jeleztek. A legkülönbözőbb mellékhatást fejt ki a vesére, pajzsmirigyre, lépre és az immunrendszerre. Jelenleg csak sajtbevonatként való felhasználása engedélyezett.

Ceresz-sárga GRN (nincs száma)

Cereszvörös G (nincs száma)

Azo-festékek. Feltehetőleg allergiát okoznak.

*****_

ANTIOXIDÁNSOK

Az antioxidánsok úgy növelik az eltarthatóságot, hogy késleltetik az élelmiszerek kémiai - oxidáció okozta - romlását (pl. a zsírok avasodását, a gyümölcsök megbarnulását). Ezek az adalékok tehát kiegészítik a mikroorganizmusok okozta romlást gátló tartósítószer hatását. Felhasználási területük: zacskós levesek, rágcsálnivalók, margarinok, majonéz, rágógumi, olajok, pékáruk, fagyalt, marcipán, stb.

E301 Nátrium-aszkorbát

Az aszkorbinsav (a mesterséges C-vitamin=E300) sója, de a természetes C-vitaminnal ellentétben a kísérleteknél hólyagrákot okozott. Az állatkísérletek a fiatal egyedeknél fejlődési rendellenességeket is jeleztek.

E310 Propil-gallát
E311 Oktil-gallát
E312 Dodecil-gallát

A propil-gallát a csecsemőknél életveszélyes cianózist (kékbetegség) válthat ki. A csecsemőtételek készítésénél ugyan nem szabad felhasználni, de engedélyezett olyan tipikus gyermek-élelmiszereknél mint a marcipán, a nugát, a rágcsálnivalók, vagy zacskós levelek. Az állatkísérletek során csökkentette a szervezet kórokozókkal szembeni ellenálló képességét. Tipikus allergiát kiváltó anyagok (főleg az E311). Az E311 Ausztriában tiltott. Az E310 és E312 csak kivételesen alkalmazható (pl. zacskós levesek, szószoknál).

E320 Butil-hidroxi-anizol (BHA)

E321 Butil-hidroxi-toluol (BHT)

Szintetikus anyagok. A BHA (E320) a rágcsálnivaló termékeket védi az izhibaktól, javítja a marcipán, nugát és máktöltelék eltarthatóságát. A pék- és cukrászáruk az anyag összetételének feltüntetése nem kötelező. Az EU a következő termékeknél tervezi az engedélyezést: levelek, halkonzervek, reggeliző-gabonafélék (múzi, dió és mogyorófélék, valamint fűszerek. A BHT csak rágóguminál engedélyezett. A rágcsálóknál részben rákkeltő, részben a rák kialakulását gátló hatást figyeltek meg. Az állatkísérletek során elváltozások jeltek az immunrendszerrel, a pajzsmirigyben és a májban. Mindkét anyag felhalmozódik az emberi szövetekben és a magzatba is bekerülhet. Allergiát kiváltó anyagként ismertek. Nagy valószínűséggel allergiát okoznak. Használatukat csak néhány terméknél engedélyezik (pl. a rágóguminál).

*****_

SÚRÍTÓANYAGOK

A sűrítőanyagokat nemcsak besűrítésre és zselítésre használják, hanem egyre gyakrabban az élelmiszer "optimális állagának" beállítására (így érik el pl. az italok kellő testességét, vagy a gumimacik élvezetes rághatóságát). A sűrítőanyagok szabályozzák a kész öntetek viszkozitását, megakadályozzák a kakaórészecskék lerakódását a tejben, vagy vágható állagúra kocsonyásítják a vizet. Sok kalóriaszegény "light" terméknél nélkülözhetetlen. Felhasználási területe: lekvárok, sajt- és hűskészítmények, pékáruk, téstatermékek, porított (instant) italfelek, csecsemőtételek, diétás termékek, zselék, pudingok, fagyaltok, habok és édességek stb.

E407 Karragén (gyöngyzuzmó)

Az állatkísérletek a belekben gyulladást és fekélyt jeleztek.

E412 Guar-gumi

A mérgező guar (gyomnövény) magvaiból nyerik, melyek különböző káros anyagokat tartalmaznak. Mivel tökéletes tisztítás gazdaságtalan, a kereskedelmi forgalomban lévő guar-gumi körülbelül tíz százalékban engedélyezetten tartalmazhatja a gyomnövény egyéb kísérőanyagait is. Allergiát okozó anyag.

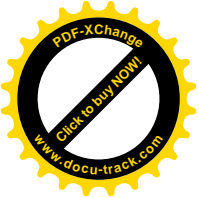
E413 Tragantmézga

A tragantmézga egy Astragalus nevű ázsiai növény gumiváladéka. Az első kísérletek alapján feltételezett májkárosító hatások később nem igazolódtak, de a WHO véleménye szerint a tragantmézga olyan allergiát kiváltó anyag, "mely képes szélsőségesen erős reakciók kiváltására." Feltehetőleg allergiát okoz.

E466 Karboxi-propil-cellulóz

Tiszta állapotában viszonylagosan ártalmatlan. Csak tartós bevitel után jelentkeztek a kísérleti alanyoknál - hasmenéssel kísért- még nem pontosított panaszokat. A pékeknél allergiás bőrreakciókat válthatnak ki.

*****_



EMULGEÁLÓSZEREK

Az emulgeátorok hatásmechanizmusa a mosószerekéhez hasonlít. Lehetővé teszik több - egyébként nem vegyithető - fázis (pl. a víz és a zsír) összekeverését és stabilizálja a keverék állapotát. Nagy jelentősége van a félkész- és készételek, az instant (folyadékban oldódó) termékek előállításánál.

Felhasználásukkal nő a tiszták gépi megmunkálhatósága, könnyebb a megfelelő szemcsésség, a habosság, vagy a krémszerűség beállítása. Ezzel együtt alapanyag is megtakarítható, hiszen így az anyagba több víz, vagy levegő keverhető.

Mivel az emulgeátorok - a természetes emulgeátorok is - biológiai rendszerekben felettébb hatékonyak, csak nagyon óvatosan szabadna őket az élelmiszerekbe adagolni. Az emulgeátorok toxikológiai vizsgálatai eléggé hiányosak, legtöbbször maga az előállító végzi el azokat.

Ismert, hogy az emulgeátorok megváltoztatják a membránok áteresztőképességét; ezért használják pl. a peszticidek hatékonyságának növelésére. Ez azonban magyarázatot ad arra is, hogy miért játszhatnak kulcsszerepet a bélmegettegedéseknel és allergiáknál. Megváltoztatják a nyálkahártya felületét, koncentráltabb formában károsítják a sejtmembránt és a bél nyálkahártyáját, átjárhatóvá téve ezeket az allergiát kiváltó táplálékkösztevőket, lebomlási termékeket és adalékanyagok számára. A folyamat egészét mindmáig alig vizsgálták.

Az emulgeátorok felhasználási területe: pékáruk, édességek, öntetek, desszertek, margarin, kolbász- és szalámi-félék, fagyalt és még sok minden más. Az emulgeátorok feltüntetése sok esetben nem kötelező, tényleges hatásuk pedig - a fentiek miatt - nehezen értékelhető. A leggyakrabban és legsokoldalúbban használt emulgeátorok (E322) ill. E471) azonban egészségi szempontból nem aggályosak.

SAVANYÚSÁGOT SZABÁLYOZÓ ANYAGOK

Ezeknek az adalékoknak nemcsak az a szerepe, hogy az élelmiszereknek egy kellemes savanyú ízt adjanak, hanem tartósító tulajdonsággal is bírnak (pl. az ecet). Némelyikük emellett mint szilárdítószert vagy kelesztőszert használatos, de vannak zselésítőként, antioxidánsként sőt emulgeátorként adagolt savanyítószerek is. A savanyúságot szabályzó anyagok lehetővé teszik egy élelmiszer savasságának pontosan értékre történő beállítását. Ide főleg az ún. pufferanyagok (foszfátok, citrátok), valamint a lúgok és a savak sorolhatók. A foszforsav és sói (E338-341), a difoszfátok és polifoszfátok (E450-452, E540-544) - bár nem egyértelműen ártalmatlanok -, a legvitatottabb adalékok közé tartoznak. Az ugyan még nem bizonyított, hogy a gyerekeknél hiperaktivitást váltanak ki, az azonban igen, hogy a foszfátok befolyásolják az emberi szervezet kalciumanyagcseréjét. Túl sok foszfor bevétele megbontja a foszfát-kalcium egyensúlyt és megakadályozhatja a szervezet kalciumfelvételét (ami csonttrikuláshoz vezethet). Felhasználási terület: burgonyatermékeknel, pékáruknel, hűskészítményeknel, kenőcsajtoknel, fagyaltalnl és koffeintartalmú üdítőitaloknel (pl. Coca Cola).

E510 Ammónium-klorid

Szalmiáksó. Problematikus adalékanyag, az állatoknál és embereknél egyaránt számos mellékhatását figyelték meg (pl. a vérkép, a mellékpajzsmirigy és a mellékvesekéreg elváltozásait). A WHO adatai szerint a terhes kismamákka<N>(!) folytatott kísérletek súlycsökkenést, hányást, étvágytalanságot és kóros légzőszefokozódást jeleztek.

SAVANYÚSÁGOT SZABÁLYOZÓ ANYAGOK

Ezeknek az adalékoknak nemcsak az a szerepe, hogy az élelmiszereknek egy kellemes savanyú ízt adjanak, hanem tartósító tulajdonsággal is bírnak (pl. az ecet). Némelyikük emellett mint szilárdítószert vagy kelesztőszert használatos, de vannak zselésítőként, antioxidánsként sőt emulgeátorként adagolt savanyítószerek is. A savanyúságot szabályzó anyagok lehetővé teszik egy élelmiszer savasságának pontosan értékre történő beállítását. Ide főleg az ún. pufferanyagok (foszfátok, citrátok), valamint a lúgok és a savak sorolhatók. A foszforsav és sói (E338-341), a difoszfátok és polifoszfátok (E450-452, E540-544) - bár nem egyértelműen ártalmatlanok -, a legvitatottabb adalékok közé tartoznak. Az ugyan még nem bizonyított, hogy a gyerekeknél hiperaktivitást váltanak ki, az azonban igen, hogy a foszfátok befolyásolják az emberi szervezet kalciumanyagcseréjét. Túl sok foszfor bevétele megbontja a foszfát-kalcium egyensúlyt és megakadályozhatja a szervezet kalciumfelvételét (ami csonttrikuláshoz vezethet). Felhasználási terület: burgonyatermékeknel, pékáruknel, hűskészítményeknel, kenőcsajtoknel, fagyaltalnl és koffeintartalmú üdítőitaloknel (pl. Coca Cola).

E510 Ammónium-klorid

Szalmiáksó. Problematikus adalékanyag, az állatoknál és embereknél egyaránt számos mellékhatását figyelték meg (pl. a vérkép, a mellékpajzsmirigy és a mellékvesekéreg elváltozásait). A WHO adatai szerint a terhes kismamákka<N>(!) folytatott kísérletek súlycsökkenést, hányást, étvágytalanságot és kóros légzőszefokozódást jeleztek.

CSOMÓSODÁST ÉS LESÜLÉST GÁTLÓ ANYAGOK

A csomósodást gátló adalékok megakadályozzák az élelmiszer- részecskék összetapadását (pl. a lisztnél) illetve azt, hogy a késztermék odatapadjon a formához (a futószalaghoz, a tepsizhez). Ezenkívül megakadályozzák az összeragadást (pl. a cukorkáknál), és biztosítják egyes anyagok szórhatóságát (pl. a sónál).

E907 Mikrokristályos viaszok

Élelmiszerek viaszos bevonásához használják. A kenőolaj- gyártás során keletkezett maradékanyag tisztításával nyerik. Gyakran műanyagokkal vegyítik (pl. polietilén, ciklokaucsuk). Emellett általában az E320 és E321 jelű antioxidánsokat tartalmaznak. A végleges toxikológiai értékelése még nem történt meg.

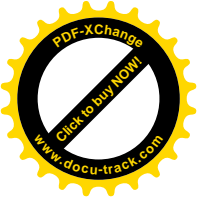
ÉDESÍTŐSZEREK ES CUKORHELYETTESÍTŐK

Elsősorban a diabétikus és "light" termékek édesítésére használják. Általánosan elterjedt nézet, hogy az édesítőszerek segítségével egy csapásra le lehet fogyni. Ez nem így van, sőt a szerek pont a túlsúlyosoknak okoznak problémát. Egy 80.000 nőn végzett nagyszabású amerikai felmérés arra az eredményre jutott, hogy az édesítőszert használóknál átlagban nagyobb mértékű volt a súlygyarapodás, mint a cukrot fogyasztóknál. Ezt a szerek étvágybefolyásoló hatásával magyarázzák. Az édesítőszereket disznók takarmányában pl. az étvágynövelési céllal alkalmazzák.

E950 Aceszulfám K

Mesterséges édesítőszert. Az előállító (Hoechst AG) adatai szerint teljességgel ártalmatlan. A WHO is leginkább - nyilvánosságra soha nem hozott - Hoechst vizsgálati eredményére hivatkozik. Független vizsgálatok híján az állítólagos ártalmatlanság objektiv felülvizsgálata jelenleg nem lehetséges.

E951 Aszpartám



Két, szintetikus úton előállított aminosavból álló édesítőszer. Elsősorban a fenilketonúriában (veleszületett anyagcsere betegség) szenvedőknél problémás. Érzékeny embereknél fejfájást, kábultságot, emlékezetkiesést, látászavarokat, rendkívüli aktivitást, rosszulletet és allergiás reakciókat figyeltek meg. A fenilketonúriával kapcsolatos veszélyeket az osztrák irodalom is megerősíti. Az aszpartammal édesített élelmiszereknél ezért kötelező feltüntetni, hogy fenilalanint tartalmaz!

E952 Ciklamát

Mesterséges édesítőszer, az USA-ban tiltott. Szacharinnal keverve van forgalomban. A ciklamát bekerülhet a méhlepénybe és az anyatejbe. A bélfóra ciklohexil-aminná alakítja át, ami - az állatkísérletek szerint - károsítja a herét és a spermiumokat. Az állatkísérletek - nagy adagokban történő alkalmazás esetén - hólyagdaganatot jeleztek.

E954 Szacharin

Mesterséges édesítőszer. Az állatkísérletek során hólyagrakot idézett elő. Hólyagúti megmegebetegedés vagy rendszeres gyógyszerfogyasztás esetén elővigyázatosság szükséges. A szacharin bizonyos gyógyszerekkel ill. környezetkárosító anyaggal kapcsolatba kerülve károsíthatja a hólyag nyálkahártyáját. A disznók takarmányába keverve engedélyezett étvágygerjesztőszer. Az állatkísérletek - nagy adagokban történő alkalmazás esetén - hólyagdaganatot jeleztek.

E959 Neoheszperidin

Éretlen keserűnarancsból nyert édesítőszer. Az E959-et kiváltképp a bélfóra bontja le az anyagcsere-folyamataiban. Mivel az egyes emberek bélfőrái eleve jelentősen különböznek egymástól - a patkányokkal folytatott kísérletek nem sok meggyőző erővel bírnak (ezek egyébként az adalék ártalmatlanságát valószínűsítették).

ENZIMEK

Az enzimek természetes biológiai katalizátorok, amelyeket az élelmiszergyártásban gyakran technológiai segédanyagként alkalmaznak.

Mivel az enzimeket általában nem tisztítják, velük együtt mindenféle adalékanyag kerülhet az élelmiszerbe (pl. tartósítószer). Az sem ritka, hogy a csíráztatás érdekében az enzimeket sugárkezelik. Ráadásul a legtöbb enzim ún. "mellékaktivizálókat" is tartalmaz, vagyis további enzimeket, melyekkel a tisztított enzim toxikológiai vizsgálata során nem foglalkoznak.

Az enzimek toxikológiai problémái sokrétűek és általában az előállítási folyamathoz kötődnek. Sok enzimet penészgombából, baktériumokból, vagy vágóállatok mirigyéből nyernek. Ez annak az elméleti kockázatát vonja maga után, hogy a szervezetbe mikotoxinok, endotoxinok, vagy patogén csírák is bekerülnek. Mivel az érzékeny enzimekkel nagyon kiméletesen kell bánni, a szennyeződés veszélye nagyobb, mint bármely más termék esetében.

Pektinek (nincs számuk)

Nélkülözhetetlen a gyümölcslevek, a nektárok, a bor és a zöldségsűrítvények előállításánál. Lebontják a zöldség - és gyümölcsfélék támasztőszövetét. Gyakran használják cellulózokkal együtt, emellett az aromák kinyerésénél is fontos szerepe van. Hatásmechanizmusa során melléktermékként metanol keletkezik, ami különösen a csecsemőledeleknél (pl. répapüré) lehet problémás.