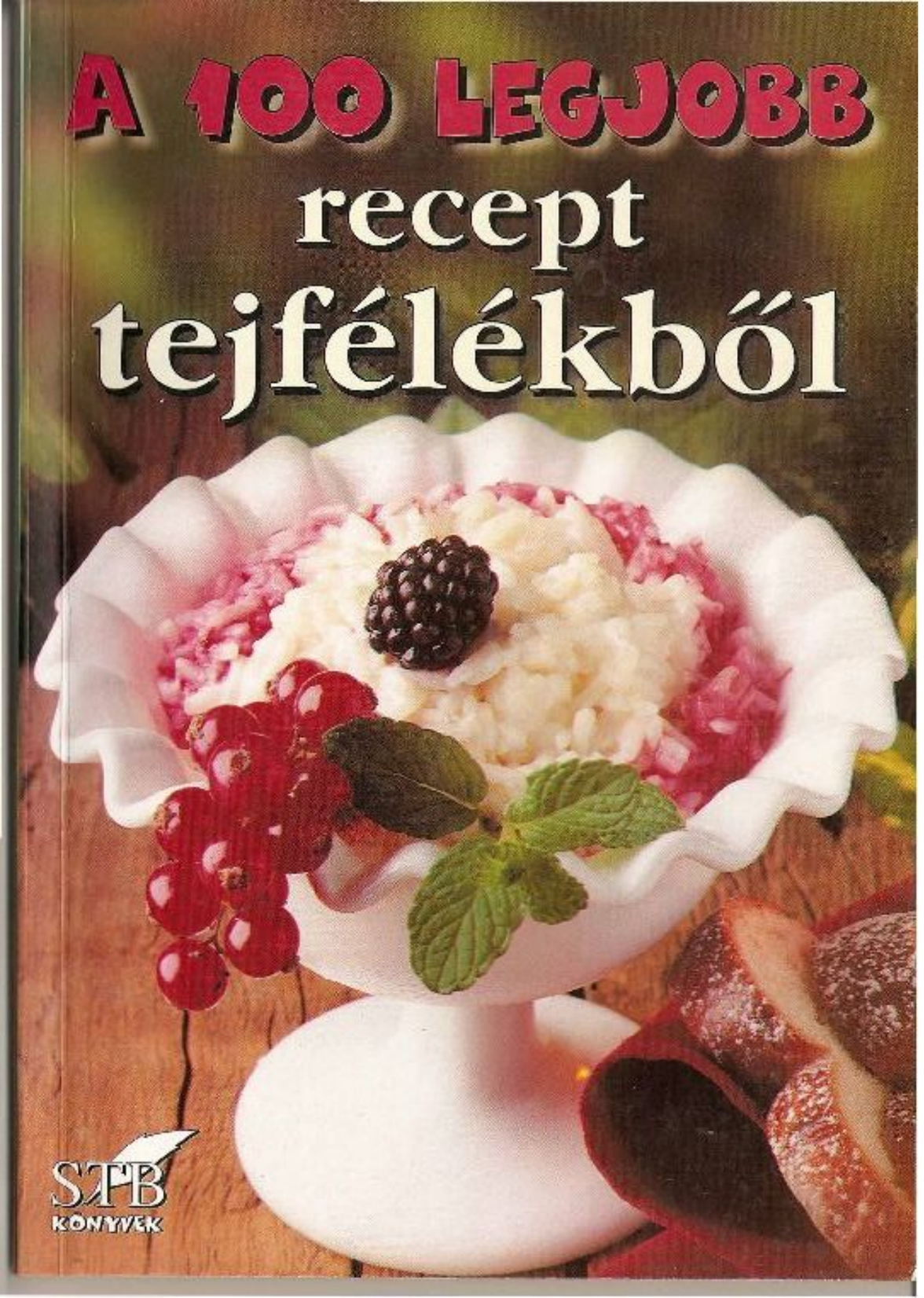
A 100 legjobb recept tejfélékből



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB recept tejfélékből

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztő: Mózes István Miklós
© Fotó: Patyl Árpád
Étel: Korpádi Péter
Fedélterv és tipográfia: mondAt Kft.

Megrendelhető postán:
Sajgó és Társa Bt., 2143 Kistarcsa, Pf.27

ISBN 963 9266 07 8

© Sajgó és Társa Bt., 2002
Felelős kiadó: Sajgó Miklós
Telefon: 06 30 921-4669

Készült a mondAt Kft. nyomdájában
Felelős vezető: Nagy László
Tel.: 06 30 944-9332

Előszó

A tej mindannyiunk számára az első étel, amelyet több-kevesebb ideig, mint kizárólagos táplálékot fogyasztunk. Ebben a csodálatos folyadékban minden benne van, ami csak az élethez és a fejlődéshez szükséges. Gyermekkorunkat végigkíséri, és felnőttkorunkban is legtöbben szívesen fogyasztjuk, akár tisztán, akár ízesítve, valamint készítmények formájában. Egyes távol-keleti népek konyhájából azonban csaknem teljesen hiányoznak a tej és a tejtermékek, mert ott a felnőtt lakosság java részének szervezetében nem termelődik a tejcukrot lebontó enzim, és a tejfogyasztás emiatt emésztési zavarokat okozna. Nálunk ez szórványosan fordul csak elő, azonban az utóbbi években aránya növekedni látszik.

A csecsemő- és a kisdedkor elmúltával az ember már csak kizárólag más emlősfajok nőstényeinek a tejét – és a belőle készített termékeket – fogyasztja. A mi kultúránkban ez jellemzően tehéntejet jelent, és jelentéktelen mértékben kecske- és juh-, ló-, valamint szinte már csak unikumként bivalytejet. Ennek alapvetően gazdasági okai vannak: a házi szarvasmarha tejhozamával egyetlen más faj sem vetekedhet.

Az európai étkezési kultúrában már a legkorábbi idők óta jelentős szerep jut a tejnek, a belőle készített termékeknek, de nemcsak önmagukban fogyasztva, hanem az ételek elkészítésében is. (Bár legtöbben úgy tudják, hogy a magyar konyha alapvetően a sertészsír felhasználására specializálódott, ez csak a legutóbbi egy-két évszázadra igaz: az eredeti magyar konyha vajjal főz-süt már a kezdetek óta!)

A tej kétségtelenül az egyik legsokoldalúbban felhasználható élelmiszer-alapanyag, éppen ezért a tejből (tejjel) készített ételek zavarba ejtő sokaságával találkozunk. Csak ízelítőül, első nekifutásra néhányat sorolunk fel: tejföl, vaj, író, aludttej, túró, sajt; ízesített tejitalok (pl. kávé, kakaó), erjesztett italok (pl. író, kumisz); tejbedarák, tejben főtt tészták, vajban párolt-sütött ételek, túrós tészták, sütemények, tejfő-

lös ételek, sajtlevesek, sajtos ételek... Még egy ilyen átfogó felsorolás is kellőképpen hosszúra nyújtható, a részletes, az egyes ételek és változataik felsorolása pedig alighanem reménytelen vállalkozás volna.

Ebben a könyvünkben sem vállalkoztunk többre, mint megkerestük és összeválogattuk azt a száz tejes-tejtermékes ételreceptet, amelyet a legjobbak közé sorolunk, és remélhetőleg sok közülük megnyeri az Önök tetszését – ízlését is.

És mivel a tej úgy él a tudatunkban, mint az erő és az egészség szimbóluma, nem is köszönhetünk el másképp, mint hogy jó étvágyat és erőt, egészséget kívánunk!

A szerkesztő

„Tejes körű" ismeretek

A tej egyik legjellemzőbb tulajdonsága a színe. A tejfehér szín fogalom. De csak fogalom! Úgyanis a tejben egyáltalán nincs fehér színezőanyag. A fehér szín érzetét a vizes fázisban diszpergált zsírfázis kelti, fényszóródás útján. A zsír a tejben rendkívül finom, csak mikroszkóppal látható, 1-20 μm átmérőjű cseppecskékben oszlik el, tehát a tej valójában úgynevezett „zsír a vízben" típusú emulzió. Egyébként sem látszik teljesen fehérnek: a friss teljes tej színe sárgásfehértől kékesfehérig terjed.

Összetételét tekintve a fő alkotórészek mennyiségi hányada erősen változó, a növendékállat mindenkori igényeihez való hozzáilleszkedés során. Így a víztartalom 78 és 89 % között mozog, a cukorhányad 3,2-7,0 %, a zsírtartalom 1,6-12,0 % közötti, a fehérjetartalom 1,6-6,0 % közötti; szélső értékek találhatók, pl. a rénszarvas tejében (63 % víz, 22% zsír, 2,5 % cukor, 10,3 % fehérje).

A kereskedelmi forgalomba kerülő friss tehéntej (teljes tej) átlagosan 88 % vizet, 3,0-3,22 % fehérjét (ebből kb. 2,8 % a kazein, 0,4 % az albumin, ezenkívül globulin), 3,64-3,88 % zsírt, kb. 4,5 % laktózt, 0,97 % hamu alkotórészt, valamint csekély mennyiségben vitaminokat (különösen A-, B2- és C-vitamint, és elenyésző mennyiségben B1- és D-vitamint) tartalmaz, ezenkívül enzimeket, gázokat (oxigént, nitrogént, szén-dioxidot), baktériumokat (többnyire ártalmatlan tej- és vajsav-baktériumokat), 0,25-0,28 % citromsavat stb. Az ásványi anyagok között legnagyobb mennyiségben a kálium, a kalcium, a foszfor, szilícium és a magnézium vannak jelen különböző sók formájában.

Csecsemőknek hígítatlan tehéntej nem adható, az anyatejéhez képest magas kálciumtartalma miatt (emésztési zavarokat okoz). A csecsemőtej ioncserélővel csökkentett kálciumtartalmú tehéntej.

Főzéskor a tej felszínén bőrréteg képződik, ami a hőhatás-

ra kicsapódott tejfehérjéből áll. A nyers tej hosszabb állás során fölösödik, azaz a kisebb sűrűségű zsírcseppecskék a felületén tejszínként összegyűlnek.

Éppen azért, mert a tej olyan kiváló, teljes értékű tápanyag, a baktériumok is szíves fogyasztják – azaz a tej gyorsan romlik. A frissen fejt tej, a hőmérséklettől függően alig néhány óra alatt megsavanyodik. Ám ez még nem jelenti a tej „végét", ha van időnk kivárni, értékes átalakulásnak lehetünk tanúi. Bár a savanyodásnak indult tej nem valami kellemes ízű, és nem is ajánlatos fogyasztani, ha hagyjuk teljesen megalvadni, aludttejként már kellemes ízű, és értékes lesz. Őseinknek nem voltak olyan tartósító eszközeik, mint pl. a hűtőszekrény vagy a pasztörizáló készülék, így a tej tartósítására csakis a természetes erjedési folyamatok jöhettek szóba. Minél tovább hagyjuk, hogy a tejsavbaktériumok végezzék a dolgukat, annál tömörebb terméket kapunk, nagyjából ebben a sorrendben: tej, aludttej, túró, lágy, majd kemény sajtok. Persze ez így nem teljesen igaz, ennél a dolog sokkal bonyolultabb, és a folyamatokba az ember is több helyen beavatkozik.

Mi micsoda?

Aludttej. Lásd a joghurt leírásánál.

Író. A vajköpüléskor a hordóban visszamaradó folyadék; már csak kevés zsírt tartalmaz, de jelentős mennyiségű fehérjét, tejcukrot és ásványi sót. A tejcukortartalom a tejsavas erjedés következtében némileg csökkent, és az író a képződött tejsavtól savas ízű és kémhatású. Mivel köpüléskor a tejfölt gyakran víz hozzáadásával hűtik, az író többé-kevésbé vizezett.

Joghurt. Hevített tejből specifikus erjesztő mikroorganizmusokkal előállított termék, minimális zsírtartalommal. A közönséges aludttejtől a mikroorganizmusok fajtájában különbözik. (A közönséges aludttejet a *Bacterium aerogenes* és a *Streptococcus lactis*, míg a joghurtot főleg a *Lactobacillus bulgaricus* és a *Streptococcus thermophilus* által okozott alvadás hozza létre.)

Kefir. Tehéntejből (a kaukázusi népeknél olykor kancatejből) erjesztett termék. A kefirenzim (szimbiózisban élő élesztő, bacilus és két sztreptokokkusz-féle alakítja ki) a tejcukrot részben alkohollá, szén-dioxiddá és tejsavvá alakítja át, a tejsav pedig a kazeint megalvasztja. A kefir név török eredetű: keyf = gyönyör vagy köpür = habzani.

Sajt. Olyan érlelt vagy érleletlen termék, amelyet tej, tejszín, részben vagy egészben lefölözött tej, író vagy ezek keverékének megalvasztásával nyernek a tejsavó leeresztésével. Az alvasztást túlnyomóan oltó – szopósborjak gyomrából nyert enzimekkel – valósítják meg, ez a tej oldható kazeinogénjét oldhatatlan kazeinné alakítja át. Aludttejből készített sajtfajtáknál a megalvadást a tejsavbaktériumok által termelt tejsav idézi elő.

A sajtkészítés kultúrája legalább olyan fejlett, mint a borkészítésé vagy a sörkészítésé.

Tejföl. Zsírban feldúsított vagy feldúsult tejemulzió 20-30 % zsírtartalommal, amit a tej centrifugálásával vagy állni hagyásával nyernek.

Túró. Tejből nyerik *Leuconostoc citrovorum* baktériumfajták tenyészetével vagy oltós kicsapással, különböző zsírossági fokozatban. A zsíros tehéntúró 14 %, a sovány 0,6 % zsírt tartalmaz.

Tejpor. Ezt a tartós tejkészítményt többnyire porlasztásos vagy hengeres szárítással állítják elő. Vízzel könnyen friss tejhez hasonló folyadékká alakítható át. Frisstej-pótlóként, továbbá csokoládé-, keksz-, kétszersült-, édességek- és tápszergyártásban stb. használják. A sovány tejport állatok takarmányozására is felhasználják.

Tejsavó. (*Serum lactis*) Zavaros folyadék, mely a tejből marad vissza, amikor savanyítás vagy oltóenzim hatására zsír és kazein válik le. Fehérjét, kevés zsírt, viszonylag sok tejcukrot, valamint szervetlen sókat és vitaminokat tartalmaz, víztartalma 93 % feletti. Nagy mennyiségben keletkezik hulladék anyagként a sajtkészítés során; diétás élelmiszerek készítéséhez, állattakarmányozáshoz és laktóz-kinyeréshez alapanyagként használják fel. Vitamintartalma miatt alkalmas az öregedő bőr táplálására.

Tejszín. Lényegében ez is tejföl, ám benne a tejsavas erjedés előrehaladottabb, ezért savanykás ízű.

Vaj. Tejből, tejszínből (tejfölből) vagy íróból nyert édes vagy savanyított, adott esetben baktériumtenyészetek, víz, konyhasó és színezékek hozzáadásával készített képlékeny keverék. Legalább 80 m/m % zsírt kell tartalmaznia, és sózatlan állapotban víztartalma nem haladhatja meg a 18 m/m %-ot. Előállításának kiinduló anyaga a tejföl. Köpüléskor a tejföl/tejszín a vajkészítő edényben vagy a vajgépben folytonos ütéssel vajjá alakul át, vagyis az igen finom zsírcseppecskék fokozatosan nagyobb darabokká egyesülnek. Friss, édes tejföl esetében a vajazás kevésbé jól sikerül, a legkedvezőbb a gyengén savanyú tejföl felhasználása 10-15 °C hőmérsékleten. Körülbelül 25 l jó minőségű tejből keletkezik 1 kg vaj.

Tárkonyos borjúragu leves

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg borjúcomb, 2 sárgarépa,
2 fehérrépa, 3 zellergumó,
1 közepes fej hagyma, friss tárkonylevél,
1 dl tej, egy csapott kanál liszt,
1 dl tejszín, só, ízlés szerint citromlé

A borjúcombot megtisztítjuk, felkockázzuk, majd másfél liter vízben feltesszük főni. A zöldségeket megtisztítjuk, kockára vágjuk, majd a levesbe tesszük, amikor a víz felforrt. Hozzáadjuk az egészben hagyott hagymát, egy csipetnyi sót, és a finomra vágott tárkonyt. Ha minden puhára főtt, beletesszük a tejjel és tejszínnel elkevert lisztet. Sóval, citromlével ízesítjük, és azonnal tálalhatjuk.

Tetejét gazdagon meghintjük apróra vágott petrezselyemmel.

Édes tejleves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 liter tej, 5 dkg vaníliás cukor,
10 dkg cérnametélt, reszelt citromhéj,
3 dkg liszt, 2 dkg vaj, só

A lisztet megpirítjuk, felöntjük a felforralt tejjel, és beletesszük a cérnametéltet. Lassan forraljuk, majd citromhéjjal, vaníliás cukorral, és sóval ízesítjük. Ha a cérnametélt puhára főtt, a levest levesszük a tűzről, és tetejére vajdarabokat szórunk. Melegen is, hidegen is tálalhatjuk, utóbbi esetben vaníliafagylalttal, fahéjjal lehet gazdagítani.

Tejszínes hagymaleves

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg hagyma, 1 evőkanál margarin,
1 liter erőleves (kockából),
10 dkg trappista sajt,
5 dkg füstölt sajt, 3 dl tejszín,
1 evőkanál liszt, só, bors

A hagymát megtisztítjuk, megmossuk, majd finomra vágjuk. Vajon, folyamatos kevergetés mellett pépszerűvé főzzük, majd rászórjuk a lisztet, jól elkeverjük, és felöntjük az erőlevessel. Sóval, borssal ízesítjük, majd lassú tűzön elfőzzük benne a hagymát. A végén hozzáadjuk a tejszínt, majd még egyszer felforraljuk. A kétféle sajtot lereszeljük, kis tálkában összekeverjük, toast kenyérre szórjuk, és a sütőben megpirítjuk.

Tálaláskor a kettévágott pirítósokat a leves tetejére helyezzük.

Hideg gyümölcsleves

Elkészítési idő: 30 perc + 60 perc hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg gyümölcs
(eper, magozott meggy, szeder, málna),
1, 5 liter tej, fahéj, őrölt szegfűszeg,
20 dkg vaníliás cukor

A gyümölcsöt alaposan megmossuk, a nagyobb darabokat összevágjuk, majd turmixgépbe tesszük. Hozzáadjuk a tejet, a szegfűszeget és a vaníliás cukrot, majd az egészet összeturmixoljuk. Hűtőbe téve kb. 1 órán át hűtjük.

Tálaláskor gyümölcsdarabkákat teszünk bele, tetejére tejszínhab-virágot nyomunk, és megszórjuk fahéjjal.

Habart gombaleves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg gomba, 1 közepes fej vöröshagyma,
3 dkg margarin, 1 liter húsleves,
1 kis csokor petrezselyem, 2 tojássárgája,
2 dl tejszín, szerecsendió, só, bors

A gombát megtisztítjuk, letört szárát kockára vágjuk, a fejeket pedig felszeleteljük. A finomra vágott hagymát vajon üvegesre pároljuk, rádobjuk a gombát, a sót, a borsot, és néhány percig fedő alatt pároljuk. Az előkészített húslevest aláöntjük, és 20 percig főzzük. Levesszük a tűzről, és habverővel krémesre keverjük, majd hozzáadjuk a félretett gombaszárat. A petrezselymet finomra vágjuk, elkeverjük a tojássárgájával, szerecsendióval, hozzáadjuk a tejszínt, és állandó kevergetés mellett a leveshez adjuk.

Tejes uborkaleves

Elkészítési idő: 20 perc + 40 perc hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

1 salátauborka, 1 hagyma,
2 gerezd fokhagyma,
5 dl tej, csipetnyi szerecsendió,
5 dl húsleves, só, bors,
1 citrom leve, 1 csokor zöld kapor,
késhegynyi cukor, cayenne-i bors

A salátauborkát meghámozzuk, félbevágjuk hosszában, magjait kiszedjük, majd lereszeljük. A megtisztított hagymát ugyancsak lereszeljük, a fokhagymát pedig kevés sóval összetörjük. Összevegyítjük a tejet és a húslevest, és az uborkára töltjük. A hideg levest sóval, borssal, szerecsendióval, cayenne-i borssal ízesítjük, belecsavarjuk a citrom levét, és hozzákeverjük az apróra metélt kaprot. Lefedjük, és a hűtőbe tesszük legalább 40 percre, míg ízei jól összeérnek.

Erdei raguleves

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg fiatal vadhús, 2 evőkanál író,
1 hagyma, 1 kis zellergumó, 3 evőkanál liszt,
3 evőkanál sűrített paradicsom,
1,25 dl vörösbor, 20 dkg erdei gomba,
1 ágacska rozmaring és kakukkfű,
1 citrom leve, 2 evőkanál áfonyakocsonya,
3 evőkanál vörös borecet, só, bors,
2 dl tejszín, csipetnyi cayenne-i bors,
4 cl cseresznyelikőr, 1 babérlevél,
1 csokor petrezselyemzöld

A húst megmossuk, inas, hártyás részeit leszedegetjük, majd kis kockákra vágjuk. Felhevített írón megfuttatjuk az előkészített húst, és körbepirítjuk. Meghintjük finomra vágott hagymával, és a felkockázott zellerrel, majd együtt sütjük pár percig. Belekeverjük a sűrített paradicsomot, meghintjük liszttel, felöntjük a vörösborral, és lassan adagolva a tejjel is. Hozzátesszük a babérlevelet, a rozmaringot, és a kakukkfüvet, majd egy óráig pároljuk. Megtisztítjuk a gombát, meglocsoljuk a citromlével, és a levesbe öntjük, amikor a hús megpuhult. Végül áfonyakocsonyával, borecettel, sóval, borssal, cayenne-i borssal és likőrrel ízesítjük. A kész levesbe tesszük bele a tejszínt, és ezután már nem főzzük, csak óvatosan összeforrósítjuk.

Tetejét gazdagon megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

Nyári zöldségleves tojással

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

2 sárgarépa, 1 kis zellergumó,
5 dl zöldségleves (kockából is lehet),
1-1 piros és zöldpaprika,
1 dl fehérbor, 2 paradicsom,
2 gerezd fokhagyma, 5 dl tej,
2 tojás, csipetnyi szerecsendió,
1 citrom leve, só, bors,
2 evőkanál olaj

Felhevített olajon megfuttatjuk a kapart fokhagymát, felöntjük a fehérborral, és a fél adag zöldséglevessel, majd beletesszük a kockára vágott zöldségféléket. Ha megpuhultak, az edényt lehúzzuk a tűzről, és hozzáöntjük a maradék levest, illetve a tejet. Sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük, belekeverjük a citromlevet, végül a lehéjazott, apró kockára vágott paradicsomot. Jól összevegyítjük, és hozzáadjuk a felkockázott főtt tojást is. A levest a hűtőszekrénybe tesszük lefedve, hogy ízei összeérjenek.

Mentás joghurtleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

2 dl joghurt, 2 húsleveskocka,
5 dkg vaj vagy margarin,
5 dkg liszt, pirospaprika ízlés szerint,
5 fodormentalevél, só, fehérbors

A leveskockákból elkészítjük a húslevest, majd jól lehűtjük. A joghurtot habverővel felkeverjük, majd hozzáöntjük a hideg húslevest. A vajból és a lisztből világos rántást készítünk, ráöntjük a levest, simára keverjük, és csendes tűzön 8 percig rotyogtatjuk, amíg kissé besűrűsödik. Beleszórjuk a finomra vágott mentaleveleket, a sót és a borsot, legvégül a pirospaprikát.

Forrón és hidegen is fogyaszthatjuk.

Török joghurtleves

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc + 7 óra áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg csirkeaprólék, 12 dkg rizs,
1 vöröshagyma, 1 sárgarépa,
1 kis fej zellergumó, 5 dkg vaj,
1 póréhagyma, 3 szegfűszeg,
1 evőkanál petrezselyemzöld,
1 kiskanál egész bors,
1 db 2,5 cm-es fahéj rúd,
15 dkg csicseriborsó, 2 evőkanál liszt,
2 tojássárgája, 5 dl joghurt,
1 evőkanál apróra vágott mentalevél

A csicseriborsót 7 óráig áztatjuk, majd átmossuk. A csirkeaprólékot feltesszük főni 2 l vízbe, felforraljuk, majd a tetején képződő habot szűrőkanállal leszedjük. Hozzáadjuk a megtisztított vöröshagymát, a szeletekre vágott zellert, a pórét és a feldarabolt sárgarépát. Sóval, borssal, szegfűszeggel, fahéjjal és petrezselyemzölddel ízesítjük, és két óráig főzzük. Közben külön edényben megfőzzük a rizst és a csicseriborsót, majd mindkettőt lecsöpögtetjük. A levest átszűrjük, beletesszük a tojássárgájával és a liszttel kikevert joghurtot, a csicseriborsót és a rizst. Öt percig forraljuk, majd levesestálba merjük.

Tetejét megszórjuk vajban megfuttatott mentalevelekkel, és külön kínáljuk hozzá a csontról lefejtett főtt húst.

Tejszínes borleves

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

4 szelet szikkadt kenyér, 7,5 dl húsleves, só,
2,5 dl tejszín, 4 tojássárgája, 2,5 dl fehérbor,
2 evőkanál liszt, csipetnyi szerecsendió, fehérbors

A szikkadt kenyeret apró kockákra vágjuk, majd a felhevített vajon szépen, egyenletesen körbepirítjuk. Félretesszük, és melegen tartjuk. Egy habverővel jól összedolgozzuk a hideg húslevest, a tejszínt, és a tojások sárgáját, majd kis lángon felforrósítjuk, de nem főzzük fel.

Sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük, majd tányérokba merjük, és tetejét megszórjuk a pirított kenyérkockákkal.

Pikáns köményes leves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

7 dl húsleves, 1,25 dl fehérbor, só, bors,
2,5 dl savanykás tejföl, 1 evőkanál liszt,
1 evőkanál kömény, 1 gerezd fokhagyma,
12 dkg barna kenyér, 2 evőkanál vaj,
1 kisebb hagyma, 10 dkg füstölt szalonna

A hagymát és a szalonnát apró kockákra vágjuk, és 1 evőkanál felhevített vajon üvegesre dinszteljük mindkettőt. Felöntjük a borral és a húslevessel, és felfőzzük. A tejfölt jól kikavarjuk a liszttel, és a levesbe tesszük, majd sóval, borssal és köménynyel ízesítjük. A kenyeret felkockázzuk, a fokhagymát pedig finoman felaprítjuk. A maradék vajon megfuttatjuk, és kissé lepirítjuk.

Tálaláskor a leves tetejére szórjuk a kenyeret és a fokhagymát.

Aludttejleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

7,5 dl aludttej, 10 dkg tejszínes krémsajt,
1 evőkanál olaj, 8 dkg konzerv rák,
1 piros paprika, 1 evőkanál citromlé,
fél csokor bazsalikom, só, bors

Habverővel felverjük az aludttejet és a tejszínes krémsajtot, majd citromlével, sóval és borssal ízesítjük. Lefedjük, és a hűtőbe tesszük felhasználásig. A paprikát megmossuk, kicsumázzuk, vastag ereit kivágjuk, és apró kockákra vágjuk. Felhevített olajon megdinszteljük, majd a félretett levesbe szórjuk. A rákocskákat megfuttatjuk a felforrósított olajon, sózzuk, borsozzuk, majd a csészékbe osztott levesbe tesszük.

Frissen tépett bazsalikom levelekkel díszítjük.

Savanykás parajleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg paraj, 1 hagyma,
3 evőkanál olaj, 12 dkg rizs,
6 dl joghurt, só, fehérbors,
3 gerezd fokhagyma

A parajt megmossuk, vastag szárát és ereit leszedjük, és apróra vágjuk. A hagymát finoman felaprítjuk, és felhevített olajon üvegesre dinszteljük. Hozzáadjuk a parajt és a rizst, ráöntünk 1 l vizet, és közepes lángon főzzük 20 percig. A joghurtba belekeverjük a pépesített fokhagymát és a sót, majd a tűzről levett leveshez adjuk.

Sóval, borssal ízesítjük, majd melegen vagy hidegen tálaljuk.

Zöldfűszeres halkrémleves

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

25 dkg pontyfilé, 2 csokor zöldhagyma,
1 lisztes burgonya, 1 evőkanál vaj,
4 dl zöldségleves, 1,5 dl tejszín,
2 csokor vegyes zöldfűszer, só, bors,
1 kisebb citrom

A zöldhagymát alaposan megmossuk, lerázzuk róla a vizet, és zöldjével együtt felkarikázzuk. A burgonyát meghámozzuk, majd kisebb kockákra vágjuk. Felhevítjük a vajat, és az előkészített zöldségeket megpirítjuk. Felöntjük a zöldséglevessel, a tejszínnel, 2 dl vízzel, és puhára főzzük. A halat csíkokra vágjuk, és összevegyítjük a citrom felaprított héjával és levével, majd a finomra vágott zöldfűszerrel együtt a levesbe keverjük. Sóval, borssal ízesítjük, majd levesszük a tűzről, és 10 percig, lefedve pihentetjük, hogy ízei összeérjenek.

Brokkolileves rákkal

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

5 dl tej, 7 dl fehérbor, 1 hagyma, 1 dl tejszín,
50 dkg brokkoli, 2 evőkanál vaj, só, cayenne-i bors,
3 evőkanál liszt, 3 evőkanál citromlé,
12 dkg konzerv rák, 2 tojássárgája

Felhevített vajon üvegesre pároljuk a hagymát, felöntjük a tejjel és a borral, majd sóval, borssal ízesítjük. A brokkolit rózsáira szedjük, a levesbe tesszük, és puhára főzzük. Ezután lyukas kanállal kiemeljük, és melegen tartjuk. A maradék vajat összedolgozzuk a liszttel, és habverő segítségével a levesbe kavarjuk. Ötpercnyi főzés után a levest leszűrjük, majd újra felforrósítjuk. Beletesszük a lecsöpögtetett, citromlével meglocsolt rákocskákat és a brokkolit. A tejszínt felverjük a tojások sárgájával, és a levesbe keverjük. Levesszük a tűzről, és kevés pihentetés után fogyaszthatjuk.

Fokhagymaleves sajtos pirítóssal

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

12 gerezd fokhagyma, 1 hagyma,
2 evőkanál vaj, 2 evőkanál liszt,
7,5 dl húsleves, 2,5 dl tejszín,
4 szelet fehér kenyér, só, bors,
2 evőkanál reszelt ementáli sajt,
csipetnyi szerecsendió, oregánó

A felhevített vajon üvegesre dinszteljük az apróra vágott hagymát, majd rádobjuk a megtisztított, hosszában kettészelt fokhagymát. Megszórjuk liszttel, és kissé lepirítjuk. Összekeverjük a húslevest a tejszínnel, majd a hagymára öntjük. Lefedve főzzük 20 percig, közepes hőfokon. Ezután jól összemixeljük, sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük, és meglocsoljuk citromlével. A kenyeret megpirítjuk, a csészékbe mert levesre tesszük, megszórjuk a sajttal, majd előmelegített sütőben olvadásig sütjük.

Tálaláskor tetejét meghintjük apróra vágott oregánóval.

jó tudni!

Felfőzéskor nem ragad le a tej az edény aljára, ha azt előtte vízzel kiöblítjük.

Penne tejszínes, füstölt lazaccal

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg penne (rövid csőtészta),
5 dl tejszín, 7 dkg vaj, 30 dkg füstölt lazacfilé,
1 evőkanál olaj, kapor, só, bors, citromlé

A tésztát sós, olajos vízben megfőzzük, majd lecsöpögtetjük. A füstölt lazacot vékony csíkokra vágjuk, és egy nagyobb serpenyőben, vajon megfuttatjuk. Hozzáadjuk a tejszínt, a citromlevet, és a megfőtt tésztát, majd sóval, borssal ízesítjük.

Tálaláskor apróra vágott, friss kaprot hintünk a tetejére.

Normann csirkeleves

Elkészítési idő: 2 óra, 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

25 dkg csirkemell filé, 5 dl zöldségleves,
2 evőkanál liszt, 10 dkg vaj, 1,25 dl tej,
30 dkg csiperkegomba, csipetnyi szerecsendió,
1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál almapálinka,
1 csokor petrezselyemzöld, só, bors,
4 tojássárgája, 20 dkg tejszín

A megtisztított, megmosott filét beletesszük a felforrósított levesbe, és 20 percig pároljuk. Kiemeljük a megpuhult húst, és nagyon apró kockákra vágjuk. Felolvasztunk 3 dkg vajat, megszórjuk a liszttel, majd habverővel hozzákeverünk 2 dl tejet, és negyedóráig főzzük. Ha besűrűsödik, szerecsendióval ízesítjük. A gombákat megtisztítjuk, ledörzsöljük, és konyhai robottal pépesítjük. Felhevítünk 2 dkg vajat, a petrezselyemcsokrot rádobjuk, és kissé megpirítjuk, majd ráöntjük a gombapepet. Addig sütjük, míg a gomba leve elpárolog, majd kivesszük a fűszert, és felöntjük az előbbi szósszal. A húst meglocsoljuk a pálinkával, majd pürésítjük, és hozzáöntünk negyed liter forró tejet. Átpasszírozzuk, összekeverjük a gombapéppel, vastag falú edénybe öntjük, és rálocsoljuk a megmaradt tejet. Állandóan kevergetve összeforrósítjuk. A tojások sárgáját felverjük a tejszínnel, és óvatosan a levesbe keverjük úgy, hogy azt előbb a tűzről leveszszük.

Még egyszer felforrósítjuk, majd azonnal tálaljuk.

Sáfrányos halleves

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

2,5 dl tej, 2 szelet füstölt lazac,
2,5 dl zöldségleves (lehet kockából is),
2 evőkanál vaj, csipetnyi szerecsendió és sáfrány,
2 zöldhagyma, 1 sárgarépa,
10 dkg zeller, 1 dl fehérbor, 1 dl tejszín,
1 kiskanál citromlé, 2 tojássárgája,
2 evőkanál liszt, só, bors,
2 evőkanál margarin, citromfű

A vajat felolvasztjuk, megszórjuk liszttel, majd felöntjük a tejjel és a zöldséglevessel. Sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük, majd hozzáadjuk a sáfrányt is. Együtt főzzük még 10 percig, majd leszűrjük és félretesszük. A felolvasztott margarinon megfuttatjuk a felkarikázott zöldhagymát, a vékony csíkokra metélt répát és zellert, majd együtt pirítjuk pár percig. Meglocsoljuk borral és citromlével, majd hozzáöntjük a sáfrányos levet. A tejszínt felverjük a tojások sárgájával, és besűrítjük vele a levest. A filéket csíkokra vágjuk, a citromfüvet felaprítjuk, majd ezeket is a levesbe kavarjuk.

Spagetti Toscana

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg spagetti, 3 nagyobb fej gomba,
30 dkg szűzpecsenye, 2 evőkanál olaj,
10 dkg reszelt márványsajt,
0,5 dl száraz fehérbor, só, bors

A húst megmossuk, levét leitatjuk, csíkokra vágjuk, és felhevített olajon körbepirítjuk. A gombát megtisztítjuk, felszeleteljük, és a húshoz keverjük. Felöntjük fehérborral, majd lefedve pároljuk. Ha a hús megpuhult, beleöntjük a tejszínt, a reszelt márványsajttal simára keverjük, majd sóval, borssal ízesítjük. A húsos szószt belekeverjük a forró tésztába, és jól átforgatjuk. Azonnal fogyasztható.

Becsinált leves borjúhússal

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg borjú nyakhús, 10 dkg sárgarépa,
10 dkg fehérrépa, 10 dkg zellergumó,
1 vöröshagyma, 1 evőkanál liszt,
5 evőkanál rizs, 2 dl tejföl, 1 kiskanál tárkony,
1 kiskanál ecet, 1 evőkanál citromlé, só, fehérbors

A nyakhúsról leszedjük a hártyát és a vastagabb inakat, majd közepes nagyságú kockákra vágjuk. Hideg vízbe főni tesszük, majd miután felforrt, tetejéről a habot eltávolítjuk, és takaréklángon tovább főzzük. A zöldségeket megtisztítjuk, nagyobb darabokra vágjuk, és a levesbe tesszük az egészben hagyott hagymával együtt. Sóval, fehérborssal, apróra vágott tárkonnyal, citromlével és ecettel ízesítjük. Miután a hús és a zöldségek megpuhultak, a vöröshagymát kiemeljük, és behabarjuk a liszttel csomómentesre kevert tejföllel. Beletesszük a rizst, és 15 perc alatt készre főzzük.

Tálaláskor friss fehér kenyérrel kínáljuk.

Spagetti Carbonara

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

30 dkg angolszalonna, 50 dkg spagetti, 3 tojás,
0,5 dl tejszín, só, bors, parmezán sajt, 1 evőkanál olaj

A tésztát bő sós vízben „fog keményre" főzzük, közben kevés olajat teszünk a vízbe, hogy ne ragadjon össze. A szalonnát serpenyőben megpirítjuk, majd hozzáadjuk a tejszínt, a sót, és a borsot. Ha a tészta megfőtt, lecsöpögtetjük, és összekeverjük a tejszínes alappal, végül hozzáadjuk a tojást.

Tálaláskor parmezán sajttal szórjuk meg a tetejét.

Tejszínes, zöldséges csőtészta

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg csőtészta, 15 dkg zöldborsó, 5 dl tejszín,
15 dkg zöldbab, sárgarépa, só, bors, 1 evőkanál olaj

A tésztát sós, olajos vízben megfőzzük. A zöldségeket megtisztítjuk, felszeleteljük, és enyhén sós vízben puhára pároljuk. Egy nagyobb serpenyőben felhevítjük a vajat, hozzáadjuk a fenti zöldségeket, sóval, kevés borssal ízesítjük, majd a tejszínnel fölengedjük. Beleforgatjuk a forró tésztát, és az egészet jól összerázzuk.

Önmagában is nagyon finom étel, de natúr húsok illetve halak köreteként is kiváló!

Gombás, sonkás tortellini

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg tortellini, 25 dkg sonka,
4 nagyobb gomba, 3 dkg vaj, 5 dl tejszín,
10 dkg parmezán sajt, só, bors

A tortellini olasz, zöldséggel vagy hússal töltött tészta. Sós vízben megfőzzük, tehetünk hozzá egy kis olajat, hogy ne ragadjon össze, majd leszűrjük, és melegen tartjuk. Az előkészített, megmosott gombát felaprítjuk, a sonkát vékony csíkokra vágjuk, és kevés vajon megfuttatjuk. Tejszínnel fölengedjük, az első „rottyanáskor" beletesszük a megfőtt tortellinit, sóval, borssal ízesítjük, és az egészet jól összekeverjük.

Tálaláskor reszelt parmezán sajtot szórunk a tetejére.

Savanyú vadbelsőség

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 vadmalac vagy őz belsőség,
1 evőkanálnyi ecet, 1 cseresznyepaprika,
2 dl tejföl, 10 dkg zsír, 8 dkg liszt,
2 babérlevél, egész bors, só, fél citrom leve

A tüdőt, a veséket, a nyelvet és a szívet tisztára mossuk, majd feltesszük főni. Babérlevéllel, néhány szem borssal, sóval, citromlével, 2 evőkanálnyi ecettel, és ízlés szerint cseresznyepaprikával ízesítjük. A főzőléből kivéve, hűtjük, majd apróra vágjuk. A levét világos rántással berántjuk, és tejföllel dúsítjuk, visszatesszük a belsőséget, és egyszer „összerottyantjuk".

Főtt tésztával, vagy zsemlegombóccal tálaljuk.

Padovai galuska

Elkészítési idő: 60 perc + 6 óra pihentetés

Hozzávalók 4 személyre:

5 dkg vaj, 1 l tej, 20 dkg búzadara,
5 dkg reszelt füstölt sajt, 5 dkg füstölt szalonna,
5 dkg reszelt parmezán sajt, 2 tojás,
1 tojássárgája, só, bors, szerecsendió

Felforraljuk a tejet, megsózzuk, és állandó kevergetés mellett beleszitáljuk a búzadarát. Félrehúzzuk a lángról, és ha langyosra hűlt, eldolgozzuk egy tojássárgájával, borssal és szerecsendióval. Ha teljesen kihűlt, egy jól kivajazott jénai tálba simítjuk, és fél napra a hűtőbe tesszük. Végül széles szájú pohárral korongokat szúrunk ki belőle. Ezután tűzálló tálra félig egymásra helyezzük, majd a tejfölt a kétféle sajttal, két tojással elkeverve a galuskára öntjük. Az apróra vágott szalonnát a tetejére szórjuk, és a sütőben pirosra sütjük.

Rántott muflongerinc

Elkészítési idő: 40 perc + 2 óra pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg muflongerinc, 15 dkg zsír, 2 tojás,
10 dkg zsemlemorzsa, 10 dkg liszt, só, 3 dl tej

Erre a célra csak egészen fiatal muflon húsát szabad felhasználni. A kicsontozott muflongerincet megtisztítjuk az inaktól és a faggyús részektől, egyenlően felszeleteljük, és vékonyra kiverjük, majd tejben 2 órát áztatjuk. A tejsav a rostokat lazítja, és ezért a hús puhábbá válik. A tejet leöntjük, és a húst szárazra töröljük. Megsózzuk, majd lisztben, felvert tojásban és zsemlemorzsában megforgatjuk, és forró, bő zsírban pirosra sütjük.

Hasábburgonyával tálaljuk.

Őzmáj pirítva

Elkészítési idő: 50 perc + 24 óra pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg őzmáj, 15 dkg zsír,
1 dkg pirospaprika, 5 dl tej,
15 dkg vöröshagyma, őrölt bors, só

A megmosott őzmájat konyharuhával szárazra töröljük. Késsel kicsit megvágjuk, a máj felületén levő hártya alá nyúlunk és ügyesen lefejtjük. A májat vékony szeletekre vagy csíkokra vágjuk, és tejjel felengedve, a hűtőbe tesszük egy napra pácolódni. A tejjel puhítjuk a máj állagát, és finomítjuk az ízét. Pácolás után leitatjuk róla a tejet. Serpenyőben zsírt hevítünk, beletesszük a megtisztított és cikkekre vágott hagymát, majd megfonnyasztjuk, és meghintjük pirospaprikával, őrölt borssal. Elkeverjük benne a májat, és gyors tűzön 8-10 perc alatt puhára pirítjuk, végül megsózzuk.

Sós vízben főtt burgonyakörettel tálaljuk.

Fogas vajban

Elkészítési idő: 2 óra, 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1,4 kg fogas, 50 dkg burgonya,
10 dkg vaj, 12 dkg sárgarépa,
10 dkg petrezselyemgyökér,
5 dkg vöröshagyma, 1 citrom,
2 dl 5 %-os ecet, só, babérlevél, őrölt bors

A felhasított és kellően megtisztított fogas húsát a gerinccsontról lefejtjük, bőrét lehúzzuk, majd hideg vízben újra megmossuk. A sárgarépát és a petrezselyemgyökeret megtisztítjuk, majd metéltszerű hasábokra vágjuk. A megtisztított vöröshagymát felkarikázzuk. Egy lábosba vizet teszünk, belerakjuk az összevágott sárgarépát, gyökeret, hagymát, babérlevelet, sót, borsot, és 40 percig forraljuk lassú tűzön. Amikor a zöldség megpuhult, hozzáadjuk a megtisztított és gerezdekre vágott burgonyát, az ecetet, majd néhány percnyi forralás után beletesszük a fogasszeleteket, és fedő alatt, lassú tűzön puhára főzzük.

Amikor a hal megfőtt, kivesszük a vízből, tálalóra helyezzük, körülrakjuk főtt burgonyával, meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, és olvasztott vajjal leöntve, citromkarikával díszítve tálaljuk.

Sonkás rakott tészta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg csusza tészta, 25 dkg gépsonka,
3 dl tejföl, 15 dkg reszelt sajt, só;
a besamel mártáshoz: 5 dkg vaj,
5 dkg liszt, 5 dl tej, só, bors

A tésztát sós vízben megfőzzük, és melegen tartjuk. A mártás elkészítéshez egy nagyobb teflonserpenyőben felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a lisztet, és habzásig hevítjük. Hozzáöntjük a forró tejet, és habverővel, folyamatos kevergetés mellett kiforraljuk. Sóval és borssal ízesítjük. Az elkészült tészta egy részét kivajazott tepsibe tesszük. A csíkokra vágott sonkát a tetejére rakjuk, majd a megmaradt tésztával betakarjuk, és az egészet lelocsoljuk a már elkészült mártással. A tetejére reszelt sajtot szórunk, majd előmelegített sütőben addig sütjük, míg a sajt aranybarna lesz.

Tálaskor tejfölt locsolunk a tetejére.

Tejszínes birkamáj ragu

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg birkamáj, 1 dl olaj,
20 dkg póréhagyma, 2 dl tejföl,
1 dl száraz fehérbor, só, késhegynyi chili,
5 dkg liszt, 1 dl tejszín, 3 dkg vaj

A birkamájat vékony csíkokra vágjuk, a felforrósított olajra dobjuk, és átforgatjuk. Hozzátesszük a megtisztított és vékonyan felszeletelt póréhagymát, és amikor megfonnyadt, megszórjuk liszttel, és felengedjük vízzel és a borral. Megsózzuk, rászórjuk a chilit, és megpároljuk. Ha a máj puha, simára keverjük a tejfölt és a tejszínt egy kevés liszttel, és behabarjuk az ételt. A bársonyos mártás tetejét megszórjuk vajdarabkákkal, így nem fog bőrösödni.

Párolt rizzsel vagy burgonyafánkkal tálaljuk.

Vaddisznómáj rántva

Elkészítési idő: 40 perc + 60 perc pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg vaddisznómáj, 15 dkg zsír,
20 dkg zsemlemorzsa, 6 dkg liszt,
3 tojás, só, 3 dl tej

A vaddisznómáját megmossuk, ruhával a vizet leitatjuk róla, és a hártyájától megtisztítjuk. Szeletekre vágva, tejbe áztatjuk a hűtőben egy óráig. A tejet leszűrjük, és a májat leitatva, bundázzuk. Lisztbe mártjuk, majd tojásba, végül morzsában meghempergetjük. Forró zsírban mindkét oldalát pirosra sütjük.

Hasábburgonyával tálaljuk.

Süllőfilé bakonyi módra

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1,2 kg süllő, 20 dkg erdei gomba, 8 dkg vöröshagyma,
3 dl tejföl, 3 dkg liszt, 10 dkg vaj, pirospaprika, só,
1 dl tejszín, fél csokor petrezselyemzöld, őrölt bors

A süllőt megtisztítjuk, felhasítjuk, és belső részét eltávolítjuk. Húsát a gerinccsontról lefejtjük, bőrét lehúzzuk, majd hideg vízben újra megmossuk. Ezután felszeleteljük, és sóval bedörzsöljük. A tepsi alját vajjal kikenjük és beletesszük a halszeleteket. A hal fejét és gerinccsontját 5 dl-nyi vízben megfőzzük. A reszelt vöröshagymát megpirítjuk, és hozzáadjuk a megtisztított, megmosott, darabokra vágott erdei gombát, majd meghintjük pirospaprikával. Saját levében pároljuk, fedő nélkül. Amikor a gomba megpuhult, tejfölös habarással sűrítjük, majd hozzáöntjük az 1 dl tejszínt, és a fej és gerinccsont levét. A tepsiben elhelyezett halszeletekre locsoljuk, és sütőben pároljuk.

Amikor a hal megpuhult, tálalóra helyezzük, saját levével meglocsoljuk, és sós, vajas burgonya-körítéssel kínáljuk.

jó tudni!

*Nem csak állati, de növényi tejeket is fogyaszt az ember, ilyenek a szójatej, vagy a kókusztej. Az előbbi igen elterjedt távolkeleten, az utóbbi egzotikus tájak jellemzője. Íme egy különleges koktél receptje: **Pina Colada**.*
Hozzávalók 1 személyre: 2 dl kókusztej, 4 cl malibu, 4 cl bacardi, 1 dl ananászlé
A fenti hozzávalókat egy sékerben erősen összerázzuk néhány jégkockával, majd koktélpoharakba töltjük, és vágott, friss gyümölcsdarabkákkal díszítjük.

Őzropogós

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg kicsontozott őzhús,
1,5 dl olaj, 5 dkg vaj, 10 dkg liszt,
4 tojás, őrölt bors, só,
3 dkg vöröshagyma, 2 dl tej,
12 dkg zsemlemorzsa

A húst inaitól megtisztítjuk, és sós vízben feltesszük főni. Amikor puha, kivesszük, kissé hűlni hagyjuk, és húsdarálón átdaráljuk. Serpenyőben felhevítjük a vajat, a megtisztított reszelt vöröshagymát üvegesre fonnyasztjuk rajta, és megszórjuk 5 dkg liszttel. Felöntjük a tejjel, és hozzáadjuk a ledarált őzhúst. Hozzáütünk 2 tojást, őrölt borssal, sóval kellően ízesítjük, jól elkeverjük, és hidegre tesszük. Ha kihűlt, ujjnyi vastag rudacskákat formálunk belőle, majd megforgatjuk lisztben, tojásban, és zsemlemorzsában. A felhevített olajon szép pirosra sütjük, és leitatjuk róla a fölösleges zsiradékot.

Burgonyapürével kínálhatjuk.

Vadvelős palacsinta

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg vaddisznó vagy szarvasborjú agyveleje,
4 tojás, só, őrölt bors, 15 dkg zsír,
15 dkg zsemlemorzsa, 10 dkg liszt,
3 dl tej, 12 db palacsinta

A vaddisznó vagy szarvasborjú agyvelejét megtisztítjuk a hártyájától, és alaposan megmossuk langyos vízben, majd tejben áztatjuk egy fél órát. Egészen apró kockára vágjuk, majd felhevített zsíron, kevés borssal, sóval fűszerezve megpároljuk. Ráütünk 2 tojást, elkeverjük és hagyjuk megkeményedni. A palacsintatésztákat sósabbra készítjük a szokásosnál, és megtöltjük az elkészített velővel. Összehajtogatjuk, két végét benyomkodjuk, majd lisztben, tojásban és zsemlemorzsában meghempergetjük. Forró zsírban aranysárgára sütjük.

Előételként is tálalhatjuk.

Nyúlpástétom

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 10 személyre:

60 dkg nyúlhús, 60 dkg vaddisznóhús,
30 dkg füstölt sonka, 3 dl tej, 2 zsömle,
6 tojássárgája, 5 dl tejföl, só,
20 dkg petrezselyemgyökér,
20 dkg sárgarépa, csipetnyi őrölt bors

A vadnyúl- és a vaddisznóhúst puhára főzzük sós vízben a sárgarépával, és a petrezselyemgyökérrel. Ha megfőtt, kiszedjük belőle a csontdarabokat. Hozzáadjuk a füstölt sonkát, a tejben áztatott, és kinyomkodott zsömlét, majd apró lyukú húsdarálón kétszer, esetleg háromszor átengedjük. Utána sót, tojássárgákat, őrölt borsot és fél liter tejfölt keverünk hozzá, és vékony sonkaszeletekkel kibélelt formába helyezzük. Tetejét is befedjük sonkával, és lassú, 180 °C-os tűznél a sütőben készre sütjük. Onnan kivéve, tálra borítjuk, és hagyjuk kihűlni.

A formát levesszük, és felszeletelve kínáljuk.

jó tudni!

A túlsózott étel ízén javíthatunk, ha tejet öntünk hozzá.

Rácponty

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg ponty, 5 dkg füstölt szalonna,
80 dkg burgonya, só,
6 dl tejföl, 10 dkg lecsó

A pontyot megtisztítjuk, és hosszában felhasítjuk, külső felét ujjnyi távolságra bevagdaljuk, majd sóval bedörzsöljük. A bevágásokba vékony füstölt szalonna-csíkokat nyomunk. A burgonyát megmossuk, és héjában feltesszük főni. Amikor megfőtt, lehűtjük, meghámozzuk, és karikára szeljük. Vajjal kikent tepsi aljára tesszük a burgonyát, sózzuk, borsozzuk, és szétterítjük rajta a lecsó felét. Föléje helyezzük a halszeleteket, és meglocsoljuk tejföllel. Ismét a burgonya következik, a lecsó másik fele, majd tejföllel bőségesen meglocsoljuk, és közepes hőmérsékletű sütőben készre sütjük.

A halat a forró burgonyával együtt emeljük a tányérra.

Ponty tejföllel

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg filézett pontyhús, 12 dkg vaj,
4 dl tejföl, 5 dkg liszt, só, 3 dkg zsemlemorzsa

A gondosan megtisztított halfiléket szeletekre vágjuk, sóval bedörzsöljük, lisztben megforgatjuk, és vajban kisütjük. A kisült szeleteket tűzálló edénybe rakjuk, és leöntjük tejföllel. Meghintjük zsemlemorzsával, és néhány percre a forró sütőbe tesszük.

A sütőből kivéve, párolt rizskörettel tálaljuk.

Süllő molnárné módra

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg süllő, 12 dkg vaj, 10 dkg zsír,
80 dkg burgonya, só, őrölt bors, 2 citrom,
3 dkg liszt, 1 csomó petrezselyemzöld

A süllőt kellően megtisztítjuk, felhasítjuk, és belső részét eltávolítjuk, húsát a gerinccsontról lefejtjük. Bőrét is lehúzzuk, majd hideg vízben újra megmossuk. Az így elkészített szeleteket sóval és őrölt borssal bedörzsöljük, lisztben megforgatjuk, és serpenyőben hevített zsírban mindkét oldalát pirosra sütjük. A megsült halszeleteket tálra helyezzük, köréje sós vízben főtt burgonyát teszünk. Az egyik citrom levét a halszeletekre nyomjuk. Serpenyőben felhevítjük a vajat, és amikor barnulni kezd, a halra és a burgonyára locsoljuk.

Petrezselyemzölddel és citromszeletekkel díszítjük.

Marhamáj tejben főzve

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg marhamáj, 10 dkg vaj, 1 liter tej,
10 dkg vöröshagyma, só, 5 szegfűszeg, majoránna

A marhamájat lehártyázzuk, majd nagyobb kockákra vágjuk. A felforrósított vajon hirtelen megpirítjuk, és felöntjük annyi tejjel, hogy ellepje. Beletesszük a megtisztított hagymafejeket, melyeket előzőleg megtűzdeltünk a szegfűszeggel, majd sóval, majoránnával fűszerezzük. Lefedve, lassú tűzön puhára pároljuk. Akkor jó a máj, ha a tejet felszívta, és csak barnás mártás marad alatta. Tálalás előtt a hagymafejeket kidobjuk.

Burgonyapürével, vagy párolt rizzsel tálalhatjuk.

Őzmáj-szeletek rántva

Elkészítési idő 50 perc + 30 perc pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg őzmáj, 10 dkg liszt, 2 dl olaj, 2 tojás,
20 dkg zsemlemorzsa, só, 5 dl tej

Az őzmájról lefejtjük a hártyát, megtisztítjuk inas, eres részeitől, majd félujjnyi vastag szeletekre vágjuk, felöntjük tejjel, és fél óráig a hűtőben pácoljuk. A tejet leöntjük, és a szeletekről leitatjuk a nedvességet. Megforgatjuk lisztben, tojásban és zsemlemorzsában, majd forró, bő olajban pirosra sütjük. Hasábburgonyával tálaljuk.

Fogasfilé Kárpáty módra

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1,2 kg fogasfilé, 15 dkg vaj, pirospaprika,
5 dkg vöröshagyma, 2 dl tejszín,
3 dkg liszt, só, őrölt fehérbors,
10 dkg fagyaszott, tisztított rákollóhús,
1 dl fehérbor, fél csokor kapor, só

A fogasfiléket felszeleteljük, és bedörzsöljük sóval. Kivajazunk egy tűzálló tálat, és a halszeleteket beletesszük. Felöntjük a borral, és a sütőben 5 percig pároljuk. Közben a megtisztított vöröshagymát lereszeljük, a felhevített vajon megpirítjuk, meghintjük pirospaprikával, liszttel, jól elkeverjük, és a sütőből kivett hal-alaplével felengedjük. Beletesszük a fagyasztott, tisztított rákollóhúst, és a finomra vágott kaprot, majd sózzuk, borsozzuk. Felöntjük tejszínnel, és a halszeleteket belehelyezve, beforraljuk.

Köretnek sós, petrezselymes burgonya ajánlott hozzá.

Nyúlpaprikás

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg nyúlhús, 1,5 dl olaj, 10 dkg vöröshagyma,
2 dkg rózsapaprika, 3 dl tejföl, 2 dl húslé,
5 dkg liszt, só, cseresznyepaprika

A vadnyulat megtisztítjuk, alaposan megmossuk, majd darabokra vágva, újra hideg vízbe rakjuk. Az apróra vágott vöröshagymát aranysárgára pirítjuk az olajon. Hozzáadjuk a rózsapaprikát, jól elkeverjük, – ízlés szerint cseresznyepaprikát teszünk hozzá –, majd belerakjuk a húst, sózzuk, és saját levében megpároljuk. Utána, ha lehet húslével, ha nincs kéznél, tiszta vízzel felöntjük, és addig főzzük, míg a hús puha nem lesz. A lisztet csomómentesre keverjük a tejföllel, és a húst behabarjuk vele.

Sós vízben főtt burgonyával vagy spagettivel körítve tálaljuk.

Vagdalt csuka

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg csuka, 4 dl tej, őrölt bors, só,
5 dkg liszt, 2 dl olaj, 2 zsömle,
15 dkg zsemlemorzsa, 4 tojás, 1 citrom

A csuka belső részét kiszedjük, kitisztítjuk, bőrét lenyúzzuk, majd kiszedjük a csontjait. Negyedóráig főzzük sós vízben, majd a húst áttörjük. A tejben áztatott zsömlét, egy késhegynyi őrölt borsot, 2 tojást, valamint kellő mennyiségű sót teszünk hozzá, és elkeverjük. Kotlett vagy pogácsa alakokat szaggatunk a masszából, lisztben, tojásban és zsemlemorzsában megforgatjuk, majd bő forró olajban aranysárgára sütjük. Hasábburgonyával, tartármártással tálaljuk, és citromszeletekkel díszítjük.

Tejfölös harcsa

Elkészítési idő: 2 óra, 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1,4 kg harcsa, 20 dkg erdei gomba,
8 dkg vaj, 3 dl tejföl,
5 dkg vöröshagyma, 4 dkg liszt,
2 dl fehérbor, só, őrölt bors

A harcsát megtisztítjuk, belső részét eltávolítjuk, és testét ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. A szeleteket sóval, őrölt borssal bedörzsöljük, és vajjal kikent tepsibe rakjuk. Az erdei gombát megtisztítjuk, több vízben megmossuk, és apró darabokra vágjuk. A megtisztított hagymát lereszeljük, összekeverjük a gombával, a borral, majd az egészet egyenletesen a tepsibe helyezett halra öntjük, és sütőben megpároljuk. Amikor a hal és a gomba megpuhult, hozzákeverjük a liszttel simára elkevert tejfölt úgy, hogy ne legyen csomós, majd néhány percig forraljuk.

Sós burgonyával tálaljuk.

Borjúbecsinált hercegnő módra

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg borjúlapocka,
20 dkg mirelit vegyes főzelék,
10 dkg konzerv spárgafej,
10 dkg vöröshagyma, 10 dkg vaj,
2 dl tejszín, őrölt fehérbors, só,
5 dkg liszt, fél csokor petrezselyemzöld

A sovány borjúlapockát közepes kockákra vágjuk, és a lábosban felhevített vajon megpirítjuk. Sóval, őrölt borssal ízesítjük. Ha zsírjára pirult, hozzáadjuk a mirelit vegyes zöldséget, és felengedjük egy kevés vízzel. Fedő alatt háromnegyedig készre, puhára pároljuk, majd hozzáadjuk a konzerv spárgafejeket, és a finomra vágott petrezselyemzöldet. Ismét zsírjára pirítjuk, megszórjuk a liszttel, elkeverjük, és felengedjük a tejszínnel. Beforraljuk, majd ha szükséges, még ízesítjük sóval, őrölt borssal.

Párolt rizzsel tálaljuk.

Szarvasgerinc kucsmagombával

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg kicsontozott szarvasgerinc,
1 dl olaj, 10 dkg sonka kövérje,
40 dkg kucsmagomba, 3 dl tejföl,
6 dkg hagyma, őrölt bors,
5 dkg liszt, fél csokor petrezselyemzöld,
5 dl húslé (kockából)

A szarvasgerincet hártyájától megtisztítjuk, eltávolítjuk róla az inas részeket, és felszeleteljük. Sóval, őrölt borssal bedörzsöljük, liszttel meghintjük és serpenyőben hevített olajon néhány percig, erős tűzön pirítjuk, majd lábosba helyezzük. A megmaradt olajat kétfelé osztjuk, és a serpenyőben maradt részt felöntjük fél liter húslével. Felforraljuk, és a hússzeletekre töltjük. Az olaj megmaradt részéhez hozzáadjuk az összevágott sonka kövérjét, a megmosott és megtisztított kucsmagombát, és a reszelt hagymát, majd sót, őrölt borsot, és finomra vágott petrezselymet szórunk hozzá. A gombát többször megkeverjük, és puhára pároljuk. A tejfölt simára keverjük a liszttel, és a gombához öntjük. Néhány percnyi forralás után a húsra locsoljuk, és pár percig együtt forraljuk.

Párolt rizzsel körítve igen finom.

Zöldborsós sertésjava

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg sertésszűz, 30 dkg mirelit zöldborsó,
10 dkg vaj, 1 csokor petrezselyemzöld,
4 dl tej, só, cukor, 5 dkg liszt

A sertéshúsból négy szeletet vágunk, kiklopfoljuk, és megsózzuk. A vajat serpenyőben felhevítjük, beletesszük a sertésszeleteket, és félig megsütjük. Hozzáadjuk a mirelit zöldborsót, tovább pirítjuk, kevés vízzel felengedjük, és sóval, cukorral fűszerezzük. Amikor zsírjára pirul, meghintjük liszttel, és felengedjük a tejjel.

Beletesszük a finomra vágott zöldpetrezselymet, és beforraljuk, majd párolt rizzsel körítve tálaljuk.

Főtt marhahús tejszínes tormamártással

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg főtt, sovány marhahús,
8 dkg ecetes torma, só, cukor,
5 dkg liszt, 10 dkg vaj, 2 dl tejszín

A húslevesben megfőtt marhahúst 8 egyenlő szeletre vágjuk. A vajat lábosban felhevítjük, belekeverjük a lisztet, és világos rántást készítünk. Felengedjük tejszínnel, és simára keverjük. Sóval, cukorral ízesítjük, és beletesszük az ecetes tormát. Felforraljuk és a tányérokra rendezett marhaszeletekre öntjük.

Sós burgonyát adunk hozzá köretnek.

Békabecsinált

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg békacomb, 10 dkg vaj, 5 dkg liszt,
10 dkg vargányagomba, 2 dl tejföl, só, őrölt bors,
1 csokor petrezselyemzöld, 2 dl tejszín

A megtisztított, megmosott békacombokat a serpenyőben felhevített vajon puhára pároljuk. Hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet, az őrölt borsot, és a sót, majd felöntjük kevés vízzel. Amikor már a levét elfőtte, és a hús megpuhult, hozzáadjuk a megtisztított és felszeletelt vargányagombát. Mikor ismét zsírjára pirul, meghintjük liszttel, néhány percig pirítjuk, majd tejszínnel feleresztjük, és felforraljuk.

Tálaláskor jól meglocsoljuk tejföllel, majd rizi-bizit adunk hozzá köretnek.

Töltött csiga

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 1 személyre:

15 dkg éti csiga, 5 dkg csiperkegomba,
5 dkg vaj, 2 dkg rizs, só, 2 dkg vaj, 2 dl tejföl

A csigahúst megmossuk, apróra vágjuk, és a felaprított, megtisztított csiperkegombával együtt a fél adag vajon megpároljuk. Egy másik edényben rizst párolunk a maradék vajon. Sóval, őrölt borssal fűszerezzük, egy-két kanálnyi tejfölt teszünk hozzá, összekeverjük a csigahússal, és megtöltjük vele a kitisztított csigaházakat. A megtöltött házakat nyílásukkal felfelé tepsibe rakjuk, és tejföllel leöntve, közepes hőmérsékletű sütőben 10 percig sütjük.

Párolt rizzsel köríthetjük.

Sertésbordák Kati kedvére

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg sertésborda, 60 dkg burgonya,
3 tojás, 1 dl tejszín, reszelt szerecsendió,
1 dl olaj, só, őrölt fehérbors, 5 dkg vaj,
1 csokor petrezselyemzöld

A sertéskarajt négy egyenlő részre vágjuk, kiveregetjük, és megsózzuk. A burgonyát megtisztítjuk, és bő, sós vízben feltesszük főni. A bordákat megsütjük a felhevített olajon, és egy kiolajozott tepsibe helyezzük 3 cm-re egymástól. A megfőtt burgonyáról a vizet leöntjük, majd pürét készítünk belőle. Hozzákeverjük a vajat, a tejszínt, az őrölt fehérborsot, és a reszelt szerecsendiót. Beleütjük a tojásokat, és jól összekeverjük. Habzsákba tesszük, majd a bordák tetejét felspricceljük vele. Közepes tűzön megpirítjuk a burgonya tetejét. Itt szeretnénk megjegyezni, hogy előző nap is elkészíthetjük, a hűtőben tárolhatjuk, és csak a vendégek érkezésekor sütjük ki frissen. Tetejét megszórjuk a finomra vágott petrezselyemzölddel. A pecsenyezsírból kevés liszt, paprikakrém, és víz hozzáadásával szaftot készíthetünk a hús alá.

Friss salátát kínálunk mellé.

Szűzsült joghurtos fehérborban

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg lehártyázott sertés szűzhús,
2 dl tejföl, 2 dl joghurt,
4 dkg vaj, cayenne-i bors,
2 dl száraz fehérbor, reszelt szerecsendió,
ételízesítő, currypor, csipetnyi mustár

A felszeletelt szűzérméket sózzuk, borsozzuk és forró vajon átforgatjuk. Fehérborral felöntjük, átpároljuk, és az előzőleg összekevert, joghurtos, fűszeres tejföllel meglocsoljuk. Előmelegített sütőben, 180 °C-on, 40 percig sütjük.

Köretnek burgonyaropogóst kínálunk hozzá.

Tejfölös malacaprólék

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg malachús (lapocka, láb, aprólék),
10 dkg sárgarépa, 10 dkg gyökér,
8 dkg zsír, fél csokor zöldpetrezselyem, őrölt bors,
2 dl tejföl, 1 citrom, 3 dkg liszt

A kockára darabolt malachúst tésztaszűrő kanálba tesszük, és lobogó vízzel leforrázzuk, majd lecsurgatjuk róla a vizet. Négy dkg zsírt felhevítünk, ezen a malac húsát megpirítjuk, aztán felereszt jük annyi vízzel, hogy a húst ellepje. Megtisztítjuk a zöldségeket, hasábokra vágva a húshoz adjuk, és sóval, őrölt borssal ízesítjük. Ha a hús puha, a zöldségeket eltávolítjuk. A maradék zsíron megpirítunk 3 dkg lisztet, finomra vágott zöldpetrezselymet keverünk bele, aztán egy kis vízzel felengedjük a rántást, és a malacra öntjük. Jól elkeverjük, és felforraljuk. A leve nem lehet több, mint amennyi a húst elfedi.

Citromlével és tejföllel elkeverve tálaljuk.

jó tudni!

A tejes pácot vadak, halak, birkaételek készítésekor alkalmazzák, mert a tejféle elveszi a hús erős, jellegzetes szagát, illetve fellazítja a rostokat. A mája, vesét is érlelhetjük tejben, tejfölben, mert sokkal puhábbá, porhanyósabbá válnak.

Zöldséges rostélyos

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg rostélyos, 8 dkg zsír,
3 dkg liszt, 10 dkg sárgarépa,
10 dkg gyökér, 6 dkg vöröshagyma,
10 szem kapribogyó, 3 dl tejföl, só,
1 babérlevél, fél citrom

A rostélyos szeleteket megveregetjük húslazítóval, majd miután megsóztuk, hirtelen kisütjük. Egy lábosban kevés zsíron megpirítjuk a megtisztított és cérnavékonyságúra felvágott zöldségeket és a hagymát, majd kevés vízzel felengedjük, beletesszük a kisütött rostélyosokat, és megpároljuk. A levét azután leszűrjük. Egy evőkanálnyi lisztből a tejföllel habarást készítünk, és a lére öntjük. Simára keverjük, beletesszük a rostélyosokat, a zöldséget, a kapribogyót, és puhára pároljuk.

Citromlével ízesítjük, majd főtt csőtésztával vagy rizskörettel tálaljuk.

Őzgerinc angolosan, finom fűvel

Elkészítési idő: 100 perc + 30 perc pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg őzgerinc, 10 dkg füstölt szalonna,
2 dkg vaj, őrölt bors, só, salátaolaj,
1 evőkanál ecetes tárkonylevél,
1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, 1 dl olaj

A szép, hártyáitól megtisztított őzgerincet szalonnával megtűzdeljük, egy kis őrölt borssal meghintjük, jó salátaolajjal bekenjük, és fél órát állni hagyjuk. Utána sóval meghintjük, majd egy sütőlapra tesszük, zsírral meglocsoljuk, és tüzes sütőben rozsdavörösre sütjük. A sütésnek nagyon gyorsan kell történnie, hogy a hús angolosan süljön meg. Közben többször megkenegetjük olajba mártott bekenő tollal. Ha a gerinc megsült, zsírjába beleteszünk egy evőkanálnyi ecetben áztatott, finomra vágott tárkonylevelet, amelyet előzőleg kevés vajon megfutattunk. A pecsenyelevet egy kávéskanálnyi liszttel meghintjük, és 1 dl tejföllel felleresztjük. Végül egy kis vízzel felöntjük, és beforraljuk. A gerinc mindkét oldalán levő húst felszeleteljük, és a csontra visszarakjuk. Külön csészében szolgáljuk fel a mártást mellé.

Köretnek burgonyapürét, és párolt szilvát adunk hozzá.

Aphrodité kedvence

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

8 szelet csirkemell filé,
8 szelet gépsonka, 8 zöldspárga (konzerv),
3 evőkanál olaj, 15 dkg reszelt sajt, só, bors;
a besamel mártáshoz: 7 dkg vaj,
7 dkg liszt, 7 dl tej

A húst megsózzuk, majd a felhevített olajon mindkét oldalát hirtelen átsütjük. A serpenyőből kivesszük, és tepsibe helyezzük. A spárgát leöblítjük, hosszában félbevágjuk, majd félretesszük. A szeletelt gépsonkát a hús tetejére helyezzük, arra pedig a spárgát. A mártás elkészítéséhez egy nagyobb serpenyőben, mérsékelt tűzön felhevítjük a vajat, majd a lisztet hozzáadva, habzásig hevítjük. A tejet egy másik edényben felforrósítjuk, majd a liszthez adjuk, és addig kevergetjük, amíg el nem válik az edény falától. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Ráöntjük a húsra, reszelt sajtot szórunk a tetejére, és a sütőben aranybarnára sütjük.

Köretként vajban futtatott, párolt zöldséget, illetve burgonyapürét adhatunk mellé.

Pulykamell, tejszínes gombával

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg pulykamell filé, 15 dkg gomba,
5 dl tejszín, egy kisebb szál póréhagyma,
3 evőkanál olaj, só,
1 csokor petrezselyem, bors

A húst és a gombát megmossuk, és vékony csíkokra vágjuk. Teflon alapú serpenyőben az olajat felhevítjük, félpuhára sütjük benne a sózott, enyhén borsozott húst, majd a felcsíkozott gombával együtt készre sütjük. A megtisztított, karikára vágott póréhagymát hozzáadjuk, az egészet tejszínnel fölengedjük, és az első „rottyanás" után az étel elkészült.

Finomra vágott petrezselyemmel szórjuk meg a tetejét. Burgonyakrokettet, vagy gombás párolt rizst javaslunk mellé.

Aszalt szilvával töltött jércemell, sajtmártással

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg aszalt szilva,
8 szelet jércemell,
2 dl vörösbor, só, bors;
a panírhoz: liszt, 5 dl olaj,
tojás, zsemlemorzsa;
a mártáshoz: 3 dl tejszín,
15 dkg reszelt füstölt sajt,
1 kiskanál liszt, 1 dl konyak,
1 mokkáskanál sáfrány

Az aszalt szilvát negyed órára vörösborba áztatjuk, majd lecsöpögtetjük, és a sózott, borsozott hússzeleteken elosztjuk. Felgöngyöljük, fogvájóval rögzítjük, majd kétszeresen bundázzuk a liszttel, tojással, és a zsemlemorzsával. Bő, forró olajban ropogósra sütjük, majd a fölösleges zsiradékot leitatjuk róla. Külön serpenyőben felhevítjük a tejszínt, hozzáadjuk a reszelt füstölt sajtot, ízlés szerint öntünk hozzá a konyakból, és folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a lisztet. Addig főzzük, míg mártás sűrűségű nem lesz. Végül belekeverjük a sáfrányt, és lehúzzuk a tűzről.

Tálaláskor a tekercseket átlósan félbevágjuk, és a mártásra fektetjük. Házi burgonyafánkot ajánlunk mellé.

Tejfölös csirkepaprikás

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

4 egész csirkecomb, 1 dl tej,
1 nagyobb fej vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma,
1 evőkanál liszt, 2 dl tejföl,
3 evőkanál olaj, 1 zöldpaprika,
1 paradicsom, pirospaprika, só

A csirkecombokat alaposan megtisztítjuk, kettévágjuk, és megsózzuk. Az olajat felhevítjük, a megtisztított, kockára vágott vöröshagymát világosra pirítjuk, rádobjuk a pépesített fokhagymát, majd hozzáadjuk a pirospaprikát. Vízzel fölengedve, fedő alatt puhára pároljuk, közben beletesszük a lehéjazott, felaprított paradicsomot és paprikát. Az elfőtt levet vízzel pótoljuk. A tejfölt összekeverjük a liszttel és a tejjel, a húsra öntjük, majd mártás sűrűségűre főzzük.

Végül gazdagon megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, és frissen kifőtt galuskával tálaljuk.

Tejes pulykafalatok

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg pulykanyesedék,
2 gerezd fokhagyma, őrölt fekete bors,
1 kiskanál édesnemes paprika,
1 kiskanál apróra vágott tárkony, 1 dl tej,
1 kiskanál liszt, 1 dl asztali fehérbor,
1 dl tejszín, 2 evőkanál citromlé, só

A pulykahúst megmossuk, felkockázzuk, és a tejbe áztatjuk egy órán át. Áztatás után lecsöpögtetjük, majd egy serpenyőben, felhevített olajon megpirítjuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, meghintjük pirospaprikával, és felengedjük a fehérborral. Fedő alatt puhára pároljuk, rászórjuk a finomra vágott tárkonyt, és a lisztet, ráöntjük a tejet, a tejszínt, végül ízlés szerint citromlével savanyítjuk.

Tálaláskor vajas galuskát kínálunk mellé köretként.

Szűzpecsenye brokkolival és hollandi mártással

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

8 szelet szűzpecsenye, 15 dkg reszelt sajt,
30 dkg mélyhűtött brokkoli,
2-3 evőkanál olaj, só, bors;
a mártáshoz: 6 tojás, 3 dl tejszín,
20 dkg vaj, só, bors, citromlé

A húsokat előkészítjük, enyhén kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, kevés olajon hirtelen mindkét oldalukon megpirítjuk, majd tepsibe helyezzük. A brokkoli rózsákat kettévágjuk, sós vízben készre főzzük, majd a húsokra fektetjük, és reszelt sajttal megszórjuk. Előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a sajt jól ráolvad a zöldséges húsra. Közben a vajat egy kisebb edényben felhevítjük, és melegen tartjuk. A tejszínt és a tojássárgáját vízgőz fölött habosra keverjük. A mártást levesszük a vízgőzről, és az előre felhevített vajat óvatosan hozzáöntjük. Sóval, borssal, és citromlével ízesítjük, majd a tányérokra tett hús köré öntjük.

Petrezselymes burgonyával tálaljuk.

Lazacos pulykamell tejszínes tormamártással

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

8 szelet pulykamell filé,
20 dkg füstölt lazac, 5 dl olaj,
1 alma, kapor, só;
a panírhoz: liszt, tojás, zsemlemorzsa;
a mártáshoz: 20 dkg reszelt torma,
3 dl tejszín, 1 dkg vaj

A húst előkészítjük, megmossuk, és ízlés szerint sózzuk. Az alma magházát eltávolítjuk, héjától megtisztítjuk, és nyolc egyenlő szeletre vágjuk. Az apróra vágott kaprot és az almaszeleteket, a húsra helyezzük, a csíkokra vágott lazacot a tetejére rakjuk, feltekerjük, majd kétszer panírozzuk. Bő zsiradékban megsütjük, itatósra tesszük, és melegen tartjuk. A reszelt tormát összekeverjük a vajjal és a tejszínnel, mikrohullámú sütőben megmelegítjük, majd ismét krémesre keverjük.

A húsokat tálaláskor átlósan félbevágjuk, a mártásba fektetjük, és petrezselymes burgonyával kínáljuk.

Joghurtos jérce

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

egy 1,5 kg-os jérce, 5 dkg vaj,
1 nagy fej vöröshagyma, 2 dl joghurt,
2 dl tejszín, 1 dl száraz fehérbor,
2 evőkanál liszt, egy citrom, kakukkfű,
1 csokor petrezselyem, só, bors

A megtisztított vöröshagymát apró kockákra vágjuk, kevés olajon üvegesre pároljuk, és a feldarabolt jércét belerakjuk. Ízlés szerint sózzuk, és meghintjük a finomra vágott petrezselyemmel. Fedő alatt 10 percig pároljuk, hozzáadjuk a kakukkfüvet, ezután a levével együtt egy tűzálló tálba rakjuk. A joghurtot simára keverjük a tejszínnel, a liszttel, a fehérborral, és a citromnak a levével. Sózzuk, borsozzuk, majd a jércére öntjük. Előmelegített sütőbe tesszük, és lassú tűzön pirosra sütjük.

Friss fejes salátával és párolt rizzsel kínáljuk.

Sült kacsamell meggymártással

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg kacsamell filé, 1 paradicsom,
2 nagyobb fej vöröshagyma, 1 paprika,
2 gerezd fokhagyma, olaj, só, bors;
a mártáshoz: 15 dkg magozott meggybefőtt,
1 púpozott evőkanál liszt, só,
3 dl tejszín, ízlés szerint cukor és citromlé

A húst megmossuk, a nedvességet leitatjuk róla, majd sózzuk, és borsozzuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, felkarikázzuk, a paradicsomot, és a paprikát négybe vágjuk. Előmelegített sütőben, bő zsiradékban sütni kezdjük a kacsamellet, alufólia alatt. Ha félig átsült, hozzáadjuk a hagymát, a paradicsomot, a paprikát, a fokhagymát, majd 20 perc elteltével levesszük róla az alufóliát, és a húst pirosra sütjük. A meggybefőttet saját levében felfőzzük. Hozzáadjuk a tejszínt, és a lisztet, majd folyamatos kevergetés mellett beforraljuk. Ízlés szerint cukrot, és citromlevet teszünk bele.

Tálaláskor a kacsamellet rézsútosan, vékonyra felszeleteljük, és a tányér ívét követve, elrendezgetjük a szeleteket. Ráöntjük a forró meggymártást, és mogyoróburgonyával kínáljuk.

Hallal rakott burgonya

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg burgonya, 40 dkg süllő filé,
2 dl tejföl, fokhagyma, só;
a mártáshoz: 5 dl tej, 5 dkg vaj,
5 dkg liszt, 1 dl tejszín, 1 tojássárgája

A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, majd felkarikázzuk, és kivajazott edénybe tesszük. A süllőt csíkokra metéljük, kevés vajon megpuhítjuk, és a burgonyára halmozzuk. Sóval, kapart fokhagymával ízesítjük, és meglocsoljuk tejföllel. A mártás elkészítéséhez egy nagyobb teflon serpenyőben felhevítjük a vajat, mérsékelt tűzön, beleszórjuk a lisztet, és habzásig hevítjük. A tejet egy másik lábosban felforrósítjuk, majd a liszthez öntjük, és addig kevergetjük, amíg el nem válik az edény falától. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A tejszínt, és a tojássárgáját habüstben összekeverjük, és a mártáshoz adjuk, majd a halas burgonya tejére öntjük. Megszórjuk reszelt sajttal, és előmelegített sütőben, aranybarnára sütjük.

Töltött zeller a sütőből

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

8 zellergumó, 40 dkg darált hús,
1 kis fej vöröshagyma, só, bors;
a mártáshoz: 4 tojás,
1 dl tejszín, 1 dl tejföl, szerecsendió,
12 dkg reszelt sajt, só, bors

A zellert megtisztítjuk, és enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor elkészült, lecsöpögtetjük, félbevágjuk, és a közepét kiskanál segítségével kivájjuk. Az apró kockára vágott vöröshagymát kevés vajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a darált húst, ízlés szerint fűszerezzük, majd a legvégén hozzátesszük a kiemelt zellerforgácsot. Az így elkészített tölteléket a kivájt zellerekbe tesszük. A tejfölt kikavarjuk a tejszínnel, a reszelt sajttal és a felvert tojásokkal, sózzuk, borsozzuk, csipetnyi szerecsendiót adunk hozzá, és a zellerre öntjük egyenletesen.

Előmelegített sütőben 20 percig sütjük, közepes hőfokon.

Rakott karfiol

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg karfiol, 4 tojás, 15 dkg reszelt sajt,
20 dkg főtt, füstölt sonka,
1 csokor petrezselyemzöldje;
a mártáshoz: 10 dkg vaj, 10 dkg liszt,
5 dl tej, só, bors

Rózsáira szedjük a karfiolt, és sós vízben puhára pároljuk. A tojásokat keményre főzzük, a kockára vágott füstölt sonkát kevés vajon megpirítjuk. Kivajazott hőálló edénybe helyezzük a karfiolrózsákat, ráhalmozzuk a karikára vágott főtt tojást, és a füstölt sonkát. Nagyobb serpenyőben, mérsékelt tűzön felhevítjük a vajat, és a lisztet hozzáadva, habzásig hevítjük. A tejet felforrósítjuk, ráöntjük a lisztre, és addig kevergetjük, amíg el nem válik az edény falától. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A mártással leöntjük az előkészített karfiolt, majd tetejét megszórjuk a petrezselyemzöldjével, és a reszelt sajttal.

Előmelegített sütőben aranysárgára sütjük.

Zöldségtorta

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg zöldbab, 20 dkg brokkoli,
20 dkg sárgarépa, 20 dkg kukorica,
10 dkg zsemlemorzsa,
6 dkg vaj, 10 dkg sajt;
a gratin mártáshoz: 5 dkg vaj,
5 dkg liszt, 1 dl tejszín,
5 dl tej, 1 tojássárgája

A zöldségeket megmossuk, és enyhén sós vízben félkészre főzzük. Kivajazunk egy tűzálló tálat, alját, oldalát zsemlemorzsával bevonjuk, és rétegezve beletesszük a zöldségeket. Sűrű besamel mártást készítünk: egy nagyobb teflon serpenyőben, mérsékelt tűzön felhevítjük a vajat, hozzáadjuk a lisztet, és habzásig hevítjük. A felforrósított tejet a liszthez adjuk, és addig kevergetjük, amíg, el nem válik az edény falától. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A tejszínt és a tojássárgáját habüstben összekeverjük, és a fenti keverékhez adjuk. A gratint a zöldségek tetejére öntjük, tetejét reszelt sajttal megszórjuk, aztán előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.

Tálaláskor cikkekre vágva kínáljuk.

Paradicsommal rakott padlizsán

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg padlizsán, 4 db kemény paradicsom,
35 dkg sonka, 10 dkg reszelt sajt, 6 dkg vaj;
a mártáshoz: 5 dkg vaj, 5 dkg liszt,
5 dl tej, 1 dl tejszín, 1 tojássárgája

A padlizsánt megmossuk, felkarikázzuk, teflon alapú serpenyőben kevés vajon megpároljuk, és kevés vízzel locsolgatjuk. Egy tűzálló edényt kivajazunk, majd a padlizsánszeleteket beletesszük. A sonkát csíkokra vágjuk, a paradicsomot megmossuk, felkarikázzuk, majd ráhelyezzük a padlizsánra. A mártás elkészítéséhez egy nagyobb serpenyőben felhevítjük a vajat, a lisztet hozzáadjuk, majd felöntjük forró tejjel. Sózzuk, borsozzuk, és belekeverjük a simára eldolgozott tojásos tejszínt. Ráöntjük az előkészített padlizsánra, megszórjuk reszelt sajttal, és a forró sütőben addig sütjük, míg aranyszínűre olvad tetején a sajt.

Tálaláskor cikkekre vágva, tejföllel kínáljuk.

Dán vajas tészta

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg liszt, 35 dkg vaj, 1 tojás, 1 dl tej,
7 dkg porcukor, 5 dkg élesztő, 1 kiskanál só

A lisztet nagy tálba szitáljuk, elkeverjük a cukorral és a sóval, a közepébe mélyedést nyomunk, és abba öntjük a langyos tejben felfuttatott, tojással összedolgozott élesztőt. Jól összevegyítjük, és lisztezett deszkán 1 cm vastagra nyújtjuk. A tészta középső harmadára rakjuk kis csomókban a habosra kevert vajat, ráhajtjuk az egyik, majd a másik üresen maradt részt, és újra kinyújtjuk. A hajtogatást és nyújtás még háromszor ismételjük, végül hűvös helyre tesszük, és 1 órát pihentetjük. Különböző formákkal kiszúrjuk a tésztát, és előmelegített sütőben, közepes tűznél kisütjük.

Porcukorral megszórva kínáljuk.

Matjes saláta

Elkészítési idő: 35 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

8 matjesfilé, 2 alma, 1 salátauborka,
2 sárgarépa, 1 csokor zöldhagyma,
1 csokor kapor, citromlé,
1 dl savanykás tejföl, metélőhagyma,
1 dl tejszín, só, bors, cukor

A halat megmossuk, lecsöpögtetjük, majd falatnyi kockákra vágjuk. Az uborkát meghámozzuk, hosszában kettévágjuk, majd vékonyan felszeleteljük. Az almák magházát kiszedjük, és ezeket is vékony szeletekre vágjuk, majd meglocsoljuk kevés citromlével, hogy a színük ne változzék. A hagymát felkarikázzuk, a répát lereszeljük, a metélőhagymát finoman felaprítjuk a kaporral együtt. A tejszínt összevegyítjük a tejföllel, és belekeverjük a zöldfűszereket, a citromlevet, és ízlés szerint kevés cukrot.

Nagy keverőtálban összevegyítjük a haldarabokat, a zöldségeket, és a mártást, majd behűtjük fogyasztásig.

jó tudni!

Pár csepp citromlével keményebb tejszínhabot verhetünk.

Zöldbab főzelék

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg zöldbab (mélyhűtött),
1 gerezd fokhagyma, 1 dl tej,
1 evőkanál liszt, petrezselyem,
3 dkg vaj, 2 dl kefir, só

A zöldbabot az egészben hagyott, megtisztított vöröshagymával, és a fokhagymával együtt kevés vízben főzni kezdjük. A vajból, lisztből világos rántást készítünk. Ha megpuhult a zöldbab, kivesszük belőle a hagymát, és a fokhagymát, hozzáadjuk, a tejet, majd összeforraljuk.

Lehúzzuk a tűzről, belekeverjük a kefirt, és apróra vágott petrezselyemmel díszítjük.

Tejszínes zöldborsófőzelék

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg mélyhűtött zöldborsó,
2 dkg vaj, 1 csokor petrezselyem,
1 evőkanál liszt, 2 dl tejszín,
1 gerezd fokhagyma, só

A zöldborsót saját levével együtt megpároljuk a vajon. Ízlés szerint sózzuk, és beletesszük a kapart fokhagymát. A tűzről levéve lassan beleöntjük a tejszínt, majd állandó kevergetés mellet rászórjuk a lisztet. A tűzre visszatéve kevés ideig forraljuk, majd belekeverjük az apróra vágott petrezselymet.

Joghurtos tökfőzelék

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg gyalult tök, 1 csokor kapor,
1 kis fej vöröshagyma, 3 dkg vaj,
1 evőkanál liszt, kevés pirospaprika,
2 dl joghurt, 1 dl tej, ecet, só

A vajból és a lisztből világos rántást készítünk. A megtisztított hagymát apróra vágjuk, a kaporral, és a pirospaprikával a rántáshoz tesszük. Egy nagyobb lábasban a gyalult tököt kb. fél liter vízzel fedő alatt párolni, kezdjük. Ha félig megpuhult, hozzáadjuk a rántást, majd enyhén sózzuk, és fedő alatt, készre főzzük. Hozzáöntjük a tejet, majd öt percig még együtt főzzük.

Levesszük a tűzről, végül belekeverjük a joghurtot, és kevés ecettel ízesítjük.

Madártej

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

5 dl tej, 2 evőkanál cukor,
2 tasak vaníliás cukor, 4 tojás

A tojásokat kettéválasztjuk, a sárgájába feloldjuk a cukrot a langyos tejjel, a fehérjét pedig kemény habbá verjük. A tejet lassú tűzön felforraljuk, majd a tojássárgáját lassan belecsurgatjuk. Egy nagyobb edényben vizet forralunk, és egy evőkanál segítségével, lassan lobogó vízbe „felhőcskéket" szaggatunk, és egy pár perc alatt keményre főzzük.

Tálaláskor a vaníliás tej tetejére szedjük, és hidegen kínáljuk.

Gyümölcsrizs

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

3 dl rizs, 6 dl tej, 2 tasak vaníliás cukor,
1 evőkanál cukor, 15 dkg gyümölcs (cseresznye,
őszibarack, málna, szeder, eper, meggy...)

A rizst kevés vajon megpirítjuk, ráöntjük a tejet, hozzáadjuk az ízesítőket, és fedő alatt csendes tűzön puhára pároljuk. Az elfőtt tejet utólag lehet pótolni. Apró darabokra vágott gyümölcsöket keverünk bele, majd a hűtőben teljesen lehűtjük.

Tálaláskor tetejét egész gyümölcsökkel díszítjük, és tejszínhabot nyomunk rá.

Máglyarakás

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

10 db szikkadt zsömle, 1 l tej,
1 kg alma, 6 tojás, fahéj,
2 tasak vaníliás cukor, 3 dkg vaj

A zsömlét 2 cm-es karikákra vágjuk. Az alma magházát eltávolítjuk, és ezt is karikára vágjuk. Egy közepes méretű tepsit kivajazzunk, egy sor zsömlét, tetejére egy sor almát teszünk, az egészet baracklekvárral lekenjük, majd megismételjük, míg minden elfogy. Ha ezzel megvagyunk, a tejet az őrölt fahéjjal összekeverjük, és rálocsoljuk a rakottasra. A tojásokat kettéválasztjuk, a fehérjéből kemény habot készítünk, és habkártyával a tetejére kenjük. Előmelegített sütőben aranysárgára sütjük.

Tálaláskor porcukrot szórunk a tetejére.

Karamellás tejberizs

Elkészítési idő: 75 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1,6 l forralt tej, 20 dkg cukor,
5 dkg vaj, só, 25 dkg rizs,
8 tojássárgája, reszelt narancshéj

A rizst egy órán át meleg vízben áztatjuk. Közben 5 evőkanál cukorból világos karamellát készítünk, és keskeny, hosszúkás tepsibe öntjük. A forralt tejbe beletesszük a megmaradt cukrot, a narancshéjat, a rizst, a vajat, és egy csipet sót, majd erős tűzön még egyszer átforraljuk. A gázról félretéve, lefedjük az edényt. Közepesen előmelegített sütőbe tesszük, és 25-30 percig sütjük. Ha elkészült, belekeverjük a tojássárgákat, és a darált diót, majd az egészet a karamellára öntjük. Még 25-30 percig sütjük.

Tálaláskor aszalt gyümölccsel díszíthetjük.

Tejberizs

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

3 dl rizs, 6 dl tej, 2 tasak vaníliás cukor,
1 evőkanál cukor, 2 dkg vaj

A rizst kevés vajon fehérre pirítjuk, hozzáöntjük a tejet, vaníliás cukorral, és cukorral ízesítjük, majd fedő alatt takaréklángon puhára pároljuk. Az elfőtt tejet utólag pótoljuk.

Ízlés szerint tálalhatjuk hidegen vagy melegen, fahéjjal vagy kakaóval.

Csőben sült kelvirág

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg kelvirág, babérlevél, 1 egész citrom,
1 kanál ecet, 15 dkg gépsonka,
10 dkg margarin, 6 dkg liszt, 3 dl tej,
1 dl tejszín, késhegynyi szerecsendió,
1 tojássárgája, 4 tegnapi zsömle,
2 tojás, olaj a bundás zsömléhez

A rózsáira szedett kelvirágot egy órára hideg vízben áztatjuk, majd feltesszük főni sóval, ecettel ízesített vízben, amelybe a félbevágott citromot is beletesszük. Roppanósra főzzük, utána rácsra téve lecsepegtetjük. Tűzálló tálba tesszük a közben megsütött bundás zsömléket, ráhelyezzük a kelvirágot, és megszórjuk durvára vágott sonkával. A vajból és lisztből világos rántást készítünk, felengedjük forró tejjel, tejszínnel. Ízlés szerint sózzuk, hozzáadjuk a szerecsendiót, és a tojássárgáját. A mártást ráöntjük a sonkás kelvirág tetejére, majd nem túl forró sütőben pirosra sütjük.

Tetejére reszelt sajtot szórunk. Előételként, de főételként is tálalhatjuk.

Fonott kalács

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg liszt, 3 dkg élesztő, 1 tojás, 5 dl tej,
10 dkg margarin, 10 dkg cukor, 5 dkg mazsola, só

A megszitált lisztet mély tálba helyezzük, és közepébe kis mélyedést nyomunk. Az élesztőt kevés langyos, cukros tejben elkeverjük, beleöntjük a mélyedésbe. Ezután letakarjuk, és meleg helyen kelesztjük. Közben a tejet meglangyosítjuk, és a habosra fölvert tojást hozzákeverjük, majd a megkelt kovászhoz öntjük. A mazsolát előzőleg megmossuk, és öt percig langyos, édes vízben áztatjuk, majd a lisztre szórjuk, a cukorral együtt. Ezután megkezdjük a dagasztást, közben az olvasztott margarint fokozatosan a tésztához adagoljuk, és bedolgozzuk. Ha a tészta elválik a tál falától, és hólyagos lesz, befejezhetjük a dagasztást. A tésztát cipó alakúra formázzuk, megszórjuk liszttel, és meleg helyen, egy órát kelni hagyjuk. A megkelt tésztát lisztezett gyúródeszkára borítjuk, átgyúrjuk, ezután három részre osztjuk, rudakat formázunk belőlük, és egymáson keresztbe téve, megfonjuk őket. Közvetlenül sütés előtt tojássárgájával megkenjük, előmelegített, nem túl forró sütőbe tesszük, és 45 percig sütjük.

Almás rizskoch

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 l tej, 5 dkg mazsola, 10 dkg vaj,
25 dkg rizs, 50 dkg alma, 1 citrom,
4 tojás, 10 dkg cukor, 1 tasak vaníliás cukor, só

A mazsolát langyos vízbe beáztatjuk, kevés vajjal, egy csipet sóval felforraljuk, és lassú tűzön, gyakran kevergetve 20 percig főzzük. A tűzről félre téve, további 20 percig fedő alatt pihentetjük. A maradék vajjal kivajazzuk a kerek sütőformát. Az almát meghámozzuk, magházát eltávolítjuk, vékony gerezdekre vágjuk, citromlével meglocsoljuk, majd a sütőforma aljára helyezzük. A mazsolát leszűrjük, majd a tojásokat kettészedjük, és fehérjéjüket kemény habbá verjük. Sárgájukat a cukorral, vaníliás cukorral, a reszelt citrom héjával habosra keverjük, hozzáadjuk a mazsolás rizst, és a tojásfehérjének a habját. Az egészet a sütőformába öntjük, és aranybarnára sütjük.

Barackízt kínálunk hozzá.

Barackos rizs

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

25 dkg rizs, 1 l tej, reszelt citromhéj,
6 evőkanál cukor, 50 dkg őszibarack,
3 tojás, 2 evőkanál liszt,
1 vaníliás cukor, só

Az őszibarackot megtisztítjuk, és rummal meglocsoljuk. A rizst 5 dl tejben, és 5 dl vízben kifőzzük. Ízlés szerint sózzuk, hozzáadjuk a 2 evőkanál cukrot, a reszelt citromhéját, majd kihűtjük. A tojássárgákat habosra keverjük 4 evőkanál cukorral, a vaníliás cukorral, valamint a liszttel. Felengedjük 5 dl tejjel, és gőz fölött sűrű krémmé főzzük. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, és a krémhez keverjük. Tálra tesszük a kihűlt rizst, rárakjuk az őszibarack szeleteket, majd a krémet, és addig ismételjük a rétegezést, amíg elfogynak a hozzávalók.

Tetejét tálaláskor gyümölccsel és tejszínhabbal díszítjük.

Császármorzsa

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

4 dl tej, 4 tojás, 25 dkg liszt,
12 dkg vaj, 8 dkg cukor, baracklekvár

A 4 tojássárgáját jól elkeverjük a cukorral, majd hozzáadjuk a lisztet, a tejet, 3 dkg olvasztott vajat, és végül, a közben felvert tojások kemény habját. Egy kis tepsiben a többi vajat megmelegítjük, beleöntjük a tésztát, és a sütőben megsütjük.

Kiborítjuk, apróra vagdaljuk, és barackízt teszünk mellé.

Darafelfújt

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

14 dkg búzadara, 5 dl tej,
8 dkg cukor, 5 tojás, 4 dkg vaj,
1 citrom héja, málnaszörp,
5 dkg morzsa, kevés vaníliás cukor

A darát, a vaníliás cukorral, és a cukor felével, a tejben puhára és sűrűre főzzük. A tűzről levéve, folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk az 5 tojássárgáját. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, hozzáadjuk a megmaradt cukrot, és az egészet a darához keverjük. Reszelt citrom héjával ízesítjük. Vajjal kikent, és morzsával beszórt edényben 30 percig gőzöljük. A vízből kivéve, 10 percig állni hagyjuk, kiborítjuk, és málnaszörpöt adunk hozzá.

Szederparfé

Elkészítési idő: 25 perc + fagyasztás

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg szeder, 10 dkg porcukor,
1 citrom, 4 dl joghurt, 2 dl tejszín

A szedret megmossuk, összevágjuk, és keverőtálba tesszük. Hozzáadjuk a citrom levét, a cukrot, majd az egészet összeturmixoljuk. Beleöntjük a joghurtot, és simára keverjük. A tejszínt kemény habbá verjük, hozzáadjuk a krémhez, fémtálba tesszük, és egy órára a mélyhűtőbe helyezzük. Ez alatt az idő alatt kétszer jó erősen összekeverjük, majd őzgerincformába töltjük. Az így kapott krémet hat órán át fagyasztjuk.

Gyümölccsel és tejszínhabbal díszítjük.

Kivipuding

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg kivi, 2 dl almalé, 3 zselatinlap,
10 dkg cukor, 2 dl joghurt, 2 tojás,
4 cl rum, 2 evőkanál citromlé

A kiviket megtisztítjuk, felkarikázzuk, egy részét félretesszük, a nagyobb részt két evőkanál citromlével, és az almalével együtt fedő alatt 5 percig főzzük. A masszát botmixerrel pépesítjük. Eközben a zselatint öt percre hideg vízbe áztatjuk, jól kinyomkodjuk, és a forró kivikrémhez adjuk. A tojásokat és a cukrot összekeverjük, és a fenti masszába keverjük. Állandó kevergetés mellett hozzádolgozzuk a joghurtot is. A maradék kivit apró kockákra vágjuk, villával pépessé törjük, és rummal, valamint citromlével óvatosan a krémhez adjuk. Az egészet tálkákba osztjuk, és lehűtjük.

A tejszínt kemény habbá verjük, nyomózsákba tesszük, és a puding tetejére nyomjuk.

Eperfagylalt

Elkészítési idő: 20 perc + 2 óra fagyasztás

Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg cukor, 40 dkg eper,
1 citrom leve, 3 dl tejszín

Egy lábosban 3 dl vizet felfőzünk a cukorral együtt. A megtisztított, megmosott epret áttörjük, és beleöntjük a szirupba, majd hozzáadjuk a citromlevet, és az egészet jól összekeverjük. A hűtőben egy órán át állni hagyjuk.

A tejszínt habbá verjük, hozzákeverjük az eperkrémhez, majd megfagyasztjuk.

Meggyes pite

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 4 személyre:

70 dkg meggy, 15 dkg margarin,
30 dkg liszt, 8 dkg cukor,
2 mokkáskanál sütőpor,
2 tojás, 2 evőkanál tejföl,
1 evőkanál méz, 10 dkg darált dió,
1 mokkáskanál fahéj, só

Az érett meggyet kimagozzuk, és az egyes szemeket kettéválasztjuk. A liszthez adjuk a sütőport, összemorzsoljuk a vajjal, hozzákeverjük a 8 dkg cukrot, az egyik tojást, a tejfölt, és egy csipetnyi sót, majd az egészet jól összedolgozzuk. Ha túl keményre sikerült, hozzáadunk még egy kis tejfölt. A tészta akkor jó, ha a kézre nem tapad rá, de nem túl masszív. A kidolgozását gyorsan végezzük, hogy a kéz melegétől megolvadó vaj, ne lágyítsa meg. Hideg helyen negyed óráig pihentetjük, majd kettéosztjuk, és az egyik felét kinyújtjuk akkorára, hogy egy kisebb méretű zománcozott tepsibe helyezve, az oldalán a tészta kissé visszahajoljon. A félretett meggyhez hozzákeverjük a mézet, valamint az őrölt fahéjat, és a tepsiben lévő tésztára simítjuk. Darált dióval megszórjuk, majd a tészta másik felét is kinyújtjuk, és a tetejére helyezzük. A megmaradt tojást villával felverjük, majd a tésztát megkenjük vele. A villa segítségével jó mélyen megszurkáljuk, hogy a töltelékben képződő gőz szabadon eltávozhasson. Végül, forró sütőbe helyezzük, és közepes tűzön, fél óráig sütjük, amíg világosbarnára pirul. Ha teljesen kihűlt, kisebb kockákra vágjuk, és óvatosan kiemelve tálaljuk. Melegen ne nyúljunk hozzá, mert a vágás mentén a tészta „megszalonnásodik", a töltelék pedig kidől belőle.

Fogyasztás előtt tetejét meghintjük porcukorral.

Diós puding

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

2 zsömle, 3 dl tej, 3 dkg vaj, őrölt szegfűszeg,
10 dkg cukor, fahéj, 50 dkg darált dió, 6 tojás

A zsömléket tejbe áztatjuk, majd enyhén kinyomkodjuk. A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját a vajjal habosra keverjük, és hozzáadjuk a tejbe áztatott zsömléket, a fűszereket, és a darált diót. A tojások fehérjét habbá verjük, majd az egészet pudingformába öntjük. Forró vízzel félig telt nagy fazékba tesszük, és lassú tűzön, 30 percig főzzük.

Tejben sült csirkecombok

Elkészítési idő: 60 perc + 3 óra pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

4 egész csirkecomb, 2,5 dl tej, 1 citrom leve,
1 csokor metélőhagyma, só, bors;
a mártáshoz: 2 evőkanál vaj, 1 hagyma,
1 piros paprika, 2 dl húsleves,
2 evőkanál tejszín, pár csepp Worcester szósz,
2 evőkanál tejföl, liszt

A csirkecombokat megmossuk, leitatjuk róluk a nedvességet, és egy mélyebb tálba tesszük. A tejet sóval, borssal és citromlével ízesítjük, majd hozzákeverjük a felaprított metélőhagymát. Ráöntjük a csirkecombokra, majd az edényt letedjük, és a hűtőbe tesszük 3 órára pácolódni. Egy kis tepsit kivajazunk, belefektetjük a lecsöpögtetett combokat, és előmelegített sütőben fél óráig sütjük. A mártáshoz felolvasztjuk a vajat, üvegesre dinszteljük rajta az apróra vágott hagymát, és rászórjuk a kis rombuszokra vágott paprikát.

Rátöltjük a húslevest és a tejet, és beforraljuk. Sóval, borssal, Worcester szósszal és citromlével ízesítjük, majd belekeverjük a tejfölt és a tejszínt is. Megszórjuk a liszttel, besűrítjük közepesen vastag mártássá, és az elkészült, tányérokra szedett csirkecombokra öntjük.

Tzaziki mártás

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg kígyóuborka, 3 dl joghurt,
1 evőkanál tejföl, citromlé, só, bors

Az uborkákat megmossuk, végeit levágjuk, majd sajtreszelőn lereszeljük. Megsózzuk, és fél órát pihentetjük. A hűtőből kivéve az uborkának a levét leöntjük, hozzáadjuk a joghurtot, a tejfölt, a kapart fokhagymát, és kevés citromlével, ízlés szerint sóval, borssal fűszerezzük.

Pirítós kenyeret kínálunk mellé.

Kávéparfé

Elkészítési idő: 20 perc + fagyasztás

Hozzávalók 4 személyre:

4 tojás, 15 dkg cukor, 3 dl tejszín, kávélikőr,
6 evőkanál gyorsan oldódó (instant) kávé

A tojásokat szétválasztjuk, és a sárgájukat cukorral habosra keverjük. A kávét forró vízzel simára dolgozzuk, majd kávélikőrrel ízesítjük, és a tojáskrémhez adjuk. A tojásfehérjékből, valamint a 2 dl tejszínből kemény habot készítünk, és óvatosan a kávés tojáskrémbe keverjük. A krémet egy tálba simítjuk, és minimum 3 órára mélyhűtőbe tesszük. A maradék tejszínből szintén kemény habot készítünk, habzsákba szedjük, és a parfé tetejére nyomjuk.

Tejszínes gombamártás

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg gomba, 1 kis fej vöröshagyma,
3 dl húsleves (kockából),
2 dl tejszín, egy babérlevél,
3 evőkanál olaj,
citromlé, szerecsendió,
petrezselyemzöld, só

Finomra vágjuk a vöröshagymát, egy evőkanál olajon üvegesre pirítjuk, megszórjuk lisztel, majd fölengedjük a húslevessel. Beletesszük a babérlevelet, és a szerecsendiót, majd 10-15 percig főzzük. Az egészet átszűrjük, és citromlével ízesítjük. A gombát megtisztítjuk, apró kockára vágjuk, és a maradék olajon, a finomra vágott petrezselyemmel megpároljuk. Végül összeöntjük a levet a gombával, tejszínnel fölengedjük, és még egyszer felforraljuk.

Szárazabb húsokhoz kiváló kísérő.

Kefirmártás

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

4 dl kefir, 1 kiskanál porcukor, só,
1 csokor snidling, 2 tojás

A tojásokat sós vízben keményre főzzük, majd héjától megtisztítjuk, és külön választjuk a sárgáját a fehérjétől. A kefirt a főtt tojás sárgájával, az apróra vágott snidlinggel, a cukorral, és a sóval simára keverjük.

Ha salátákra öntjük, a tojásfehérjét apró kockákra vágjuk, majd a salátára szórjuk.

Póremártás

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

5 dl tejszín, egy nagyobb szál póréhagyma,
2 dkg vaj, só, bors, 1 evőkanál liszt

A póréhagymát megtisztítjuk, és egészen apróra feldaraboljuk. Egy kisebb edényben a vajat felhevítjük, kevés vízzel felengedjük, és a póréhagymát szétfőzzük benne. Tejszínnel felengedjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd a liszttel folyamatos kevergetés mellett besűrítjük. Ha pikánsabbá akarjuk tenni, önthetünk hozzá még kevés fehérbort.

Főként szárnyasokhoz kínáljuk.

Fügemártás

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

1 csomag (15 –20 dkg) aszalt füge,
5 dl tejszín, 15 dkg gépsonka, szerecsendió,
1 evőkanál cukor, 2 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, só

A fügét nagyon apró, vékony darabokra vágjuk. Kisebb edényben a vajat felhevítjük, hozzáadjuk a fügét, a csíkokra vágott gépsonkát, kevés vizet, és puhára pároljuk. Fölengedjük a tejszínnel, hozzáadjuk a cukrot, a szerecsendiót, ízlés szerint sózzuk, majd folyamatos kevergetés mellett a liszttel besűrítjük.

jó tudni!

A vajjal készült tésztákat erősebb tűznél sütjük.

Joghurtos sütemény

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

30 dkg liszt, 1 kiskanál sütőpor,
25 dkg vaj, 25 dkg joghurt, 25 dkg cukor,
1 mokkáskanál vaníliás cukor, 3 tojás

A tésztaformát kikenjük, és félretesszük. A joghurtot egy tálban habosra keverjük a vajjal és a vaníliás cukorral. A tojásokat és a cukrot egy másik tálban habosra keverjük, majd a joghurtos egyveleghez öntjük. Lassan hozzáadagoljuk a lisztet, és a masszát a kivajazott sütőformába öntjük. Előmelegített sütőben, 200 °C-on, húsz percig sütjük, amíg a teteje aranybarna lesz.

Lehűtjük, majd kocka alakúra felvágva tálaljuk.

Italok, turmixok tejfélékből

Banánturmix

Hozzávalók 6 személyre:

1 l tej, 1 dl tejszín,
4 banán, fahéj, citromlé,
2 zacskó vaníliás cukor

A banánok héját lehúzzuk, 3 darabot felkarikázunk, a turmixgépbe rakjuk, hozzáadjuk ízlés szerint a fűszereket, majd az egészet összeturmixoljuk. A megmaradt banánt apró kockára vágjuk, és a már kelyhekbe töltött italba tesszük.

Tetejét tejszínhabvirágokkal díszítjük, és jól behűtve kínáljuk.

Tejszínes sárgadinnye flip

Hozzávalók 4 személyre:

1 kisebb sárgadinnye, 2 dl tejszín,
1 zacskó vaníliás cukor

A sárgadinnyét félbevágjuk, egy evőkanál segítségével a magokat kiszedjük, majd héjától megtisztítjuk. Kockákra vágjuk, (néhány sárgadinnye kockát félreteszünk) majd a turmixgépbe tesszük. Ráöntjük a tejszínt, beleszórjuk a vaníliás cukrot, és alaposan összeturmixoljuk.

Tálalásig hűtőben tároljuk, majd tejszínhabbal és sárgadinnye kockákkal díszítve kínáljuk.

Joghurtos málna

Hozzávalók 4 személyre:

6 dl joghurt, 20 dkg málna

A málnát alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük, és turmixgépbe tesszük. Ráöntjük a joghurtot, majd alaposan összedolgozzuk. Tálalásig hűtőben tároljuk, és fogyasztáskor egész málnaszemekkel díszítjük.

Mandulás ivólé

Hozzávalók 4 személyre:

1 banán, 2 dl őszibaracklé,
2 dl tej, 2 dkg őrölt mandula

A banán héját lehúzzuk, majd felkarikázzuk, és a turmixgépbe tesszük. Ráöntjük az őszibaracklét, őrölt mandulával ízesítjük, és jól összeturmixoljuk.

Behűtve kínáljuk.

Tejes körteturmix

Hozzávalók 4 személyre:

4 dl 100 %-os körtelé,
4 dl 100 %-os őszibaracklé,
2 dl tej, 2 érett körte

A gyümölcsöket meghámozzuk, magházukat kivágjuk, majd feldaraboljuk. Néhány körtekockát félreteszünk a díszítéshez, a többit turmixgépbe rakjuk, és jól összedolgozzuk az ivólevekkel, és a tejjel.

Poharakba osztjuk, és beleszórjuk a gyümölcsdarabkákat, valamint a jégkockákat.

Kávéflip

Hozzávalók 1 személyre:

2 dl hideg tej, 1 kiskanál instant kávé,
1 kiskanál cukor, 1 gombóc vanília fagylalt,
2 evőkanál nescafé, csipetnyi reszelt citromhéj,
1 evőkanál keményre vert tejszínhab

Mixerben erősen összedolgozzuk a tejet a cukorral, és az instant kávéval. A pohár száját megnedvesítjük, és a nescafébe nyomjuk, majd beletöltjük a fenti turmixot.

Tetejére rakjuk a kemény tejszínhabot, és megszórjuk reszelt citromhéjjal.

Egzotikus flip

Hozzávalók 2 személyre:

1 tojássárgája, 1 cl tejszín,
1,5 dl hideg tej, 1 cl citromszörp,
1,4 dl narancslé, szerecsendió, jégkockák

Sékerbe tesszük a jégkockákat, majd ráöntjük a tejet, a tejszínt, a narancslét, és hozzáadjuk a tojássárgáját is. Erősen összerázzuk, poharakba töltjük, és tetejét megszórjuk szerecsendióval.

Tejes áfonyaital

Hozzávalók 4 személyre:

5 dl hideg tej, 5 dl áfonyalé,
5 evőkanál cukor, citromfű, jégkockák

Mixerben jól összedolgozzuk a tejet és az áfonyalevet, beleszórjuk a cukrot, és a poharakba rakott jégkockákra öntjük.

Tetejét frissen mosott citromfű levelekkel díszítjük.

Tojásos energiaital

Hozzávalók 4 személyre:

2 tojás, 2 evőkanál cukor,
1,25 dl narancslé, 0,7 dl tej,
0,7 dl tejszín, őrölt szerecsendió,
5 dl baracknektár

A tojássárgáját összekeverjük a tejjel és a cukor felével, vízgőz fölött besűrítjük, majd ezután kihűtjük. A fehérjéket kemény habbá verjük a maradék cukorral, majd felverjük a tejszínt is. A hideg tojáskrémhez adjuk a tejszínhabot és a fehérjét, belekeverjük a narancslevet és a nektárt, majd két órára a hűtőbe tesszük dermedni.

Fogyasztás előtt kissé felverjük, poharakba osztjuk és tetejét megszórjuk szerecsendióval.

Írós eperital

Hozzávalók 2 személyre:

20 dkg eper, 2 dl író, 1 evőkanál méz,
2 eperszem, 1 evőkanál citromlé

A megtisztított epret mixerbe tesszük a mézzel, az íróval, és a citromlével együtt, majd jól összedolgozzuk. A levet két pohárba osztjuk, és a pohár szélét megmosott eperszemekkel díszítjük.

Feketeribizli ivólé

Hozzávalók 2 személyre:

20 dkg feketeribizli, 3 dl hideg író,
2 evőkanál méz, 2 kiskanál citromlé,
2 gerezd fehérribizli

Mixerbe tesszük a leszemezett feketeribizlit, a mézet, és a cukrot, meglocsoljuk citromlével, majd jól összekeverjük. Lassan beleöntjük az írót is, és együtt turmixoljuk néhány percig.

Előhűtött poharakba osztjuk, a ribizli gerezdekkel díszítjük és szívószállal kínáljuk.

Céklás ivólé

Hozzávalók 2 személyre:

20 dkg főtt cékla, 1 mogyoróhagyma,
1 kiskanál frissen reszelt torma,
3 dl író, késhegynyi cukor,
1 evőkanál citromlé, bors, só

A főtt céklát feldaraboljuk, és mixerbe tesszük a tormával és a megtisztított hagymával együtt. Összedolgozzuk, majd beletöltjük az írót is, illetve megszórjuk a fenti fűszerekkel.

Összeforgatjuk, citromlével ízesítjük, majd poharakba osztva kínáljuk.

Őszibarackos joghurt

Hozzávalók 2 személyre:

4 őszibarack, 5 dl tej,
2 dl joghurt, 2 evőkanál cukor,
2 gombóc barackízű fagylalt

A barackok héját lehúzzuk, magjukat kiszedjük és a gyümölcshúst mixerbe tesszük. Hozzáöntjük a tejet, a joghurtot, és a cukrot, majd erősen összedolgozzuk.

Magas poharakba osztjuk, és tetejükre egy-egy gombóc fagylaltot nyomunk.

Dinnyeital

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg görögdinnye, 3 dl tej,
1,25 dl joghurt, 1 evőkanál cukor,
2 gombóc vanília fagylalt

Mixerben összedolgozzuk a feldarabolt dinnyehúst a tejjel, a joghurttal és a cukorral, majd magas poharakba osztjuk. Tetejükre egy-egy gombóc fagylaltot teszünk.

Fokhagymás aludttej ital

Hozzávalók 2 személyre:

4 dl aludttej, 3 gerezd fokhagyma,
1 csokor zöld kapor, só,
1 salátauborka, csipetnyi cayenne-i bors

Az uborkát meghámozzuk, hosszában félbevágjuk, és magjait kiszedjük. A kaprot megmossuk, lerázzuk róla a nedvességet, és felaprítjuk. A fokhagymát a sóval erősen összenyomkodjuk, majd rácseppentjük az olajat. Mixerbe tesszük a fent előkészített hozzávalókat, ráöntjük az aludttejet, és magas fordulatszámon jól összedolgozzuk.

Poharakba osztjuk, és tetejét tépett kaporlevelekkel díszítjük.

Lila koktél

Hozzávalók 4 személyre:

4 dl áfonyás joghurt, 2 dl tej,
1 evőkanál méz, 1 mokkáskanál fahéj,
30 dkg mélyhűtött áfonya

Mixerben összedolgozzuk a megmosott, lecsöpögtetett áfonyát a tejjel, a joghurttal, a mézzel, és a fahéjjal, majd poharakba osztjuk.

Tetejére áfonyaszemeket teszünk díszítésként.

Tejszínes csokoládéital

Hozzávalók 2 személyre:

4 evőkanál csokoládéöntet,
4 dl hideg tej, tejszínhab,
1 evőkanál instant cukrozott kakaópor,
2 gombóc vanília fagylalt

Egy nagyobb edényben összekeverjük a csokoládéöntetet a tejjel, majd két pohárba osztjuk. Beleengedjük a fagylalt gombócokat, tetejükre kanalazzuk a kemény tejszínhabot, és megszórjuk a kakaóporral.

Aszalt szilvás tejkoktél

Hozzávalók 4 személyre:

4 dl tej, 1 dl író, 15 dkg szilva,
15 dkg aszalt szilva,
2 dl natúr joghurt, jégkockák

A szilvákat kimagozzuk, és kis kockákra vágjuk. Mixerben összekeverjük a tejet, az írót, a szilvákat, a jégkockákat és a joghurtot, majd négy pohárba osztjuk.

Ayran – török joghurtital

Hozzávalók 4 személyre:

1 l joghurt, 5 dl jéghideg víz,
1 kiskanál só

A joghurtot jól behűtjük, majd teljesen simára keverjük. Lassan hozzáadagoljuk a vizet és a sót, majd mixerbe tesszük, és habosra verjük.

Kiváló hűsítő a nagy melegek idején.

Pikáns aludttej ital

Hozzávalók 4 személyre:

8 dl aludttej, 1 hagyma,
20 dkg spenót, 1 dl paradicsomlé,
2 dl sárgarépalé

Gyümölcscentrifugával kisajtoljuk a hagyma és a spenót levét, majd összekeverjük egy mixerben a paradicsom- és répalével, valamint az aludttejjel.

Poharakba osztjuk, és azonnal fogyasztjuk.

Tiszta szívvel kínálom fel Önnek fogadónk melegét és menedékét a nyugalmat és derűt sugárzó, élettel teli erdő köszöntésével!

A mielőbbi viszontlátásig: Lanics Andrea

Tartalomjegyzék

Előszó 5
„Tejes körű" ismeretek . . . 7
Mi micsoda? 9

Levesek
Aludttejleves 19
Becsinált leves borjúhússal . 24
Brokkolileves rákkal 20
Édes tejleves 12
Erdei raguleves 15
Fokhagymaleves
sajtos pirítóssal 21
Habart gombaleves 14
Hideg gyümölcsleves 13
Mentás joghurtleves 16
Normann csirkeleves 22
Nyári zöldségleves
tojással 16
Pikáns köményes leves . . . 18
Sáfrányos halleves 23
Savanykás parajleves 19
Tárkonyos
borjúragu leves 12
Tejes uborkaleves 14
Tejszínes borleves 18
Tejszínes hagymaleves . . . 13
Török joghurtleves 17
Zöldfűszeres
halkrémleves 20

Tésztaételek
Gombás, sonkás tortellini . 26
Padovai galuska 27
Penne tejszínes,
füstölt lazaccal 22
Sonkás rakott tészta 29
Spagetti Carbonara 25
Spagetti Toscana 24
Tejszínes,
zöldséges csőtészta 25

Húsételek
Aphrodité kedvence 45
Aszalt szilvával töltött
jércemell, sajtmártással . 46
Békabecsinált 41
Borjúbecsinált
hercegnő módra 38
Főtt marhahús tejszínes
tormamártással 40
Joghurtos jérce 50
Lazacos pulykamell
tejszínes tormamártással . 49
Marhamáj tejben főzve . . . 35
Nyúlpaprikás 37
Nyúlpástétom 33
Őzgerinc angolosan,
finom fűvel 44
Őzmáj pirítva 28
Őzmáj-szeletek rántva . . . 36
Őzropogós 32
Pulykamell,
tejszínes gombával 46
Rántott muflongerinc 27
Savanyú vadbelsőség 26
Sertésbordák Kati kedvére . 42
Sült kacsamell
meggymártással 50

Szarvasgerinc kucsmagombával 39
Szűzpecsenye brokkolival és hollandi mártással . . . 48
Szűzsült joghurtos fehérborban 42
Tejben sült csirkecombok 66
Tejes pulykafalatok 48
Tejfölös csirkepaprikás . . . 47
Tejfölös malacaprólék 43
Tejszínes birkamáj ragu . . 30
Töltött csiga 41
Vaddisznómáj rántva 30
Vadvelős palacsinta 32
Zöldborsós sertésjava 40
Zöldséges rostélyos 44

Halételek

Fogas vajban 28
Fogasfilé Kárpáty módra . 36
Hallal rakott burgonya . . . 51
Matjes saláta 55
Ponty tejföllel 34
Rácponty 34
Süllő molnárné módra . . . 35
Süllőfilé bakonyi módra . . 31
Tejfölös harcsa 38
Vagdalt csuka 37

Zöldséges finomságok

Csőben sült kelvirág 60
Joghurtos tökfőzelék 57
Paradicsommal rakott padlizsán 54
Rakott karfiol 52
Tejszínes zöldborsófőzelék 56
Töltött zeller a sütőből . . . 52
Zöldbab főzelék 56
Zöldségtorta 53

Mártások

Fügemártás 69
Kefirmártás 68
Pórémártás 69
Tejszínes gombamártás 68
Tzaziki mártás 67

Édes falatok

Almás rizskoch 61
Barackos rizs 62
Császármorzsa 62
Dán vajas tészta 54
Darafelfújt 63
Diós puding 66
Eperfagylalt 64
Fonott kalács 60
Gyümölcsrizs 58
Joghurtos sütemény 70
Karamellás tejberizs 59
Kávéparfé 67
Kivipuding 64
Madártej 57
Máglyarakás 58
Meggyes pite 65
Szederparfé 63
Tejberizs 59

Italok, turmixok tejfélékből . . . 71

SOROZATUNK KÖTETEI:

A 100 LEGJOBB

- almás finomság
- babos finomság
- bárány- és birkaétel
- burgonyás recept
- egytálétel
- erdélyi jó falat
- étel római tálban
- fogyókúrás finomság
- gabona- és zöldségétel wokban
- gombás étel
- gyümölcsös finomság
- halétel
- házi savanyúság
- húsos jó falat
- jéghideg nyalánkság
- karcsúsító fogás
- káposztás finomság
- kínai recept
- leves
- magyar étel
- mikrohullámú recept
- ötlet hidegtálakhoz
- palacsinta
- pástétom és előétel
- recept a nagyvilágból
- recept szabadtűzön
- rizses étel
- sajtos finomság
- saláta
- spanyol recept
- sütemény
- szárnyas finomság
- tészta sülve-főve
- török recept
- túrós recept
- vegetáriánus étek
- vendégváró falat
- zöldséges finomság

SZFB KÖNYVEK

Ft. 35.000
6078
9 789639 266070