Forrás: http://www.doksi.hu

FRANK JÚLIA: ALAPRECEPTEK KEZDŐKNEK

Frank Júlia: Éléstár CD

Kiss Benő <kiss.beno@drotposta.hu>

Forrás: http://www.doksi.hu

LEVESEK

A legjobb ízű, legerősebb húsleves - legyen az akár szárnyashúsból, akár marhahúsból, akár sertéshúsból vagy vadhúsból - mindig az öreg állatokból, a mócsingos, inas, bőrös húsokból, csontokból készül. Ha a levest tekintjük fontosnak, hideg vízben kell elkezdeni a hús főzését. Ha viszont a főtt húst akarjuk főételnek feltálalni, forrásban lévő vízben kezdjük meg a hús főzését. (A visszamaradt főtt húst felszeletelve, apróra vágva, vagy ledarálva használhatjuk fel krokettnek, hússalátának, húsragunak stb.) Ahol a receptek mellett nem szerepel az adagok mennyisége, ott értelemszerűen négyszemélyes az étel. Megjegyzem, hogy igazán jó húslevest csak nagyobb mennyiségben lehet készíteni. (A felesleget eltehetjük a mélyhűtőbe.)

TYÚKHÚSLEVES

Hozzávalók 6-8 személyre:

egy "minél öregebb, annál jobb" tyúk (1.5-2 kg-os vagy egy nagy tyúk fele)
a hús mennyiségétől függően 75 dkg-1 kg körüli vegyes leveszöldség (sárgarépa, karalábé, petrezselyemgyökér, zellergumó, zöldpaprika vagy paradicsompaprika)
1 paradicsom
1 nagy fej vöröshagyma
10 dkg gomba (vagy 1 ek. szárított gomba)
1 ökölnyi karfiolfej
1 cikk kelkáposzta
1 kis kötegnyi zöldbab
2 ek. kifejtett zöldborsó (ez utóbbiak lehetnek mirelitből is)
1 csokor petrezselyemzöld
1 csokor zellerzöld
3 gerezd fokhagyma
10 szem egész fekete bors
1 babérlevél
kis darabka lestyángyökér (vagy 1 csokor friss lestyánlevél)
kis darabka szerecsendió-virág
2 szem szegfűszeg
3 szem kibontott kardamommag
bő 4 l víz
5 dkg cérnametélt vagy csigatészta
1 ek. só
1 késhegynyi kristálycukor

Elkészítés:

A megtisztított tyúkot kis részeire vágom. (Ha nagyon zsíros, leszedem róla a lelógó, bőrös zsírdarabokat, és kiveszem a hasában lévő hájat. Ezeket apróra darabolva kisütöm, a visszamaradt tepertőt ledarálom, és később tepertőkrémet készítek belőle négyszeres mennyiségű, főtt áttört burgonyával, sóval, borssal, mustárral.) Egy lehetőleg 7-8 literes fazékba beleteszem a fűszerzacskóba vagy a teatojásba rakott fűszereket, a megmosott, de tisztítatlan, héjas vöröshagymát, és a meghámozott, félbevágott fokhagymagerezdeket. Beleteszem a húsdarabokat is. Ráöntöm a hideg vizet, és a fazekat a tűzre teszem. Fedetlenül közepes lángon felforralom. Ezután a lángot takarékra állítom, és keverés nélkül (a tyúk korától függően) legalább 1.5-2 órán keresztül forralom. Ügyelek arra, hogy a leves csak szép lassan, egyenletesen forrjon, vagy inkább csak gyöngyözzön. Közben az összes zöldséget megtisztítom, de egészben hagyom. A zellerzöld, a petrezselyemcsokor és a friss lestyánlevél kivételével a főzési idő letelte után (vagyis amikorra a hús már puhulni kezd), az összes zöldséget egyenként - hogy a forrás ne szűnjön meg - beleteszem a levesbe. Ezután már csak annyi ideig főzöm, amíg minden megpuhul. A kész levest lehúzom a tűzről, és 30 percig "higgadni", állni hagyom. Finom szűrőn átszűröm, majd a húst is, a zöldséget is külön tálba teszem (a főtt hagymát kidobom). A leszűrt leves tetejére szórom a nagyon finomra vágott "zöldeket" (a félretett zeller-, petrezselyem-, valamint lestyánzöldet), és a külön megfőzött tésztával tálalom. A zöldséget a hússal együtt vagy anélkül, esetleg tetszés szerinti mártással kínálom mellé vagy a leves után.
Ha a főtt tyúkhúst főfogásként szeretném tálalni, akkor a következőképpen főzöm meg a levest: 4 l vizet felforralok, beleszórom a sót és beleteszem a fűszerekkel teli teatojást. Felforralom. Ha erősen zubogva, lobogva forr, egyenként, másodpercnyi szüneteket tartva, beleeresztem a húsdarabokat, ügyelve arra, hogy a forrás egy pillanatra se szűnjön meg. Csak akkor teszem takaréklángra, ha már minden húsdarab a fazékban van. A továbbiakban ugyanúgy készítem, ahogyan azt leírtam.

Forrás: http://www.doksi.hu

KAKASLEVES

Hozzávalók 6-8 személyre:

1 bármilyen öreg kakas
2 dl száraz vörösbor
a tyúkhúslevesnél leírt összes zöldség és fűszer

Elkészítés:

Pontosan ugyanúgy készítem, mint a tyúklevest. A kakashúst, miután nagyon inas, rostos, kizárólag darált húsként lehet elfogyasztani, tehát a levest hideg vízben kezdem el főzni. A már leszűrt, tiszta húslébe apránként beleöntöm a vörösbort, és még 20 percig forralom. Ügyelek arra, hogy nagyon lassan forrjon, vagyis inkább csak gyöngyözzön. A bortól különleges, jellegzetes íze lesz a levesnek.

MARHAHÚSLEVES

Hozzávalók 6-8 személyre:

1 kg marhaszegy
1 kg ritkacsont (ha van, velős csont is)
a tyúkhúslevesnél leírt zöldségek, fűszerek

Elkészítés:

A csontot feldarabolom, és egy külön fazékba, forrásban lévő vízbe dobom, majd újraforrás után leszűröm. A velős csontot egy kötözőzsineggel a két végén átkötöm, hogy a velő fövés közben ki ne essen belőle. Nagy fazék aljára teszem az előfőzött csontokat, erre rakom a velőscsont-csomagot, végül az egy darabban maradt hús kerül a tetejére. 2.5-3 órai csöndes forralás után beleeresztem a megtisztított, egészben hagyott zöldségeket, és mindent puhára főzök. 20 perc múlva leszűrve külön tálra rakom a húst, és külön a zöldségeket. A velős csontból kiütöm a velőt, amit majd pirított kenyérszeletekre kenve, pirospaprikával és törött borssal, sóval meghintve külön tálalok a leves mellé.

LIBAAPRÓLÉK-LEVES MACESZGOMBÓCCAL

Hozzávalók 6-8 személyre:

1 kg libaaprólék
80 dkg vegyes leveszöldség (amint azt a tyúkhúslevesnél leírtam)
1 csokor petrezselyemzöld
10 szem egész fekete bors
3 szem szegfűszeg
2 szem szegfűbors
1 babérlevél
1 ek. só
1 mk. őrölt gyömbér
1 mk. őrölt szerecsendió-virág
csipetnyi cukor

A maceszgombóchoz:

20 dkg maceszgombócdara (pászkadara)
2 egész tojás
2 húsleveskocka
1 ek. olaj (vagy libazsír)
1 mk. törött fekete bors
1 mk. só

Elkészítés:

A levest pontosan úgy készítem el, mint ahogy a tyúkhúslevesnél leírtam. Amíg a leves fő, elkészítem a maceszgombócokat. Ehhez a tojásokat habosra verem az olajjal és két evőkanál vízzel, beleszórom a fűszereket, majd a maceszdarával alaposan összedolgozom. Ezután legalább 1 órán keresztül állni hagyom, de még jobb, ha hosszabb ideig. A leveskockából készített 1 liter levesbe vizes kézzel formált, jó nagy diónyi gombócokat teszek, de csak akkor, ha a leves forr. Csendes forralással fél órán keresztül főzöm. A maceszgombócok ezalatt nagyra nőnek. (Lehetőleg magas peremű lábosban főzzék ki a gombócokat. A fazék azért nem igazán alkalmas erre a célra, mert a gombócok széltében is, hosszában is nőnek, és nem marad elegendő hely a terjeszkedésre.) A leszűrt gombócokat külön tálba szedem. A leves tálalása a következőképpen történik: 2 gombócot beleteszek a leveses tányérba, meghintem nagyon apróra vágott petrezselyemzölddel, majd a tűzforró levest ráöntöm. A leszűrt, kicsontozott libahúst és a főtt zöldségeket egy más alkalommal, például hússalátának készítve kínálom.

Forrás: http://www.doksi.hu

CSONTLEVES

Hozzávalók:

1 kg bármilyen (marha-, sertés- vagy szárnyas-) csont, lehet vegyesen is
1 fej vöröshagyma
25 dkg sárgarépa
20 dkg zellergumó
20 dkg petrezselyemgyökér
10 dkg karalábé
8-10 szem egész fekete bors
1 gerezd fokhagyma
1 ek. só
1 kis darabka szerecsendió-virág

Elkészítés:

A csontokat először megmosom, lecsöpögtetem, majd feldarabolva egy tepsibe rakom. Legalább 10 perces előmelegítéssel felforrósított sütőbe teszem, és erős lángon 15 percig pirítom, majd nagy fazékba átrakom. Hozzáteszem a megmosott, félbevágott, héjas vöröshagymát, a megtisztított és ugyancsak félbevágott fokhagymagerezdeket, a borsot, a szerecsendió-virágot és a sót. 3 l vizet ráöntök, és nagyon lassan felforralom. Legalább 2.5-3 órai lassú főzés után beleteszem a közben megtisztított és feldarabolt zöldségeket. Ezután már csak annyi ideig főzöm, amíg a zöldség is megpuhul. 10 percnyi várakozás után a zöldségeket leszűröm, a csontot kidobom, és a levest a zöldséggel, valamint tetszés szerinti levesbetéttel tálalom.

CSIRKEAPRÓLÉK-LEVES

Hozzávalók:

50 dkg csirkeaprólék
25 dkg vegyes leveszöldség
10 dkg kifejtett, friss (vagy mirelit) zöldborsó
ökölnyi karfiol
10 dkg gomba (ez el is hagyható)
2 dl tej
3 ek. olaj
1 csokor petrezselyemzöld
1 ek. liszt
1 púpozott tk. só
1 mk. őrölt fehér bors
pár csepp citromlé

Elkészítés:

A csirkeaprólékot feldarabolom (minél kisebb, annál jobb), majd megmosom és lecsöpögtetem. A felhevített olajon mindkét oldalán megpirítom, majd aláöntök 1 dl vizet. Fedő alatt, az edény rázogatása közben majdnem puhára párolom. Ha zsírjára visszasült (vagyis a folyadék elpárolgott róla), hozzáteszem a közben megtisztított, karikára vagy egyforma kockákra vágott zöldséget, a felszeletelt gombát, a kis rózsáira szedett karfiolt, a zöldborsót, és a fele mennyiségű apróra metélt petrezselyemzölddel meghintve, fedő nélkül tovább pirítom még néhány percig. Ezután a lisztet ráhintem, és még 1 percig pirítva, felengedem szűk 1 l vízzel. Végül sóval, borssal fűszerezve addig főzöm, amíg minden megpuhul. A citromlével ízesítem, majd a tejet is beleöntve, kevergetés közben még egyszer felforralom. Ráhintem a megmaradt petrezselyemzöldet, és lefedve hagyom állni 10 percig, csak ezután tálalom.

GULYÁSLEVES

Hozzávalók:

40 dkg marhalábszár
50 dkg tisztított burgonya
30 dkg vegyes leveszöldség (10-10 dkg sárgarépa, petrezselyemgyökér, zellergumó)
1 nagy fej vöröshagyma
2 zöldpaprika
1 paradicsom (mirelit lecsóalap is lehet)
3 ek. olaj
1 csapott ek. piros fűszerpaprika (aki a csípőset szereti, tegyen bele csípős paprikát vagy cseresznyepaprika-krémet, de ne többet 1 mk.-nál)
1 csapott ek. só
1 gerezd fokhagyma
1 késhegynyi tört köménymag

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A húst megmosom, leszárítom, és 2-3 cm-es egyforma kockákra vágom. A megtisztított burgonyát ugyancsak kockákra, a zöldséget pedig vékony karikákra metélem. A megmosott, kicsumázott zöldpaprikát felkarikázom, a paradicsomot vékony gerezdekre aprítom. A felhevített olajon üvegesre fonnyasztom a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát. Azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve rádobom a húskockákat, és állandó keverés közben fehéredésig pirítom. 1.5 l vízzel felengedve félpuhára főzöm, ezután beleteszem a zöldségeket és a burgonyát. Megsózom, megfűszerezem, és ugyancsak fedő alatt puhára főzöm valamennyi belevalót. Az utolsó pillanatban teszem bele a zöldpaprikát és a paradicsomot, mert ezekkel csak 1-2 percig forralom az ételt. A csípőspaprika-krémet az étel elkészülte pillanatában keverem hozzá, de ha csak egy valaki van a családban, aki nem kedveli, nem teszem bele, hanem csak a tányérokba rakok egy-egy késhegynyit azoknak, akik szeretik. A tűzforró levest rámerve, a csípős ízt az étel átveszi.

TÁRKONYOS BABLEVES FÜSTÖLT CSÜLÖKKEL

Hozzávalók:

25 dkg szárazbab (tetszés szerint fehér vagy tarkabab)
1 kis füstölt csülök
25 dkg vegyes leveszöldség
2 dl tejföl
1 kis fej vöröshagyma
1 csokor friss (vagy 1 tk. szárított) tárkonylevél
1 csapott ek. liszt
2 gerezd fokhagyma
pár csepp tárkonyecet (vagy citromlé)

Elkészítés:

Az előző este átválogatott és megmosott babot hideg vízbe teszem, és legalább egy éjszakán át áztatom. Ha a csülök nagyon száraz, kemény, akkor ugyancsak beáztatom. (Így a főzési ideje rövidebb és a hús szaftosabb, puhább lesz.) Az étel készítése előtt a leszűrt babot annyi tiszta vízbe teszem, amennyi bőven ellepi, és puhára főzöm. Közben egy másik edénybe teszem az áztató vízből kivett csülköt. Bő új vizet ráöntök, és nagyon lassan forralva, ugyancsak puhára főzöm. (A babot nem szabad együtt főzni a csülökkel, mert annak leve esetleg olyan sós, hogy ehetetlenné sózná az ételt.) A megfőtt csülköt kicsontozom, rostjaira merőlegesen felszeletelem vagy kis kockákra vágom. A puha babhoz annyi csülök főzőlevet öntök, hogy csak kellemesen sós legyen. A csülökhúst is hozzáteszem. (Ha szükséges, annyi vízzel egészítem ki, hogy a leves 1.5 l legyen összesen.) Beleteszem a közben megtisztított és felkarikázott zöldségeket, a nagyon finomra vágott vöröshagymát valamint a zúzott fokhagymát, és készre főzöm. A tejfölt kevés levessel és a liszttel simára keverem, majd a forrásban lévő levesbe öntöm. Kevergetve ismét felforralom. Ekkor beleteszem a megmosott és finomra vágott tárkonyt. A tárkonyecettel ízesítem, és állandó keverés közben felforralom. A szokásokkal ellentétben nem teszek bele csipetkét, hiszen e nélkül is nagyon kiadós és nagyon laktató.

ERDÉLYI ZÖLDBABLEVES

Hozzávalók:

50 dkg zöldbab (lehetőleg a sárga hüvelyű, ún. Juliska bab)
1 kis fej vöröshagyma
5 dkg füstölt szalonna
2 paradicsom
2 dl tejföl
1 csokor petrezselyemzöld
1 csapott ek. só
2 gerezd fokhagyma
1 tk. piros fűszerpaprika
1 púpozott tk. liszt
1 tk. sárgabaracklekvár (nem tévedés!)

Elkészítés:

A füstölt szalonnát nagyon apró kockákra vágom és a zsírját kiolvasztom. A zsíron üvegesre fonnyasztom a megtisztított és ugyancsak finomra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát és a zúzott fokhagymát. Először folytonos kevergetés közben ráöntök 3 dl hideg vizet, és simára keverem. Forralás közben további 7 dl vízzel felöntöm. Megsózom. Ha már

Forrás: http://www.doksi.hu

zubog, akkor apránként, hogy a forrás egy pillanatra se szűnjön meg, beleteszem a közben megmosott, megtisztított és darabokra tördelt (nem vágott) zöldbabot. Nagyon hamar megpuhul. Ezután hozzáteszem a gerezdekre vágott paradicsomot és a finomra metélt zöldpetrezselyem felét. A liszttel és a baracklekvárral simára kevert tejfölt folytonos keverés közben beleöntöm. Jól kiforralom, végül a megmaradt petrezselyemzölddel meghintve, a fazekat lefedem. A sárgabaracklekvártól rendkívül finom zamatot kap.

FEJTETTBAB-LEVES

Hozzávalók:

1 kg fejteni való bab (vagy 40 dkg már kifejtett babszem)
1 l füstölthús-lé (vagy 1 l csontlé és kevés füstízű só)
1 szál sárgarépa
1 szál petrezselyemgyökér
1 cikk zellergumó
1 kis fej vöröshagyma
1 csokor petrezselyemzöld
3 gerezd fokhagyma
2 ek. olaj
1 ek. liszt
1 tk. piros fűszerpaprika
kevés ecet vagy citromlé

Elkészítés:

A megmosott babszemeket fazékba rakom, ráöntöm a füstölthús-levet (vagy a füstízű sóval elkevert csontlevet), majd beleteszem a megtisztított és nagyon finomra aprított vöröshagymát, a zúzott fokhagymát, valamint az apró kockákra vágott, lekapart és megmosott zöldséget. Lefedve puhára főzöm. Közben elkészítem a rántást: a felforrósított olajon a lisztet zsemleszínűre pirítom, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát és a finomra vágott petrezselyemzöld felét. Azonnal, apránként ráöntök 2 dl hideg vizet, és simára keverve, beleöntöm a forrásban lévő levesbe. Állandó keverés közben felforralom, majd belecsorgatom a tejfölt, amit előzőleg egy kevés levessel simára kevertem. Ecettel vagy citromlével ízesítem, végül meghintem a maradék petrezselyemzölddel.

GOMBALEVES

Hozzávalók:

25 dkg gomba
2 dl tejföl
1 nagy fej vöröshagyma
1 csokor petrezselyemzöld
1 csapott ek. liszt
1 csapott ek. vegeta (vagy 2 tyúkhúsleveskocka)
2 ek. olaj
2 gerezd fokhagyma
1 tk. piros fűszerpaprika
1 mk. törött fekete bors
1 mk. só

Elkészítés:

A gondosan megmosott, de hámozatlan gombát úgy tisztítom meg, mintha ceruzát hegyeznék; csak a szárak (tönkök) végéről vágom le a földes részt. A gombát még egyszer gyorsan megmosom (de nem áztatom!), és felszeletelem. A megtisztított és finomra vágott vöröshagymát a felforrósított olajon megfonnyasztom, majd a gombát rátéve, kicsit megsózom. (Vigyázat, a vegeta és a húsleveskocka is sós, de kevés sóra szükség van ahhoz, hogy a gomba levet ereszthessen.) Fedő alatt, saját levében puhára párolom, majd zsírjára sütöm. Ezután a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök jó egy liternyi vizet. Beleszórom a vegetát, a törött borsot, a finomra vágott petrezselyemzöld felét és a zúzott fokhagymát. Felforralom, majd 10 percig főzöm. Közben a lisztet 2 evőkanál vízzel és a tejföllel simára keverem, végül behabarom vele a forrásban lévő levest. Jól felforralom, és meghintem a megmaradt petrezselyemzölddel, de már nem forralom tovább.

HAMIS GULYÁSLEVES

Hozzávalók:

1 kg burgonya
1 nagy fej vöröshagyma
2 zöldpaprika
1 paradicsom
kis darabka zeller
1 szál sárgarépa
3 ek. olaj
1 tk. piros fűszerpaprika
1 csapott ek. só

Forrás: http://www.doksi.hu

1 tojásból és 2 ek. lisztből gyúrt **csipetke** késhegynyi őrölt köménymag

Elkészítés:

A burgonyát megtisztítom és kis kockákra vágom. A felforrósított olajon üvegesre fonnyasztom a finomra metélt vöröshagymát, majd a tűzről lehúzva, belekeverem a pirospaprikát. Ezután ráöntök 2 evőkanál vizet, és beleteszem a kis kockákra vágott zöldséget. A tűzre visszatéve néhány percig pirítom, majd a burgonyakockákat is hozzáadva még 2 percig tovább pirítom. Ráöntök 1.5 l vizet, beleszórom a sót, valamint a köménymagot, és felforralva 25 percig főzöm. Végül belekarikázom a megmosott zöldpaprikát és a vékony gerezdekre vágott paradicsomot. Beleszaggatom a csipetkét, és néhány perces forralás után máris tálalhatom. Virslivel, kolbásszal is lehet kínálni, de anélkül is nagyon jó.

KOLBÁSZOS KÁPOSZTALEVES

Hozzávalók:

40 dkg savanyú káposzta
2-3 dl savanyúkáposzta-lé
15 dkg kolbász vagy debreceni (esetleg virsli)
2 dl tejföl
3 ek. olaj
2 ek. liszt
1 kis fej vöröshagyma
1 csapott ek. só
1 tk. piros fűszerpaprika
1 babérlevél
1 mk. szárított csombor (borsikafű)
1 késhegynyi őrölt koriander
1 késhegynyi mustármag

Elkészítés:

A savanyú káposztát (csak ha túl savanyú) kimosom, majd apróra vágom. A kolbász bőrét lehúzom és a kolbászt felkarikázom. A nagyon finomra vágott vöröshagymát a felhevített olajon sárgára fonnyasztom, majd rádobom az apró káposztát, és állandó keverés közben megpirítom. Ezután ráhintem a lisztet, és együtt pirítom tovább néhány percig. A tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát. Ráöntök 3 dl vizet, és gyorsan simára, csomómentesre keverem. Ezután a tűzre visszatéve még ráöntök 7 dl vizet, felforralom, és pár percig főzöm. Beleteszem a kolbászkarikákat, és beleszórom az összes fűszert. Fedő alatt, kis lángon főzöm. Ha a káposzta megpuhult, akkor a levesből kiveszek egy kis merőkanálnyit, amit a tejföllel simára keverek, és visszaöntve ismét felforralom. Ezután annyi káposztalével öntöm fel, amennyitől kellemesen savanykás (de nem savanyú) lesz. (Ha nincs káposztalé, kevés citrommal vagy ecettel ízesítem a levest.) Egy csipet cukor biztosan jót fog tenni az ízének. Ugyanez a leves elkészíthető kapros változatban is, akkor viszont nem teszek bele csombort, koriandert és mustármagot, hanem csak egy jó nagy csokor friss zöld kaprot. (Az említett fűszerek elnyomnák a kapor friss aromáját.)

KÖMÉNYMAGLEVES (RÁNTOTT LEVES)

Hozzávalók:

3 ek. olaj
5 dkg liszt
1 tk. köménymag
1 tk. piros fűszerpaprika
1 csapott ek. vegeta
A levesbetéthez:
1 zsemle vagy 1 szelet kenyér
1 ek. olaj

Elkészítés:

Az olajat gyengén felhevítem, majd a lisztet rászórom, és állandó, folyamatos keverés közben barnára pirítom. Ezután belekeverem a köménymagot, és a tűzről lehúzva, de folyamatosan kevergetve kipattogtatom. A pirospaprikát is belekeverem, felöntöm 3 dl hideg vízzel és simára keverem. A tűzre visszateszem, és jól felforralom. Ezután átszűröm. Közben egy kis fazékban felteszek 8 dl vizet, beleszórom a vegetát, és beleöntöm a leszűrt, köménymagos rántást. Kevergetve felforralom. A zsemlét apró kockákra vágva az olajon barnára pirítom. Tálalás előtt közvetlenül a tányérokba osztom, és rámerem a forró levest. (Bizonyos szigorú diéta esetén a rántott levest úgy is készíthetjük, hogy a lisztet csak szárazon pirítjuk, majd húsleveskockával ízesített vízzel felengedve, összeforraljuk. A már kész levesbe keverjük az evőkanálnyi hideg olajat.)

Forrás: http://www.doksi.hu

MÁJPÜRÉLEVES

Hozzávalók:

2 kicsi (vagy 1 nagy) doboz májkrém (lehet szárnyas-, sertés- vagy marhamájkrém)
2 ek. olaj
2 ek. liszt
1 csapott ek. vegeta
2 dl tejföl
1 csokor petrezselyemzöld
1 mk. majoránna
1 mk. törött fekete bors

Elkészítés:

A májkrémet 1 dl vízzel simára keverem, majd 7 dl vízzel kis fazékba öntöm, és felforralom. Közben az olajjal a lisztet világosra pirítom, 3 dl vízzel felengedem, és simára keverem. Szűrőn keresztül a májas léhez öntöm. Beleszórom a majoránnát, a vegetát és a törött borsot, majd felforralom. Ezután egy kis merőkanálnyi forró levest a tejföllel simára keverek, és hozzáöntöm a forrásban lévőhöz. 1-2 percig forralom, végül a tetejére szórom a nagyon finomra vágott zöldpetrezselymet, de a lángot azonnal elzárom alatta. Csak 10 percnyi állás után, csészében tálalom. (Friss májból is készíthető a következőképpen: 15 dkg sertés-, marha- vagy bármilyen szárnyasmájat kevés, forrásban lévő vízbe teszek, és fehéredésig forralom. Ezután ledarálom, majd a rántással összekeverem és a vízzel felengedem. Ezután a már leírt módon folytatom tovább a leves főzését.)

PARADICSOMLEVES

Hozzávalók:

1 kis doboz (5 dkg) paradicsompüré
2 ek. olaj
1 ek. liszt
1 kis fej vöröshagyma
1 dl tej vagy tejszín
1 csokor friss zellerzöld
2 marhahúsleves-kocka
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só
1 mk. törött fekete bors

Elkészítés:

A lisztet egy evőkanál olajon sárgára pirítom, majd ráteszem a megtisztított és nagyon finomra vágott vöröshagymát. A tűzről lehúzom és gyorsan elkeverem, majd ráöntök 3 dl hideg vizet. Folytonosan kevergetve felforralom, és sűrűre főzöm. Ezután a megmaradt olajon megpirítom a paradicsompürét, ráöntök 4 dl hideg vizet, és ugyancsak felforralom. Ha már forr, beleöntöm a hagymás rántást, beleteszem a húsleveskockákat, valamint a megmosott, apróra vágott zellerzöldet. Végül a tejföllel vagy a tejjel felöntöm, 1-2 percig még forralom, és a cukorral, sóval és törött borssal ízesítem. Ha van friss paradicsomom, akkor levesbetét gyanánt apró kockákra vágva teszem a levesbe, ha az már megfőtt, egyébként vajas galuskát vagy rizst főzök bele.

KARALÁBÉLEVES

Hozzávalók:

2-3 zsenge karalábé
1 csokor petrezselyemzöld
1 dl tejszín
1 dl tejföl
1 ek. olaj
1 ek. liszt
1 csapott ek. só
1 tk. cukor
1 mk. őrölt fehér bors

Elkészítés:

A karalábét vékonyan meghámozom és megtisztítom az esetleges fás részeitől. 0.5 cm-es lapokat vágok belőle, majd a lapokat csíkokká, a csíkokat pedig kis kockákká aprítom. A felhevített olajon megpirítom, közben állandóan kevergetem. Rászórom a finomra metélt petrezselyemzöld felét, és a liszttel meghintem. Együtt pirítom tovább 1-2 percig, majd ráöntök (apránként) 1 l vizet. Megsózom, megborsozom és felforralom. Addig főzöm, amíg a karalábé megpuhul. A lisztet a tejszínnel és a tejföllel simára keverem, ezután beleöntöm a forrásban lévő levesbe. Jól felforralom, végül rászórom a megmaradt petrezselyemzöldet, és a cukorral ízesítem.

Forrás: http://www.doksi.hu

KARFIOLLEVES

Hozzávalók:

kb. 50 dkg karfiol (tisztán mérve)
1 l csontlé (vagy 2 tyúkhús-leveskocka)
1 csokor petrezselyemzöld
2 dl tejföl
1 ek. liszt
2 ek. olaj
1 tk. piros fűszerpaprika
kevés só
csipetnyi cukor
1 tojásból vajasgaluska-massza (a receptet lásd a leves-betéteknél)

Elkészítés:

A megtisztított, leveleitől megfosztott karfiolt kis rózsáira szedem, és meleg vízbe rakom, hogy az esetleg benne rejtőzködő apró bogarak, kukacok kimásszanak. 10 perc múlva leszűröm, folyó vízben átmosom és lecsöpögtetem. A csontlébe (vagy a húsleveskockákból készített levesbe) rakom. Felforralva majdnem puhára főzöm. Közben a felforrósított olajon világosra pirítom a lisztet, és a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát valamint a megmosott, lecsöpögtetett és nagyon apróra vágott petrezselyemzöldet. A rántást apránként 3 dl hideg vízzel felengedem, közben gyorsan simára keverem. A forrásban lévő levesbe öntöm, közben addig kevergetem, amíg felforr. Legalább 5 percig forralom. Egyetlen percre sem lehet otthagyni, mert pillanatok alatt kifuthat. Jól felforralom, kevés sóval és cukorral ízesítem, ezután belekeverem a mokkáskanállal szaggatott apró galuskákat. Végül beleszórom a nagyon finomra aprított, megmaradt petrezselyemzöldet, és a levesestálban simára kevert tejfölre tálalom.

SAVANYÚTOJÁS-LEVES

Hozzávalók:

4 tojás
2 dl tejföl
1 kis fej vöröshagyma
1 ek. vegeta (vagy 2 húsleves-kocka)
2 ek. olaj
2 ek. liszt
1 babérlevél
1 tk. piros fűszerpaprika
kis darabka citromhéj
csipetnyi cukor
1 mk. törött fekete bors
citromlé **vagy** pár csepp ecet
kevés só

Elkészítés:

Az olajon világosbarnára pirítom a lisztet, majd a tűzről lehúzva belekeverem a nagyon finomra vágott vöröshagymát és a pirospaprikát. Jól elkeverve, apránként felöntöm 1 l vízzel, beleszórom a fűszereket és felforralom. 10 percig főzöm, ezután a kis merőkanálnyi levessel simára kevert tejföllel, csipetnyi cukorral és citromlével ugyancsak felforralom. A forrásban lévő levesbe egyenként óvatosan beleeresztem a feltört tojásokat úgy, hogy azok egészben maradjanak. (A tojásokat egyenként, külön kis bögrébe ütöm, nehogy egy rossz tojás az egész levest tönkretegye.) Nem kavargatom, és legalább 5 percig forralom a tojásokkal együtt. Tálaláskor a levesből kihalászom a megkocsonyásodott tojásokat, tányérokba rakom, és erre merem rá a forró levest.

TÁRKONYOS BURGONYALEVES

Hozzávalók:

50 dkg tisztított burgonya
2 dl tejföl
1 csokor friss tárkony (vagy egy púpozott tk. szárított tárkonylevél)
1 ek. vegeta (vagy 2 marhahúsleves-kocka)
1 csokor zellerzöld
2 ek. olaj
1 ek. liszt
pár csepp tárkonyecet (vagy citromlé)
csipetnyi cukor
kevés só

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A megtisztított burgonyát szép egyforma, kicsi kockákra vágom. Fazékba öntve, a felhevített olajon pár percig pirítom. Rászórom a zöldfűszerek finomra metélt felét és a vegetát, majd felöntöm 1 l vízzel. Felforralom és a burgonya puhulásáig főzöm. Közben a lisztet, a tejfölt és 2 evőkanál vizet simára keverek, majd a már megpuhult burgonyához öntve, folytonos keverés közben felforralom. Legalább 5 percnyi forralás után meghintem a megmaradt zöldfűszerekkel és a tárkonyecettel, végül a cukorral ízesítem.

ZELLERKRÉMLEVES I.

Hozzávalók:

30-35 dkg zeller (ha van 1 csokor zellerzöld is)
2 dl tej
1 dl tejföl
1 csapott ek. vegeta (vagy 2 tyúkhúsleveskocka)
1 csokor petrezselyemzöld
1 csapott ek. liszt
1 mk. őrölt fehér bors
csipetnyi cukor

Elkészítés:

A nagyon gondosan megtisztított zellert kis darabokra vágom, majd annyi vízben, amennyi jól ellepi, puhára főzöm. Ha megfőtt, hagyom kicsit hűlni, ezután pedig a leszűrt zellert turmixgépbe teszem, és kevés hideg vízzel pépesre zúzom. A zellerpépet visszaöntöm a fazékba a főzőlével és a tejjel, meg annyi vízzel, hogy összesen bő 1 liter legyen az összes folyadék. Beleszórom a fűszereket, és felforralom. A tejfölt, a lisztet és 0.5 dl vizet simára keverek, majd behabarom vele a forrásban lévő levest. Állandó keverés közben jól felforralom. Kevés olajban pirított zsemlekockákkal, csészékben, forrón tálalom.

ZÖLDBORSÓLEVES

Hozzávalók:

1 kg friss, zsenge zöldborsó (kifejtve kb. 35-40 dkg)
1 l húslé vagy csontlé (vagy 2 tyúkhúsleveskocka)
2 dl tej
1 szál sárgarépa
1 szál petrezselyemgyökér
1 csokor petrezselyemzöld
3 dkg vaj
1 ek. cukor
1 tk. piros fűszerpaprika
1 tk. liszt
1 mk. őrölt fehér bors

Elkészítés:

A megtisztított zöldséget nagyon vékony csíkokra vágom, és kis fazékba teszem. Ráöntöm a húslét, beleszórom a törött fehér borsot és a finomra vágott petrezselyemzöld felét. 10 percig főzöm. Közben a kifejtett zöldborsót a vajon, fedő alatt ráncosra párolom, ezután a tűzről levéve, belekeverem a pirospaprikát, majd a forrásban lévő zöldséges léhez öntöm. A liszttel elkevert tejet is beleöntöm, és kevergetés közben 5 percig forralom. Ezután ízesítem a cukorral, végül a tetejére hintem a megmaradt petrezselyemzöldet.

ZÖLDSÉGLEVES

Hozzávalók:

50 dkg vegyes leveszöldség
1 l csontlé vagy húslé (vagy 2 marhahúsleves-kocka)
1 csokor petrezselyemzöld
2 ek. olaj
2 dl kefir vagy joghurt
1 ek. liszt
1 mk. őrölt fehér bors
kevés só

A galuskához:

1 tojás
2 púpozott ek. liszt
csipetnyi só

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítom, majd vékony csíkokra vágom és a felforrósított olajon, állandó keverés közben megpirítom. Ha a zöldség zsírjára sült, vagyis elpárolgott a leve, a liszttel meghintem, és együtt pirítom 1 percig. Ezután apránként felöntöm a húslével. Kevergetve felforralom és a borssal fűszerezem. A kefirt simára keverem egy merőkanálnyi levessel, és együtt tovább forralom. Közben a galuskához a tojást gyengén felverem, és annyi lisztet teszek hozzá, hogy még lágy maradjon a massza. Megsózom és mokkáskanállal apró galuskákat szaggatok belőle a forrásban lévő levesbe. Ha a galuska mind feljött a leves színére, meg is főtt. Ekkor meghintem a nagyon finomra metélt petrezselyemzölddel, és jól felkeverve, fedővel letakarom. 10 percnyi állás után tálalom.

SAJTGALUSKALEVES

Hozzávalók:

8 dl csontlé (vagy 1 ek. vegeta, esetleg 2 tyúkhúsleveskocka és 8 dl víz)
2 dl tejföl
5 dkg reszelt füstölt sajt
1 tojás
0.5 dl tej
3 csapott ek. liszt
1 csokor petrezselyemzöld
2 gerezd fokhagyma
1 mk. currypor
1 mk. törött fehér bors
kevés só

Elkészítés:

A csontlevet a tűzre teszem és felforralom. Belekeverem a megtisztított és zúzott fokhagymát, valamint a törött bors és a currypor felét. Amíg a leves forr, a tojást a tejjel habosra felverem, és a liszttel, a sóval, a megmaradt borssal és a curryporral összekeverem. Ezután adom hozzá a reszelt sajtot. A forrásban lévő levesbe mokkáskanállal beleszaggatom a sajtos masszát, és legalább 5 percig forralom. Ha a galuska megfőtt (vagyis mind a leves tetején úszik), akkor kevés levessel simára keverem a tejfölt és beleöntöm a többibe. Az újraforrástól számított 3 percig forralom, végül a megmosott, lecsöpögtetett és finomra metélt petrezselyemzöldet is beleszórom, de már nem forralom tovább, csak befedve hagyom állni 10 percig. Forrón tálalom.

VÖRÖSBOROS MEGGYLEVES

Hozzávalók:

75 dkg meggy
10-15 dkg cukor ízlés szerint (a meggy savanyúságától függően)
2 dl tejszín
1 dl tejföl
2 dl száraz vörösbor
1 tk. liszt
3 szem szegfűszeg
kis darabka fahéj
fél citrom héja
1 mk. só

Elkészítés:

2 dl vízbe beleszórom a fűszereket, és fedő alatt 10 percig forralom. Ezután leszűröm és a fűszeres levet összeöntöm a vörösborral meg 6 dl vízzel. A megmosott, szárától megfosztott meggyet kimagozom. A meggyhúst (kicsorgó levével együtt) beleteszem a vörösboros vízbe, és megsózva, fedő alatt forralom 5 percig. A megfőtt gyümölcsből egy merőkanálnyit félreteszek, és hagyom kihűlni. Ezután kevés gyümölcslével turmixgépbe öntöm, a tejföllel, a tejszínnel és a liszttel péppé keverem. Ezzel a péppel behabarom a forrásban lévő levest, és állandó keverés közben legalább 5 percig forralom. Csak ekkor teszem bele a cukrot. Ha kihűlt, berakom a hűtőszekrénybe. Csészékben tálalva, jéghidegen kínálom. Ha ünnepélyes alkalommal teszem az asztalra ezt a meggylevest, akkor egy-egy evőkanál jól lehűtött és cukor nélkül keményre vert tejszínhabot rakok minden adag tetejére.

Forrás: http://www.doksi.hu

LEVESBETÉTEK

BURGONYAGOMBÓC

Hozzávalók:

30 dkg héjában főtt, áttört burgonya
10 dkg liszt
1 ek. olaj
1 tojás
1 mk. só
1 késhegynyi őrölt szerecsendió-virág
olaj a sütéshez

Elkészítés:

Az áttört burgonyát jól összegyúrom a tojással, a liszttel és a fűszerekkel. Nedves kézzel apró (mogyorónyi) gombócokat formálok belőle, forró olajban világossárgára sütöm, papírszalvétára vagy papírtörülközőre szedem (hogy az a felesleges olajat beszívhassa), és tálalásig melegen tartom. Más módszer szerint: bő, sós, forrásban lévő vízben kifőzöm a gombócokat, és a levesbe téve tálalom. Csontleves vagy húsleves betétje lehet, de még rántott levesbe is nagyon jó.

CSIPETKE

Hozzávalók:

1 tojás
kb. 8-10 dkg liszt (a tojás nagyságától függően)

Elkészítés:

A tojással és a liszttel egészen kemény tésztát gyúrok, de egyetlen csepp vizet sem adok hozzá. 0.5 cm vastagra nyújtva vékony csíkokra metélem, majd apró (borsónyi) kockákra vágva, lisztezett deszkán kicsit gömbölyítem. Frissen is, és szárítva is lehet használni. Bablevesbe vagy gulyáslevesbe szokás belefőzni, de zöldségleves betétje is lehet.

DARAGALUSKA

Hozzávalók:

1 nagy tojás
10 dkg búzadara
1 tk. nagyon finomra vágott petrezselyemzöld
késhegynyi só
késhegynyi törött fehér bors

Elkészítés:

A tojásfehérjéből kemény habot verek, majd belekeverem a tojássárgát is. Ezután óvatosan, hogy a hab ne nagyon törjön, beledolgozom a búzadarát és a fűszereket. Legalább 1 órát pihentetem. Forrásban lévő vízbe (vagy még jobb, ha Vegetás vízbe) teáskanállal beleszaggatom a masszát. Lefedve kis lángon addig forralom, amíg a galuskák duplájukra nem nőnek, vagyis megfőnek. Ehhez a mennyiséghez legalább 1.5 l lé szükséges. Ha nem vagyok bizonyos benne, hogy megfőtt a galuska, egyet próbaképpen kettévágok. Húslevesbe, csontlevesbe, zöldséglevesbe téve egyaránt nagyon finom. Fagyasztani is lehet a már megfőtt galuskát, így érdemes belőle nagyobb mennyiséget készíteni.

Forrás: http://www.doksi.hu

HÚSGOMBÓC (IGEN EGYSZERŰ)

Hozzávalók:

1 doboz (15 dkg-os) vagdalthús-konzerv
1 tojás
3 ek. zsemlemorzsa
1 gerezd fokhagyma
1 tk. nagyon finomra metélt petrezselyemzöld
késhegynyi törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A kibontott vagdalthúst villával összetöröm. A tojást habosra felverem, majd hozzáadom a zsemlemorzsát, a fűszereket és a zúzott fokhagymát, végül belekeverem a vagdalthúst. 15 percnyi pihentetés után nedves kézzel apró (kis diónyi) gombócokat formálok a masszából, és bő sós vízben (vagy 1 evőkanál vegetával kevert 1 l vízben) megfőzöm. Leszűrve teszem bele a levesbe.

MÁJGALUSKA

Hozzávalók:

5 dkg bármilyen fajta májkrém
1 tojás
1 ek. búzadara
2 tk. zsemlemorzsa
1 ek. nagyon finomra vágott petrezselyemzöld
1 mk. majoránna
késhegynyi törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A tojást habosra verem, beleteszem az áttört májkrémet, a zsemlemorzsát, a búzadarát, a petrezselyemzöldet és a fűszereket. Jól összedolgozva legalább 15 percig hagyom állni, majd a forrásban lévő levesbe mártott mokkáskanállal beleszaggatom. Akkor főtt meg, ha a kis galuskák feljönnek a leves színére.

VAJAS GALUSKA

Hozzávalók:

1 tojás
6 dkg liszt
2 dkg vaj
csipetnyi só

Elkészítés:

A puha (de nem meleg) vajat az egész tojással jól kikeverem, ezután hozzáadom a lisztet és a sót. Alaposan összedolgozom, és a forrásban lévő levesbe mokkáskanállal beleszaggatom. Pillanatok alatt megfő, vigyázni kell, hogy a leves ne fusson ki a fazékból.

Forrás: http://www.doksi.hu

EGYSZERŰ MELEG TOJÁSÉTELEK

TOJÁSFŐZÉS

(Zárójelben jegyzem meg, hogy túl gyakran ne fogyasszon tojásételt az, akinek a koleszterinszintje magasabb a megengedettnél.)

A tojásokat főzhetjük lágyra, félkeményre, keményre.

Lágytojás: forrásban lévő vízbe tesszük az előzőleg meleg vízben alaposan megmosott tojásokat, és a víz újraforrásától számított 3 percig hagyjuk az edényben.

Félkemény tojás: forrásban lévő vízbe téve 6 percig főzzük a megmosott tojásokat. (Előzőleg néhány órával előbb vegyük ki a hűtőszekrényből, nehogy a forró-hideg hatás következtében szétrobbanjanak a vízben.)

Kemény tojás: hideg vízbe tesszük a tojásokat, és 10 percig főzzük. A láng eloltása után azonnal hideg vízzel addig "zuhanyozzuk", amíg teljesen kihűlnek. Az így lehűtött tojások héja könnyen lehámozható. Egy másik módszer szerint a főzővízbe egy teáskanálnyi sót teszek, és akkor nem szükséges lehűteni, anélkül is könnyen hámozható.

TOJÁSRÁNTOTTA

Hozzávalók:

8 tojás
2 ek. olaj
1 csapott tk. só
2 ek. tej (vagy kefir, tejföl, esetleg joghurt)

Elkészítés:

A megmosott, felütött tojásokat a tejjel és a sóval egy mély tálban habosra keverem. Nagyobb serpenyőbe öntöm az olajat, jól felhevítem, majd ráöntöm a tojást. Körülfolyatva a serpenyő alján, keverés nélkül sütöm közepesnél kisebb lángon addig, amíg megszilárdul. Ha a széle már kocsonyásodik, de a közepe még folyós, egy villával alányúlok, és kissé megemelem. Helyére folyatom a még lágy tojásmasszát, és ezt a műveletet addig ismétlem, amíg az egész megszilárdul. Van, aki kissé lágyan, van, aki teljesen átsütve szereti. Meleg tálra csúsztatva, négy adagra vágom, és saláta vagy savanyúság társaságában azonnal kínálom. Nagyon jó ízt ad neki a törött bors vagy a pirospaprika, és reszelt sajttal is meg lehet szórni a tetejét.

SZALONNÁS-HAGYMÁS RÁNTOTTA

Hozzávalók:

8 tojás
1 nagyobb fej vöröshagyma
8 dkg húsos (kolozsvári) füstölt szalonna
ízlés szerint só

Elkészítés:

A füstölt szalonnát nagyon apró kockákra vágom, zsírját állandó keverés közben kisütöm, majd megfonnyasztom rajta a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát. Míg a hagyma fonnyad, a tojásokat jó habosra felverem, és ráöntöm a hagymás szalonnára. Kevergetve addig sütöm, amíg a tojás megkocsonyásodik. Inkább lágy maradjon, semmint hogy kiszáradjon. Miután a szalonna sós, a tojást nem szabad megsózni, csak a tányéron, kinek-kinek ízlése szerint. Pirospaprikával is meghinthető.

Forrás: http://www.doksi.hu

PÉKTOJÁS

Hozzávalók:

6 tojás
4 szelet szikkadt kenyér
8 dkg angolszalonna
1 dl tej
csipetnyi só

Elkészítés:

Az angolszalonnát nagyon apró kockákra vagdalom, és üvegesre sütöm. Ezután rádobom az ugyancsak apróra vágott kenyeret, és állandó, folyamatos keverés közben pirosra pirítom. Ráöntöm a tejjel jó habosra felvert tojásokat, és addig sütöm, amíg a tojáslepény alja pirosra sül. Meleg tányérra csúsztatva, négy részre vágom, és tetszés szerinti savanyúsággal kínálom.

SONKA TOJÁSSAL (HAM AND EGGS)

Hozzávalók:

8 vékony szelet gépsonka
8 tojás
2 ek. olaj
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors
ízlés szerint piros fűszerpaprika

Elkészítés:

Adagonként készítem. Fél evőkanálnyi olajat a serpenyőben felforrósítok, és beleteszek 2 szelet sonkát. Ha jól átforrósodott, ráütök 2 tojást. Nem baj, ha a tojássárgája szétfolyik a sonkán. Addig sütöm, amíg a tojásfehérje kissé megkocsonyásodik, de a sárgája még nem szilárd. Rögtön meghintem sóval, borssal, paprikával, és azonnal tálalom. (A tojásokat először egyenként beleütöm egy csészébe, így győződök meg arról, nem rossz-e. Egyetlen rossz tönkreteheti az egész ételt!)

TOJÁSOMLETT

Hozzávalók:

8 tojás
8 ek. tej vagy tejföl (esetleg kefir, joghurt)
4 tk. liszt
4 csapott mk. só
2 ek. olaj
ízlés szerint törött fekete bors
ízlés szerint piros fűszerpaprika

Elkészítés:

Adagonként készítem. 2 tojássárgáját kikeverek 2 evőkanál tejjel, 1 teáskanál liszttel és 1 mokkáskanál sóval, majd óvatosan hozzákeverem a fehérjékből vert kemény habot. Fél evőkanálnyi olajat forrósítok a tojás- (palacsinta-) sütőben (lehet hagyományos serpenyő vagy teflonozott, ez utóbbi esetben elég csak kikenni a serpenyőt), majd a masszát körkörös mozdulatokkal a serpenyőbe öntöm úgy, hogy az edény alját teljesen elfedje, illetve betakarja a massza. Közepes lángon sütöm. Közben nem kevergetem. Ha az alja már pirosra sült, egy falapáttal vagy széles pengéjű késsel óvatosan alányúlva félbehajtom, és meleg tálra csúsztatom. Tetejét meghintem a fűszerekkel, és azonnal tálalom. Ha töltelékkel készítem, akkor szilárdulása után ráhalmozom vagy rákenem (a töltelék jellegétől függően) az ízesítőt-tölteléket, még 1 percig hagyom a lángon, majd ugyancsak félbehajtva csúsztatom a meleg tálra. Gyorsan kihűl és hamar összeesik, ezért gyorsan is kell vele bánni. A töltelék lehet reszelt sajt, apróra vágott sonka, párizsi (vagy más húsféle), megpárolt hagymás-petrezselymes gomba, zöldborsó vagy egyéb zöldség, egyéni fantázia és ízlés szerint.

Forrás: http://www.doksi.hu

TOJÁSPAPRIKÁS

Hozzávalók:

8 tojás
1 nagy fej vöröshagyma
2 zöldpaprika
1 kis paradicsom
2 dl tejföl
1 púpozott tk. piros fűszerpaprika
2 ek. olaj
ízlés szerint só
késhegynyi őrölt fekete bors

Elkészítés:

A tojásokat megmosom és keményre főzöm. Hideg vízbe téve meghámozom, és negyedekbe vágva félreteszem. A megtisztított és nagyon finomra vágott vöröshagymát a felforrósított olajon sárgára fonnyasztom, és a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát. Azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet, majd a tűzre visszatéve belekarikázom a megmosott és kierezett zöldpaprikát. Megsózom, és fedő alatt pár percig párolom. Ha a zöldpaprika már üveges, akkor hozzáadom az ugyancsak karikákra vágott paradicsomot, meghintem törött borssal, és fedő alatt tovább párolom 2 percig. Végül a tojásgerezdeket is beleteszem, ráöntöm a tejfölt, és az edényt rázogatva éppen csak felforralom. Keverni nem szabad, mert a tojásgerezdek összetörnek és szétmázolódnak. Párolt brokkoli vagy karfiol, esetleg rizsköret illik hozzá.

SAJTOS TOJÁSFELFÚJT

Hozzávalók:

5 tojás
5 dkg liszt
5 dkg vaj
3 dl tej
3 dkg reszelt sajt (lehetőleg füstölt)
1 csapott tk. só
1 mk. törött fehér bors
1 mk. currypor

A felfújtforma kikenéséhez:

1 dkg vaj
2 dkg zsemlemorzsa

Elkészítés:

A lisztet habzásig hevítem a vajjal, majd felöntöm a közben megmelegített tejjel és állandóan kevergetve sűrűre főzöm. Közben a sóval, a borssal és a curryvel ízesítem. Hagyom kihűlni. Közben 3 tojást keményre főzök, meghámozom és apró kockákra vágom. A maradék 2 nyers tojást szétválasztom. A tojássárgákat és a keménytojás-kockákat belekeverem a már langyos fehér mártásba, ezután pedig óvatosan beleforgatom a tojásfehérjékből vert kemény habot. Egy kerek formát kikenek a vajjal, behintem a zsemlemorzsával, majd belesimítom a tojásos masszát. Tetejét egyenletesre igazítva, előmelegített, forró sütőbe tolom, és közepes lángon 15-18 percig sütöm. Tűpróbával ellenőrzöm, hogy a közepe is átsült-e már. A formából meleg tálra kiborítva, azonnal négy részre vágom, meghintem a reszelt sajttal és rögtön kínálom. (Nagyon hamar összeesik!) Kitűnő vacsora vagy előétel, de ünnepi étkezés alkalmával köretnek is nagyon jó.

TÜKÖRTOJÁS

Hozzávalók:

8 tojás
2 ek. olaj
ízlés szerint só
ízlés szerint törött bors
ízlés szerint piros fűszerpaprika

Elkészítés:

A tojásokat megmosom, majd egyenként (hogy ha rossz volna köztük, el ne rontsa a többit!) úgy ütöm be egy csészébe, hogy a sárgájuk egyben maradjon. Tükörtojás-sütőbe (mélyedésekkel teli, ún. talkedlisütőbe) öntöm az olajat, elosztva, hogy mindegyik mélyedésbe jusson egy kicsi. Jól felforrósítom, majd az egészben maradt tojásokat a mélyedésekbe öntöm. Közepes tűzön csak addig sütöm, amíg a tojásfehérje megalvad, de a sárgája még nem egészen szilárd. Óvatosan alányúlva meleg tálra csúsztatom. (Tükörtojás-sütő híján egy közönséges serpenyő is megteszi, a felforrósított olajra öntöm egymás mellé a tojásokat.) Tetszés szerint sóval, borssal, pirospaprikával, esetleg reszelt sajttal

Forrás: http://www.doksi.hu

meghintve tálalom. Bármilyen főzelékre finom feltét, de egy szelet pirítós kenyér és saláta kíséretében könnyű vacsora is lehet.

ZÖLDPAPRIKÁS RÁNTOTTA

Hozzávalók:

8 tojás
4 zöldpaprika
8 dkg füstölt szalonna
1 nagy fej vöröshagyma
1 csapott tk. só

Elkészítés:

A füstölt szalonnát nagyon apróra vágom. Zsírját kisütöm, majd a szalonnazsíron sárgára fonnyasztom a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát. Ezután rákarikázom a megmosott és kicsumázott zöldpaprikát, és néhány percig állandó keverés közben üvegesre pirítom. A habosra felvert, megsózott tojásokat ráöntve megsütöm, és adagokra osztva azonnal kínálom. Ugyanígy készíthető gombával, kolbásszal, sonkával, vagy bármilyen fajta zöldséggel.

VEGYES TOJÁSLEPÉNY

Hozzávalók:

4 tojás
4 ek. tejföl
4 ek. liszt
1 zöldpaprika
1 paradicsom
10 dkg párizsi vagy krinolin
1 tk. mustár
1 csapott tk. só
1 mk. törött fekete bors
2 gerezd fokhagyma
4 tk. olaj
1 csokor zöldhagymaszár (vagy négy csokor snidling)

Elkészítés:

Az összes nyersanyagot apró kockákra vágom, a hagymaszárat vékonyra karikázom. A tojásokat habosra verem a tejföllel, ezután hozzákeverem a lisztet, majd beleteszem a mustárt és a zúzott fokhagymát, valamint a fűszereket. Az összes feldarabolt hozzávalót és tojásmasszát négy részre osztom. Adagonként sütöm úgy, hogy a felforrósított olajra rakom a kockára vágott zöldséget és húst, pirítom néhány percig, majd hozzáteszem a felkarikázott hagymaszárat, és ráöntöm a tojásmasszát. Keverés nélkül sütöm szilárdulásig. Azonnal, forrón tálalom.

Forrás: http://www.doksi.hu

SALÁTÁK, SALÁTAMÁRTÁSOK

KÁPOSZTASALÁTA

Hozzávalók:

1 kisebb fej édes fejes káposzta
4 ek. salátaolaj
1 ek. só
ízlés szerint almaecet vagy borecet
kevés porcukor
1 mk. tört köménymag

Elkészítés:

A káposztát megtisztítom a külső, fonnyadt leveleitől, majd az almareszelő durva fokán lereszelem vagy nagyon vékony csíkokra felvágom. Mély tálba teszem, rászórom a sót és alaposan összeforgatom. Legalább 1 órán keresztül hagyom állni, addigra a só jól átjárja, a káposzta megpuhul és kis levet enged. Közben a sós léből annyi salátaöntetet készítek, hogy az ellepje a káposztát. Kellemesen savanykásnak, pikánsnak és egyben édeskésnek is kell lennie. Beleszórom az összetört köménymagot és felforralom. A káposztára öntöm a forró salátalevet, majd 10 percnyi várakozás után összekeverem. Ha kihűlt, jól zárható üvegbe öntöm, és legalább 1 napig érlelem a hűtőszekrényben. Tálalás előtt levéből leszűröm, a salátaolajat rácsorgatom, és az egészet jól összeforgatom. Érdemes belőle nagyobb adagot is készíteni, mert akár 2 hétig is eláll a hűtőszekrényben a salátalében. (Aki szereti a hagymás ízeket, tegyen a salátába 1-2 fej, nagyon apróra vágott vagy lereszelt vöröshagymát, esetleg néhány gerezd zúzott fokhagymát.)

ALMÁS KÁPOSZTASALÁTA

Hozzávalók:

50 dkg savanyú káposzta
2 nagy savanykás alma
1 csokor zöldhagyma (vagy 1 kis fej vöröshagyma és 1 csokor snidling)
3 dl savanyúkáposzta-lé
ízlés szerint porcukor (vagy kevés méz)
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors
2 ek. olaj

Elkészítés:

A lecsurgatott savanyú káposztát apróra vágom, a megmosott, kicsumázott almát héjastól vékony csíkokra metélem, és kevés káposztalével meglocsolom, hogy ne barnuljon meg. A zöldhagymát tisztítás után zöld szárával együtt vékonyra karikázom, és megsózva hagyom állni 15 percig. Ezután mély tálban összekeverem az apró káposztát, az almát és a hagymát. A káposztalébe annyi porcukrot, sót és törött borsot keverek, hogy kellemesen édeskés-pikáns legyen. Végül belekeverem az olajat is. Ezt az öntetet rálocsolom a salátára. Jól átforgatom, majd szorosan lefedve (nehogy a hagymás káposzta illatát egyéb élelmiszerek is átvegyék), a hűtőszekrényben érlelem 1 napig. Legalább 1 hétig elálló, kellemesen pikáns saláta, amely egyaránt illik húsos ételekhez és fogyókúrás vacsorasalátának.

Forrás: http://www.doksi.hu

ALMÁS-SAJTOS HAGYMASALÁTA (VACSORASALÁTA)

Hozzávalók:

50 dkg alma (tisztítva mérve)
25 dkg kemény sajt (lehetőleg többfajta)
4 fej lilahagyma
3 dl tejföl
5 dkg reszelt márványsajt (rokfort)
1 csokor snidling
1 ek. mustár
2 gerezd fokhagyma
1 citrom kicsavart leve
1 tk. porcukor (vagy méz)
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fehér bors

Elkészítés:

Az almát megmosom, kicsumázom és héjastól apró kockákra vágom. Citromlével azonnal meglocsolom, és jól összeforgatva, salátástálba teszem. Hozzáöntöm az ugyancsak apró kockákra metélt sajtot, valamint az előzőleg megtisztított, szintén apróra vágott és megsózott lilahagymát. A tejfölbe belekeverem a mustárt, a porcukrot, a finomra aprított snidlinget, a lereszelt márványsajtot, a törött borsot és a zúzott fokhagymát, majd nyakon öntöm vele az almás-sajtos hagymát. Jól összeforgatva és szorosan lefedve érlelem a hűtőszekrényben legalább fél napig, de akkor az igazi, ha 1 napot áll. Pirított kenyérszeletkékkel és egy pohár gyümölcslével (vagy teával) könnyű vacsora.

BURGONYASALÁTA

Hozzávalók:

75 dkg héjas burgonya
25 dkg vöröshagyma
1 kis zellergumó
1 csokor zöldhagyma szára (vagy 1 csokor snidling)
3 ek. olaj
ízlés szerint ecet
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

A burgonyát héjában megfőzöm, majd még melegen meghámozva karikákra vágom, és beleteszem az előre elkészített salátalébe. Csak annyi levet készítek, hogy az éppen ellepje a burgonyát. Míg a burgonya fő, a zellert megtisztítom, és nagyon vékony karikákra vágva beleteszem egy szűrőkanálba. Forrásban lévő, enyhén sós vízbe lógatva, az újraforrástól számított 5 percig főzöm, majd leszűrve még melegen hozzáadom a burgonyához. A megtisztított vöröshagymát ugyancsak felkarikázom és leforrázom, ezután leszűröm és még forrón beleteszem a salátástálba. A salátaléhez a kimért vízhez annyi ecetet, cukrot és sót öntök, hogy kellemesen pikáns, de ne túl savanyú legyen, majd törött borssal bőven ízesítve jól összekeverem. Mire a burgonya, a zeller és a hagyma kihűl, addigra magába is szívja az ízes levet. Legalább 1 napra hűtőszekrénybe rakom, hogy jól összeérjen, majd tálalás előtt leszűröm, rálocsolom az olajat, jól összekeverem, és meghintem a finomra metélt snidlinggel. Bármilyen hideg vagy meleg sült húshoz, szárnyaspecsenyéhez kitűnő saláta vagy hideg köret.

EGYSZERŰ CÉKLASALÁTA

Hozzávalók:

1 kg cékla
1 kicsi szál tormagyökér
1 mk. tört köménymag
ízlés szerint ecet
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só

Elkészítés:

A céklát alaposan megmosom, és ha szükséges, még kefével is lesúrolom, csak ezután teszem be a kuktafazékba rakott betétre. Aláöntök 3 dl vizet, és puhára párolom. Még tűzforrón meghámozom, és recézett késsel szép vékonyra karikázom. (Forrón is könnyen hámozható. Ha a villát beleszúrom, nem kell hozzáérnem.) Beleteszem az előre elkészített salátalébe, amit vízzel, ecettel, cukorral, sóval és a tört köménymaggal ízesítek. A lébe még belekeverem a meghámozott, frissen reszelt tormát is, majd jól összeforgatva letakarom. A céklasalátát legalább 1 napig érlelem, mielőtt az asztalra tenném.

Forrás: http://www.doksi.hu

HAGYMASALÁTA

Hozzávalók:

1 kg lilahagyma
3 ek. salátaolaj (lehetőleg hidegen sajtolt kukoricacsíra-, tökmag- vagy szójaolaj, de a napraforgóolaj is megfelelő)
1 mk. koriandermag
1 mk. mustármag
1 mk. őrölt fekete bors
késhegynyi őrölt szerecsendió-virág
ízlés szerint ecet
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só

Elkészítés:

Először megtisztítom a hagymát. Ezután elkészítem a saláta levét. 5 dl léhez annyi ecetet, cukrot és sót keverek, hogy kellemesen savanykás, pikáns legyen, majd beleszórom a fűszereket és felforralom. Közben a megtisztított hagymát hajszálvékony karikákra vágom. Megsózva hagyom állni legalább fél órán keresztül. Ezután az összeroskadt, levet eresztett hagymát levével együtt kisebb üvegekbe nyomkodom. A már langyosra hűlt salátalevet ráöntöm és jól lezárom, nehogy az erős illat elárassza a lakást. Két napig hagyom állni az üvegben (nem szükséges a hűtőszekrénybe tenni), majd a levét leszűrve, a hagymát elkeverem az olajjal. Bármilyen sült húsféléhez nagyon finom. (Akinek a gyomra nem bírja a nyers hagymát, forrázza le, és forrón töltse rá a fűszeres salátalevet, így sokkal könnyebben emészthető.)

KAPROS PATISSZONSALÁTA

Hozzávalók:

1 kg egészen fiatal, apró patisszon
1 csokor friss zöld kapor
néhány szép salátalevél
ízlés szerint só
ízlés szerint cukor
ízlés szerint almaecet

Elkészítés:

A meghámozott patisszont tökgyalun (vagy uborkagyalun) legyalulom, majd megsózom (de nem besózom!). (Ha a patisszon még valóban apró, akkor elég csak megmosni, és sem hámozni, sem pedig kimagvalni nem szükséges.) Félórai állás után az előre elkészített salátalébe forgatom. A léhez összekeverem az almaecetet, a cukrot és a megmosott, nagyon finomra vágott kaprot a patisszon kicsavart levével és még 1 dl vízzel. Az egészet alaposan lehűtve, salátaleveleken tálalom. A tetejét külön is meghintem a friss, vágott kaporral.

PARADICSOMSALÁTA

Hozzávalók:

50 dkg kemény, lehetőleg apró paradicsom
4 ek. olaj
2 gerezd fokhagyma
2 ek. ecet
1 csokor finomra vágott petrezselyemzöld
ízlés szerint só
ízlés szerint porcukor
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

Az ecettel, olajjal, zúzott fokhagymával, sóval, borssal, 0.5 dl vízzel, cukorral és a finomra vágott petrezselyemzölddel salátalevet készítek, amelybe beleforgatom az előzőleg megmosott, felszeletelt és előhűtött paradicsomot. Azonnal fogyasztható, nem szükséges érlelni.

Forrás: http://www.doksi.hu

TEJFÖLÖS PARADICSOMSALÁTA

Hozzávalók:

50 dkg kemény paradicsom
3 dl tejföl
kevés citromlé
csipetnyi cukor
ízlés szerint só
1 csokor kapor

Elkészítés:

A paradicsomot megmosom, letörölgetem. Jó éles késsel karikákra vágom, majd a karikákat kis kockákra metélem. Salátástálba szórom. A tejfölbe belekeverem a megmosott és nagyon finomra vágott kaprot, a citromlevet, a sót és a cukrot. A sűrű mártást rálocsolom a paradicsomra. Óvatosan, hogy ne törjön, átforgatom és a hűtőszekrényben jól lehűtöm. Tojás- és sajtételek mellé a legfinomabb.

RESZELTPAPRIKA-SALÁTA

Hozzávalók:

1 kg vastag húsú, friss, színes zöldpaprika
3 ek. salátaolaj
1 tk. mustár
ízlés szerint ecet
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só

Elkészítés:

A zöldpaprikát megmosom, letörölgetem és kicsumázom. Az almareszelő durva fokán lereszelem (vagy uborkagyalun legyalulom), majd mély tálba téve megsózom és jól összekeverem. Külön edényben készítek 3 dl savanykás-édeskés levet, amit félórányi várakozás után ráöntök a paprikára. Ezután befedem, és a hűtőszekrényben legalább 1 napig érlelem. Másnap leszűröm. Tálalás előtt a léből 1 dl-nyit összekeverek az olajjal és a mustárral, amit ráöntök a paprikára. Nagyobb adagot is érdemes egyszerre készíteni belőle, mert sokáig eláll. Csak közvetlenül tálalás előtt kell összekeverni a mustáros olajjal.

SPÁRGATÖK-SALÁTA

Hozzávalók:

1 szép, még zsenge spárgatök
1 csokor friss, zöld kapor
1 csokor zöldhagyma szárával együtt
ízlés szerint ecet
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só

Elkészítés:

A tököt meghámozom és hosszában félbevágom. Magvait kikaparom, húsát legyalulom és jól megsózom. Készítek 5 dl savanykás-édeskés salátalevet, amelybe belekeverem a megmosott, nagyon finomra vágott kaprot és a hagymaszárat. A hagymát tisztítás után vékonyra karikázom és megsózom. A tököt és a hagymát salátástálba teszem, ráöntöm a levet és jól átkeverem. Lefedve teszem a hűtőszekrénybe. Tálalás előtt leszűröm, majd kevés apróra vágott kaporral meghintve tálalom. Friss, tavaszi íze mindenfajta húsféléhez nagyon kellemes.

MAJONÉZ

Hozzávalók:

2 dl olaj (lehetőleg salátaolaj)
2 tojássárga
1 ek. citromlé
1 ek. mustár
1 tk. só
2 tk. porcukor
1 mk. törött fehér bors

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

Mielőtt a majonézt megkeverném, a tojássárgákat és az olajat előkészítem, hogy egyforma hőmérsékletű legyen. Egy óra múlva keverőtálba rakom a tojássárgákat, 1 mokkáskanál citromlevet öntök rá, és keverni kezdem. Ha a citromlevet a tojássárgák már felvették, cseppenként hozzákeverem az olajat. Közben apránként öntöm bele a megmaradt citromlevet és a mustárt, majd ha az egész már krémsűrűségű, hozzákeverem a sót, a cukrot és a törött borsot. (Elektromos keverőgéppel szinte pillanatok alatt elvégezhető a művelet, még akkor is, ha nem volt egyforma hőmérsékletű az olaj és a tojássárga.) Ha mégis összefutna, vagyis az olaj a tojássárga tetejére feljönne, egy újabb tojássárgához apránként hozzákeverem az összefutott majonézt, így javítom meg. A majonéz alapmártás, amelyet hígíthatunk vagy tovább ízesíthetünk. Az így elkészített majonéz lefedve legalább 14 napig eláll a hűtőszekrényben a leghidegebb részén, de nem a mélyhűtőben.

TARTÁRMÁRTÁS

Hozzávalók:

1.5 dl majonéz
3 ek. száraz fehérbor
1 dl sűrű tejföl
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fehér bors

Elkészítés:

A majonézt simára keverem a borral, a tejföllel és a fűszerekkel, majd behűtve tálalom hideg sültek mellé vagy különféle bundázott zöldségféle és hús mellé.

FOKHAGYMÁS BURGONYAMAJONÉZ (AIOLI)

Hozzávalók:

1.5 dl majonéz
2 dl sűrű tejföl
2 nagy, héjában főtt burgonya
0.5 dl száraz fehérbor
5 gerezd fokhagyma
1 mk. törött fehér bors
ízlés szerint só
csipetnyi porcukor

Elkészítés:

A burgonyát meghámozom és az almareszelő durva fokán lereszelem. Keverőtálba öntöm a majonézt, hozzáadom a tejfölt és a bort, majd simára keverem. Hozzákeverem a reszelt burgonyát, valamint a megtisztított, összezúzott fokhagymát. Megsózom és megborsozom, ezután nagyon kevés porcukorral ízesítem. A salátástálat szorosan, lehetőleg légmentesen befedem, hogy a fokhagyma erős illata ne áraszthassa el a hűtőszekrényt. Legalább fél napig érlelem, de az sem baj, ha a fogyasztást megelőző nap elkészítem. Mindenfajta salátára vagy párolt zöldségre illő hideg mártás, de kenyérre kenve is fogyasztható.

HIDEG TÖLTÖTT PARADICSOM (VACSORASALÁTA)

Hozzávalók:

4 szép nagy, kemény paradicsom
25 dkg készen vásárolt (vagy házilag készített) orosz hússaláta
1 kis fejes saláta
1 dl majonéz
1 dl tejföl
1 tk. mustár
5 dkg főtt, füstölt sonka (vagy gépsonka)
1 ek. száraz fehérbor
1 ek. nagyon finomra vágott petrezselyemzöld
csipetnyi cukor
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fehér bors

Elkészítés:

Először a mártást készítem el. A majonézt, a tejfölt, a bort, a mustárt, sót, a borsot és a cukrot simára keverem. A paradicsomokat megmosom, szárazra törlöm, majd nagyon éles késsel keresztben kettévágom és a belsejét kikaparom. A hússalátához keverem a kikapart paradicsomforgácsot és a

Forrás: http://www.doksi.hu

paradicsomok üregét jól megpúpozva megtöltöm a hússalátával. A fejes salátát leveleire szétszedem, megmosom, megtörölgetem, és szép, nagy, lapos tálra vagy tálcára terítem. Sorban egymás mellé ráhelyezem a fél töltött paradicsomokat, majd a tetejükre locsolom a borsos-majonézes mártást. Meghintem a nagyon vékony csíkokra vágott sonkával és a petrezselyemzölddel. Jól behűtve kínálom.

MAJONÉZES-HAGYMÁS PARADICSOMSALÁTA

Hozzávalók:

50 dkg kemény paradicsom
1.5 dl majonéz
1.5 dl tejföl
1 csokor zöldhagyma szárával együtt (vagy 1 kis fej vöröshagyma)
1 ek. citromlé (vagy gyenge ecet)
1 tk. mustár
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors
ízlés szerint csipetnyi cukor

Elkészítés:

A majonézt, a tejfölt, a mustárt és a citromlevet simára keverem, ezután hozzáadom a finomra metélt zöldhagymát zöld szárával együtt, és sóval, törött borssal, valamint cukorral ízesítem. Ráöntöm az előhűtött, kis kockákra vágott paradicsomra. Jól összeforgatom, és máris tálalom. Egyetlen percig sem kell érlelni, csak az a fontos, hogy minden hozzávaló jó hideg legyen. A paradicsom hamar levet enged, ezért csak annyit készítsenek belőle, amennyi egyszerre el is fogy.

MAJONÉZES KUKORICASALÁTA

Hozzávalók:

40-60 dkg morzsolt, csemege szemes kukorica (mirelit vagy konzerv is lehet)
20 dkg marinált paradicsompaprika (leve nélkül)
1 nagy fej vöröshagyma
2 dl majonéz
1 dl tejföl
3 ek. száraz fehérbor
csipetnyi cukor
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

A majonézt, a tejfölt, a bort, a sót, a cukrot és a törött borsot simára keverem és a hűtőszekrénybe teszem. A kukoricát (ha mirelit) gyengén sós, forrásban lévő vízbe téve, néhány percig főzöm, majd leszűrve hagyom kihűlni. (A konzerv kukoricát csak leszűröm.) A vöröshagymát tisztítás után hajszálvékony szeletekre vágom, és megsózva állni hagyom 15 percig. A marinált paprikát nagyon vékony csíkokra metélem, ezután pedig az összes zöldséget mély salátástálba rakom, és rálocsolom a mártást. Alaposan átkeverem, lefedem és a hűtőszekrényben érlelem néhány órán keresztül.

MAJONÉZES ZÖLDBORSÓSALÁTA

Hozzávalók:

50 dkg kifejtett friss (mirelit, esetleg konzerv) zöldborsó
1.5 dl majonéz
2 dl tejföl
1 nagy csokor petrezselyemzöld
ízlés szerint só
ízlés szerint törött bors
ízlés szerint cukor

Elkészítés:

A friss zöldborsót kevés sós, cukros vízben megfőzöm, majd leszűrve hagyom kihűlni. Közben a majonézt, tejfölt és a fűszereket simára keverem, hozzáadom a leszűrt zöldborsót, meghintem a finomra vágott petrezselyemzölddel, és jól átkeverem. Lehűtve teszem az asztalra. Nemcsak salátának, de vacsoraételnek is alkalmas.

Forrás: http://www.doksi.hu

UBORKASALÁTA

Hozzávalók:

4 salátauborka (kb. 80 dkg)
2 dl tejföl
2 gerezd fokhagyma
ízlés szerint ecet
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só
1 mk. pirospaprika
1 késhegynyi törött fekete bors

Elkészítés:

Az uborkát megmosom, de nem hámozom meg (csak akkor, ha már vastag és sárgul a héja). Uborkagyalun legyalulom (vagy nagy lyukú reszelőn lereszelem), és megsózom. (Nem besózom!) Félórai várakozás után kevés ecettel, cukorral ízesített levet öntök rá (ne legyen több 2 dl-nél), és belekeverem a megtisztított, összezúzott fokhagymát. Befedve - hogy erős illata ne áraszthassa el a hűtőszekrényt - 1-2 órán keresztül érlelem, majd adagokra osztom és meglocsolom tejföllel. Ráhintek kevés piros fűszerpaprikát és törött borsot. Azonnal kínálom. (Akinek a gyomra nem bírja így, az hámozza meg az uborkát, kaparja ki a magvait, gyalulja meg, és forrázza le. Ekkor azonban már nem sok vitamin marad benne.)

MUSTÁROS-FŰSZERES UBORKA

Hozzávalók:

1 l-es üveg csemege uborka (lehetőleg édeskés ízű)
1 csokor kapor
2 dl tejföl
1 ek. mustár
kevés cukor
csipetnyi só

Elkészítés:

Az uborkát levétől leszűröm, és vékony karikákra vágom. A tejfölbe belekeverem a finomra vágott kaprot és a mustárt, majd kevés cukorral, sóval ízesítem. Végül beleforgatom az uborka-karikákat. Azonnal fogyasztható, száraz, natúr húsokhoz vagy sült csirkéhez.

NARANCSOS SÁRGARÉPA-SALÁTA

Hozzávalók:

75 dkg sárgarépa
1 mk. reszelt narancshéj
2 nagy narancs
1 csokor snidling (vagy zöldhagyma szára)
4 ek. olaj
2 ek. méz
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fehér bors

Elkészítés:

A sárgarépát gondosan megtisztítom majd almareszelőn lereszelem. Megsózom és hozzáteszem a finomra metélt snidlinget. Az egyik narancsot meghámozom és gerezdekre szedem, a gerezdeket pedig kis kockákra vágom. Hozzáteszem a sárgarépához. A másik narancs levét kicsavarom, összekeverem a mézzel, a narancshéjjal és az olajjal, majd törött fehér borssal fűszerezem. Ezt az öntetet rálocsolom a sárgarépára. Alaposan összeforgatom, lefedem és a hűtőszekrényben érlelem néhány órán keresztül.

RETEKSALÁTA

Hozzávalók:

3 csokor piros hónapos retek
1 dl majonéz
1 dl tejföl
ízlés szerint citromlé
ízlés szerint só
ízlés szerint cukor
1 csokor snidling (vagy újhagyma zöld szára).

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

Először elkészítem a saláta mártását. A majonézt és a tejfölt simára keverem, és a citromlével, a sóval és pici cukorral ízesítem. Belekeverem a nagyon finomra vágott snidlinget. Hidegre teszem. A retket megtisztítom (de nem hámozom) és megmosom, ezután pedig gyufaszálnyi csíkokra metélem vagy nagy lyukú reszelőn lereszelem. Gyengén megsózom, és azonnal beleforgatom a mártásba. Jól lehűtve tálalom.

TAVASZI VITAMINSALÁTA

Hozzávalók:

2 csokor piros hónapos retek
1 kisebb kígyóuborka
2 csokor zöldhagyma szárával együtt
1 közepes nagyságú sárgarépa
2 dl kefir
1 citrom leve
4 ek. salátaolaj
1 csokor petrezselyemzöld
1 tk. méz
ízlés szerint só

Elkészítés:

Az összes zöldfélét megmosom, megtisztítom, de sem a retket, sem az uborkát nem hámozom meg. A retket gyufaszálnyi csíkokra vágom, az uborkát pedig vékony szeletekre gyalulom. A petrezselyemzöldet és a zöldhagymaszárat nagyon finomra metélem, a hagymát vékonyra karikázom. A sárgarépát almareszelőn lereszelem. A mártáshoz a kefirbe keverem a mézet, a citromlevet, az olajat és a hagymás petrezselyemzöldet. Ezután megsózom, majd ráöntöm a salátástálba tett zöldségekre. Jól átforgatom, és 2 órára a hűtőszekrénybe teszem, hogy az ízei jól összeérjenek.

TOJÁSOS FEJES SALÁTA

Hozzávalók:

2 nagy fej saláta
2 tojás
5 ek. olaj
1 ek. mustár
1 mk. currypor
1 mk. törött fehér bors
1 citrom leve
ízlés szerint só
ízlés szerint cukor

Elkészítés:

A fejes salátát leveleire szedem, megmosom, letörölgetem, és kis darabkákra tépkedem. A tojást keményre főzöm, és meghámozva apró kockákra vágom. Az olajat elkeverem a mustárral és a citromlével, majd megsózom, megborsozom. Curryporral és csipetnyi cukorral fűszerezem. A tépett salátát meg a felkockázott tojást salátástálba szórom és rálocsolom a mártást. Jól összeforgatom, és azonnal kínálom. (A fejes saláta nagyon hamar összeesik, ezért nem szabad a mártással órákig tárolni.)

Forrás: http://www.doksi.hu

KÖRETEK, FŐZELÉKEK, ZÖLDSÉGÉTELEK

SÓS BURGONYA

Hozzávalók:

60 dkg burgonya
2 tk. só
1 csokor petrezselyemzöld

Elkészítés:

A burgonyát meghámozom és kis kockákra vágom. Többször váltott vízben megmosom, majd lábosba rakom. Annyi vizet öntök rá, amennyi ellepi, megsózom, lefedem és felforralom. Forrástól számított 15 percig főzöm közepes lángon, majd a tüzet elzárva alatta, még befedve hagyom pár percig. Ezután leszűröm, és a közben megmosott, finomra vágott petrezselyemzölddel meghintem, óvatosan átforgatom, és máris tálalhatom. Különféle mártásos húsok mellé való.

ALUFÓLIÁS SÜLT BURGONYA

Hozzávalók személyenként:

2 közepes nagyságú héjas burgonya
A tálaláshoz:
4 dkg reszelt sajt
4 dkg vaj
1 csokor snidling (vagy zöldhagymaszár)
ízlés szerint só
ízlés szerint törött bors

Elkészítés:

Előkészítek 4 akkora alufólia lapot, hogy egy-egy lapon ne csak kényelmesen elférjen 2 héjas burgonya, de be is lehessen csomagolni. A burgonyákat előzőleg alaposan megmosom és le is törülgetem. Hosszában félig bevágom, majd a vágat mentén sóval bedörzsölöm. Becsomagolom és sütőlemezre helyezem. Előmelegített, forró sütőbe tolom, és 40-45 percig közepes lángon sütöm. Ezután a burgonyákat kicsomagolom a fóliából, és a sütőbe visszatéve addig pirítom, amíg rozsdabarnára nem sül a tetejük. Még forrón tányérokra adagolom, és mindegyik mellé teszek reszelt sajtot és vajat. Ki-ki megsózza és megborsozza ízlése szerint.

HAGYMÁS BURGONYA

Hozzávalók:

1 kg burgonya
2 nagy fej vöröshagyma
0.5 dl olaj
1 csapott ek. só
1 mk. törött fekete bors

Elkészítés:

A burgonyát előző nap héjában megfőzöm és meg is hámozom. Hagyom, hogy kihűljön, majd hűtőszekrénybe teszem. Másnap a megtisztított vöröshagymát egészen finomra metélem vagy aprítógépen pépesre zúzom. Az olajat lábosba öntöm, felforrósítom, ráteszem a vöröshagymát, és fedő alatt üvegesre párolom, majd a vizet elpárologtatva róla, szép barnára pirítom. Megsózom, megborsozom. A burgonyát az almareszelő legdurvább fokán lereszelem, ezután beleforgatom a hagymás olajba. Kicsit átsütöm. Mindenfajta hús mellé kitűnő köret. Könnyűszerrel újramelegíthető, ezért érdemes nagyobb adagban is készíteni, és lefagyasztva, a mélyhűtőben tárolni.

Forrás: http://www.doksi.hu

SÜLT HASÁBBURGONYA

Hozzávalók:

80 dkg burgonya tisztán mérve
a sütéshez bőven olaj

Elkészítés:

A burgonyát tisztítás után szép egyforma, vékony hasábokra vágom, és alaposan megmosom, majd tiszta konyharuhán leszárítom. Ha nem azonnal sütöm, akkor be is bugyolálom, hogy minél kevesebb fény érje, és ne barnuljon meg. Egy órát kibír így. Legalább 3 ujjnyi olajat megfelelő nagyságú edénybe (serpenyőbe vagy lábosba) öntök és felforrósítom. Hogy mikor elég forró, azt úgy állapítom meg, hogy csipetnyi lisztet vagy zsemlemorzsát beleszórok. Ha az habzani kezd, illetve ha láthatóan sül, akkor már elég forró. Ha a lisztmorzsa leszáll a serpenyő aljára, akkor még nem eléggé forró. (Ha túl forró, azonnal megbarnul benne a liszt, ezért kevés hideg olajat kell hozzáönteni, ellenkező esetben nemcsak a burgonya ég el, hanem az olaj is károsodik. (Az olajsütő - fritukészülék - legnagyobb előnye, hogy az olajat nem lehet benne túlhevíteni, mert a készülékben egy automatikus kis érzékelő azonnal megszakítja a melegítési folyamatot. Csak akkor kapcsol be újra, ha az olaj közben lehűlt.) A burgonyát lehetőleg egyszerre teszem a forró olajba. Ekkor pár percre erősebbre kapcsolom a lángot, hiszen a burgonya lehűti az olajat. Ha már láthatóan sülni kezd, nem felejtem el a hőt csökkenteni, nehogy túlhevüljön. Ha az olaj mennyisége kevesebb, egyszerre csak annyi burgonyát teszek bele, hogy a kis hasábok úszhassanak az olajban. Ha túl sok van benne, akkor nem sül, hanem párolódik, fő. Az olajból kiszedett sült burgonyát jól lecsöpögtetem. Nem szabad lefedni és megsózni, mert megpuhul, levet ereszt, és nem lesz ropogós. Csak a tányéron sózom meg! Ha a sütés végén az olaj habzik, az azt jelzi, hogy az olaj "elfáradt", vagyis nem szabad többet felhasználni, mert már az egészségünkre káros anyagokat tartalmaz.

BURGONYAPÜRÉ

Hozzávalók:

1 kg szétfövő fajta (lisztes) burgonya
5 dkg vaj (vagy margarin)
2 dl tejszín
2 dl tej
csipetnyi cukor
késhegynyi őrölt fehér bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A burgonyát megtisztítom. Többször váltott vízben megmosom, majd kis kockákra vágva, lábosba rakom. Csak annyi vizet öntök rá, amennyi szűken ellepi és megsózom. Lefedve puhára főzöm. Ezután leszűröm, hagyom jól lecsöpögni, majd áttöröm. Az áttört burgonyát visszateszem a lábosba, és a vajjal, a tejjel meg a tejszínnel egészen kis lángon addig főzöm, amíg az egész egynemű, pépes nem lesz. Habverővel kissé felverve, ízlés szerint tovább fűszerezem, és forrón tálalom. (Ha a burgonyapüré diéta alapjául szolgál, akkor nem borsozom meg, és csak 1 dkg margarinnal, tejszín nélkül, tejjel és a saját főzőlevével készítem.) Az előbbieknél sokkal egyszerűbb az eljárás, ha az átszűrt burgonyát a tejjel turmixgép poharába teszem, és hozzáadom a vajat, majd az egészet péppé keverem. Ha túl sűrű, apránként kevés főzővizet hozzáadva habosra keverem.

FŐTT-TÉSZTA-KÖRET

Hozzávalók:

25 dkg száraztészta (kocka, metélt, spagetti, makaróni, tarhonya, kagyló stb.)
2 ek. olaj **vagy** 2 dkg vaj (esetleg margarin)
0.5 dl tejföl

A főzővízbe:
1 tk. olaj
1 ek. só

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A tészta súlyához képest tízszeres mennyiségű vizet forralok (tehát 2.5 liter vizet.) Belekeverem a sót és a teáskanálnyi olajat, majd amikor a víz már lobogva forr, a tésztát kis adagokban úgy eresztem a vízbe, hogy a forrás egy pillanatig se szűnjön meg. A tészta fajtájától függően 5-25 percig főzöm (a házi készítésű tészták általában nagyon gyorsan megfőnek, míg a gyárinak viszonylag hosszú főzési időre van szüksége). Próbaképpen egy tésztadarabot a vízből kivéve kettévágok, így győződök meg arról, hogy átfőtt-e. Ha a vágás mentén fehér csík látható, a tészta még nem főtt meg, tovább kell főzni. A megfőtt tésztát szűrőben forró vízzel leöblítem, és a közben felforrósított, tejfölös zsiradékra szedem. Jól átkeverve, melegen tartom. A legmegfelelőbb jénai tálba tenni, amely a saját fedelével letakarható, sokáig meleg marad benne a tészta.

PÁROLT RIZS

Hozzávalók:

25 dkg rizs
1 ek. vegeta
2 ek. olaj
1 csokor petrezselyemzöld

Elkészítés:

A rizst átválogatom. Tisztítása után szűrőben, vízsugár alatt alaposan megmosom, méghozzá addig váltogatva a vizet alatta, amíg az összes keményítő kioldódik belőle, vagyis a víz már teljesen tiszta és átlátszó marad. Lecsurgatva hagyom teljesen megszikkadni. A felforrósított olajra rászórom, és üvegesre pirítom. Ezután annyi forró vízzel töltöm fel, amennyi a rizs térfogatának a kétszerese. Belekeverem a vegetát és felforralom. Ezután már keverés nélkül, fedő alatt, kis lángon addig párolom, amíg majdnem az összes levét elfövi. Ekkor a lángot elzárom alatta, és legalább 15 percig hagyom állni, hogy saját gőzében megduzzadhasson a rizs. Tálalás előtt közvetlenül meghintem a nagyon finomra vágott petrezselyemzölddel, és vízbe mártott kis merőkanálba nyomkodva, félgömbformában tálalom. Bármilyen mártásos vagy egyéb hús mellé való. (Ünnepi alkalmakkor kevés párolt gombát vagy apróra vágott sonkát, zöldborsót, esetleg egyéb zöldséget is lehet beletenni, tetszés szerint.)

KUKORICÁS RIZS

Hozzávalók:

20 dkg rizs
25 dkg morzsolt, szemes kukorica (mirelit vagy konzerv)
1 csokor petrezselyemzöld
2 dkg vaj
1 mk. őrölt fehér bors
1 tk. só **vagy** 2 tk. vegeta

Elkészítés:

A rizst megtisztítom. Szűrőbe teszem, és többször váltott vízben megmosom, lecsurgatom. Hagyom megszikkadni. Ezután a felforrósított vajon üvegesre pirítom. Térfogatához képest dupla mennyiségű forró vízzel felöntöm, megsózom, megborsozom, és keverés nélkül, kis lángon, fedő alatt puhára párolom. Ha jó nagy edényben készül a rizs, nem fog kifutni akkor sem, ha lefedjük. Ha a levét majdnem elfőtte, a lángot lezárom alatta, és fedő alatt saját gőzében hagyom a rizsszemeket megduzzadni. Közben a fagyos kukoricát enyhén sós vízben 5 percig forralom, majd leszűrve, a finomra vágott petrezselyemzölddel együtt lazán beleforgatom a már kövér, megduzzadt rizsbe. (Az ilyen módon, azaz keverés nélkül főzött rizs minden szeme külön-külön áll és nem ragad össze. A magyarázat: a rizs keverésekor a gabonaszemek összetörnek, és a bennük lévő keményítő felszabadul. Ettől válik ragadóssá.)

TARHONYA

Hozzávalók:

Forrás: http://www.doksi.hu

25 dkg tarhonya
1 kis fej vöröshagyma
3 ek. olaj
1 tk. piros fűszerpaprika
1 tk. só

Elkészítés:

A felhevített olajon sárgára fonnyasztom a megtisztított és nagyon finomra metélt vöröshagymát, majd a tarhonyát rátéve, állandó keverés közben majdnem barnára pirítom. Ezután a tűzről félrehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök a térfogatához képest dupla mennyiségű forró vizet. Megsózom, ezután a tűzre visszatéve felforralom. Kis lángon, fedő alatt addig forralom, amíg a levét elfövi, illetve a tarhonyaszemek megduzzadnak. Egy másik módszer szerint a lehetőleg légmentesen lefedett, felforralt ételt előmelegített forró sütőbe teszem, és addig párolom, amíg az összes levet magába szívja.

PÁROLT VEGYES ZÖLDSÉG

Hozzávalók:

80 dkg-1 kg bármilyen zöldségféle (pl. zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, karfiol, kelbimbó vagy brokkoli stb., de lehet vegyesen is)
5 dkg vaj **vagy** margarin
1 csokor petrezselyemzöld
1 tk. só

Elkészítés:

A zöldséget megtisztítom, megmosom, lecsöpögtetem. Jellegének megfelelően feldarabolom. Például a sárgarépát vagy felkockázom, vagy hullámos pengéjű késsel karikákra vágom, a karfiolt kis rózsáira szedem stb. Kétféle módon lehetséges elkészíteni: lyukas párolóbetétre teszem a feldarabolt zöldséget, a betétet pedig egy megfelelő nagyságú, zárható (vagyis inkább befedhető) edénybe rakom. Megsózom, aláöntök 2 dl vizet (illetve annyit, hogy az csak a betét aljáig érjen), és befedve felforralom. Annyi ideig puhítom a képződő gőzben, amíg csak a kívánt puhaságot el nem éri. Általában a magyar ízlés a jó puhára megfőtt zöldségfélét kedveli, én viszont azt javaslom, hogy a párolt zöldség inkább ress, "harapható" legyen, mint puha. Sokkal gusztusosabb és jobb ízű, mint az, amelyik már kenődik. A megpárolt zöldséget a felforrósított vajra teszem, meghintem a megmosott és nagyon apróra vágott petrezselyemzölddel, és átforgatva máris tálalom. A zöldségpárolás másik módja: a feldarabolt zöldséget forró vajra teszem egy nagy serpenyőben, és megsózva, fedő alatt, gyakori keverés közben megpirítom, ezután aláöntök 1 dl vizet, és puhára párolom. Végül meghintem a finomra vágott petrezselyemzölddel.

BURGONYAFŐZELÉK

Hozzávalók:

80 dkg burgonya tisztán mérve
2 dl tejföl
1 kis fej vöröshagyma
2 ek. olaj
2 ek. liszt
1 tk. piros fűszerpaprika
pár csepp ecet vagy citromlé
1 babérlevél
csipetnyi cukor
ízlés szerint só

Elkészítés:

A megtisztított és finomra vágott vöröshagymát a felhevített olajon sárgára fonnyasztom, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve ráteszem a karikákra vágott, megtisztított burgonyát, és pár percig folytonos keverés közben pirítom. Ezután annyi vizet öntök rá, amennyi ellepi. Beleteszem a babérlevelet, megsózom, és pár csepp ecettel keményítem a burgonyát (vagyis megakadályozom, hogy szétfőjön). Puhára főzöm. Közben a lisztet simára keverem a tejföllel és 0.5 dl vízzel, majd a forrásban lévő főzelékbe beleöntöm. Állandó keverés közben jól felforralom, ezután csipetnyi cukorral ízesítem. Tálalás előtt még külön is megtejfölözöm.

Forrás: http://www.doksi.hu

KAPROS PATISSZONFŐZELÉK

Hozzávalók:

1 kg patisszon (az öregebb, nagyobb méretű patisszonok a legmegfelelőbbek főzeléknek)
2 dl tejföl
3 ek. olaj
1 nagy csokor friss kapor
1 kis fej vöröshagyma
1 ek. burgonyaliszt vagy búzakeményítő (vagy liszt)
1 ek. vegeta
kevés só

Elkészítés:

A patisszont megmosom, félbevágom, magját kikaparom, meghámozom és az almareszelő durva fokán lereszelem. Gyengén megsózom, és legalább 20 percig hagyom állni. Közben a felforrósított olajon megfonnyasztom a megtisztított és nagyon finomra metélt vöröshagymát, majd a patisszont (levével együtt) ráteszem. Folytonos keverés közben lepirítom, s ezután fedő alatt, saját levében párolom néhány percig. A vegetával meghintem, jól átkeverem, végül a burgonyaliszttel simára kevert tejföllel és 2 dl vízzel behabarom. Folytonosan kevergetve jól felforralom. A lángot eloltva alatta még belekeverem a megmosott és finomra vágott kaprot. Melegen is, hidegen is nagyon jó, és bármilyen húsféle vagy egyéb feltét illik hozzá.

KELKÁPOSZTA-FŐZELÉK

Hozzávalók:

1 kg kelkáposzta
30 dkg burgonya
2 dl tejföl
2 ek. olaj
2 csapott ek. liszt
1 tk. piros fűszerpaprika
1 csipetnyi köménymag
1 marhahúsleves-kocka
3 gerezd fokhagyma
késhegynyi törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A kelkáposztát megtisztítom a külső fonnyadt leveleitől, jól megmosom, majd csíkokra vágom, és annyi vízbe teszem, amennyi éppen csak ellepi. Hozzáteszem a meghámozott és kis kockákra vágott burgonyát, a húsleveskockát, beleszórom a köménymagot, majd félig megfőzöm. Közben az olajon a lisztet zsemleszínűre pirítom, ezután a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, majd felöntöm 3 dl hideg vízzel, és simára keverem. A rántást beleöntöm a burgonyás kelkáposztába, és kevergetve addig forralom, amíg az készre, vagyis teljesen puhára fő. Ezután belekeverem a tejfölt, a törött borsot és a zúzott fokhagymát. Kevés sóval ízesítve még egyszer felforralom.

SÓSKAFŐZELÉK

Hozzávalók:

1 kg zsenge tavaszi sóska
5 dkg vaj
2 dl tejszín
3 dl tej
1 ek. vegeta
2 ek. liszt
ízlés szerint cukor

Elkészítés:

A megtisztított sóskát durvára összevagdosom, majd a felforrósított vajra teszem. Fedő alatt addig párolom, amíg az egész összeroskad. Ezután felöntöm a tejjel és felforralom. A tejszínben simára keverve a lisztet és a vegetát, majd folytonosan kevergetve, beleöntöm a sóskába. Jól felforralom, végül annyi cukorral ízesítem, hogy csak kellemesen pikáns, de ne túl savanyú legyen. Télen forrón, nyáron hidegen fogyasztható.

Forrás: http://www.doksi.hu

LECSÓ FRANK MÓDRA

Hozzávalók:

1 kg zöldpaprika (jó, ha van benne színes és piros paradicsompaprika is)
2 nagy fej vöröshagyma
3 kisebb paradicsom
5 dkg füstölt szalonna
10 dkg gomba
1 dl tejföl
3 gerezd fokhagyma
1 púpozott tk. piros fűszerpaprika
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A zöldpaprikát megmosom, lecsöpögtetem, Kicsumázom és szeletekre vágom. A megmosott paradicsomot felnégyelem, a gombát tisztítás után felszeletelem, a megtisztított vöröshagymát pedig karikákra vágom. A füstölt szalonnát nagyon apróra vagdosom, zsírját kiolvasztom, és megfonnyasztom rajta a hagymakarikákat. Ezután a gombaszeleteket ráteszem, kicsit megsózom, és fedő alatt, saját levében puhára párolom. Ha zsírjára visszasült, ráteszem a zöldpaprikát, és ugyancsak megsózva, fedő alatt, üvegesre párolom. Közben a törött borssal meghintem. Ha az egész zsírjára sült, a tűzről félrehúzom, belekeverem a piros fűszerpaprikát, a paradicsomszeleteket és a zúzott fokhagymát. Újból fedőt teszek rá. Ezután már csak addig párolom tovább, míg a paradicsom is átfő, de még nem esik össze. Ekkor a lángról lehúzom az edényt, és belekeverem a tejfölt, de már nem forralom. Sós vízben főtt burgonyával és kovászos uborkával a legjobb, de lehet kínálni mellé galuskát vagy apróra tört főtt spagettit is.

TEJSZÍNES KARALÁBÉ

Hozzávalók:

8-10 zsenge, friss, tavaszi karalábé
5 dkg vaj (vagy margarin)
2 dl tejszín
1 ek. liszt
1 csokor petrezselyemzöld
1 csapott mk. törött fehér bors
ízlés szerint só
csipetnyi cukor

Elkészítés:

A karalábékat tisztítás után megmosom. Egyforma kis kockákra vagy hasábokra vágom, és a felhevített vajon sóval, borssal, fedő alatt, saját levében párolom néhány percig. Ezután aláöntök 5 dl vizet, és belekeverem a finomra vágott petrezselyemzöld felét. Puhára párolom, végül a liszttel simára kevert tejszínnel behabarom. Jól kiforralom, csipetnyi cukorral erősítem az ízét, és a megmosott, apróra vágott petrezselyemzölddel meghintve tálalom.

TEPSIS ZÖLDPAPRIKA

Hozzávalók:

1 kg vastag húsú, színes zöldpaprika
2 ek. liszt
2 nagy fej vöröshagyma
10 dkg reszelt sajt
5 dkg füstölt szalonna
25 dkg paradicsom
2 dl tejföl
4 gerezd fokhagyma
1 tk. piros fűszerpaprika
1 mk. törött fekete bors
1 tk. só

Elkészítés:

A lisztet egy kis tálkában összekeverem a pirospaprikával, a törött borssal és a sóval. A zöldpaprikákat megmosom, kicsumázom és felszeletelem, majd tálba téve, rászórom a fűszeres lisztet. Egy közepes méretű tepsibe beleterítem. Rákarikázom a megtisztított vöröshagymát és beborítom a paradicsomszeletekkel. A füstölt szalonnát nagyon apró kockákra vágom, kis serpenyőben a zsírját kiolvasztom, majd a tejfölbe belekeverem a pörccel és a zúzott fokhagymával együtt. A paradicsom tetejét behintem a reszelt sajttal, majd a szalonnás-fokhagymás tejföllel lelocsolom. Alufóliával szorosan letakarva, az előmelegített, forró sütőben közepes lángon párolom 15 percig, majd a fóliát

Forrás: http://www.doksi.hu

levéve, megpirítom a tetejét. Bármilyen natúr, száraz sülthöz illik, de sült virslivel vagy kolbásszal is nagyon finom.

VEGYES FINOMFŐZELÉK

Hozzávalók:

20 dkg kifejtett zöldborsó
20 dkg sárgarépa
20 dkg karalábé
20 dkg zellergumó
20 dkg petrezselyemgyökér
2 tyúkhúsleveskocka
2 dl tej
1 dl tejföl
1 ek. liszt
1 csokor petrezselyemzöld
kevés só
csipetnyi cukor
5 dkg vaj (vagy margarin)

Elkészítés:

Az összes zöldségfélét gondosan megtisztítom, és egyforma kis kockákra vágom. A forró vajon fedő alatt pár percig párolom, majd 5 dl vizet öntök rá. Beleteszem a húsleveskockákat. Puhára párolom. Besűrítem a lisztes-tejes tejföllel, belekeverem a finomra vágott petrezselyemzöldet, és folytonos keverés közben jól felforralom. Ha szükséges, csipetnyi cukorral ízesítem.

Forrás: http://www.doksi.hu

EGYTÁLÉTELEK

BABGULYÁS

Hozzávalók:

20 dkg nagy szemű szárazbab
40 dkg marhalábszár
25 dkg vegyes leveszöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, kis darabka zeller és karalábé)
2 zöldpaprika
1 paradicsom
1 nagy fej vöröshagyma
3 ek. olaj
2 gerezd fokhagyma
1 púpozott tk. piros fűszerpaprika
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A megmosott és átválogatott babot előző este beáztatom. Másnap az áztatóvizet leöntöm, és 7.5 dl tiszta vízbe teszem. Puhára főzöm. (Kuktában negyedannyi idő alatt megfő, mint hagyományos fazékban.) Míg a bab fő, a megmosott és leszárított húst kis kockákra vágom, a megtisztított zöldséget felkarikázom, a zöldpaprikát megmosom, kicsumázom és felszeletelem. A paradicsomot vékony gerezdekre vágom. A megtisztított vöröshagymát finomra metélem, majd a felhevített olajon üvegesre fonnyasztom. A tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet, ezután pedig a tűzre visszatéve, ráteszem a húskockákat. Állandó keverés közben fehéredésig pirítom, majd ráöntök 5 dl vizet. Megsózom, megborsozom, és fedő alatt majdnem puhára főzöm. Ezután a főtt babot és a húst (mindkettő levével együtt) összeöntöm. Zúzott fokhagymával fűszerezem, és a zöldséget is beletéve, készre főzöm. Legvégül teszem hozzá a paradicsomszeleteket, és éppen csak egyet forralva, lefedve hagyom pár percig, csak ezután tálalom.

CSIRKEGULYÁS I.

Hozzávalók:

1 közepes méretű csirke
1 nagy fej vöröshagyma
60 dkg burgonya
3 ek. olaj
2 gerezd fokhagyma
25 dkg vegyes leveszöldség (sárgarépa, zeller, petrezselyemgyökér)
2 zöldpaprika
1 paradicsom
1 csapott ek. piros fűszerpaprika
késhegynyi törött köménymag
ízlés szerint só

Elkészítés:

A megtisztított csirkét kis darabjaira vágom, a burgonyát meghámozom és kockákra aprítom, a zöldségeket tisztítás után felkarikázom vagy ugyancsak kis kockákra vágom. A megmosott zöldpaprikát kicsumázom és felszeletelem, a paradicsomot felnégyelem. A felforrósított olajon megfonnyasztom a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök két evőkanál vizet. Ezután a tűzre visszatéve belerakom a csirkedarabokat, és mindkét oldalukon lepirítom. Ráöntök 1.5 l vizet, megsózom, beleszórom a köménymagot, és fedő alatt félpuhára főzöm. Ekkor hozzáteszem a feldarabolt zöldségeket, a zöldpaprikát és a burgonyát, majd készre főzöm. Legvégül adom bele a paradicsomot és a zúzott fokhagymát, ezután éppen csak egyet forralva rajta, 10 percnyi pihentetés után tálalom.

Forrás: http://www.doksi.hu

KORHELYLEVES

Hozzávalók:

25 dkg kicsontozott, nyers füstölt hús
20 dkg füstölt kolbász
30 dkg savanyú káposzta
1 nagy fej vöröshagyma
2 dl tejföl
2 ek. olaj
1 púpozott tk. liszt
1-1.5 dl savanyúkáposzta-lé
1 ek. piros fűszerpaprika
1 mk. szárított csombor (borsikafű)
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

Az előző nap hideg vízbe áztatott füstölt húst másnap 1 l tiszta vízbe teszem, és nagyon lassú forralással majdnem puhára főzöm. Közben a kolbászt bőrétől megfosztva felkarikázom. A megtisztított és finomra vágott vöröshagymát a forró olajon megfonnyasztom, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát. Két evőkanál vizet ráöntök, a tűzre visszateszem, és belerakom a közben apróra vagdosott savanyú káposztát. Párpercnyi pirítás után felöntöm 5 dl vízzel. Beleszórom az összes fűszert és puhára főzöm. Ha a hús is megfőtt, levéből kiveszem, és jó éles késsel kis kockákra vágom. A levébe visszatéve összekeverem a káposztával és annak levével. A tejfölben simára keverem a lisztet, majd behabarom vele a forrásban lévő ételt. Állandóan kevergetve felforralom, végül beleteszem a kolbászkarikákat, és együtt forralom még 5 percig. Ezután a savanyúkáposzta-lével kellemesen savanykásra ízesítem, és jó forrón tálalom.

RAKOTT BURGONYA I.

Hozzávalók:

1 kg héjában főtt burgonya
4 tojás
10 dkg reszelt füstölt sajt (de lehet egyéb, vagy többféle sajtmaradék is)
15 dkg lehetőleg füstölt húsféle (kolbász, sonkadarab vagy egyéb hús)
3 ek. olaj
1-2 húsos zöldpaprika
2 paradicsom (télen mirelit vagy konzerv lecsó)
2 dl tejföl
1 kicsi fej vöröshagyma
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A tojásokat keményre főzöm, majd lehűtve meghámozom és vékony karikákra vágom. Amíg a tojás fő, a burgonyát is meghámozom és ugyancsak vékonyra karikázom. A húsfélét csíkokra metélem, a vöröshagymát tisztítás után hajszálvékony karikákra aprítom. A megmosott és kicsumázott zöldpaprikát a paradicsommal együtt felszeletelem. Egy mély tűzálló tál vagy tepsi alját beterítem a burgonyakarikákkal és megsózom. Pár karika vöröshagymát teszek rá, ezután meghintem kevés hússal és a zöldpaprikaszeletekkel. Erre reszelt sajtot szórok, majd tojáskarikákkal beborítom és sóval, borssal meghintem. Az olajjal összekevert tejföllel meglocsolom, és ebben a sorrendben folytatom tovább a rétegezést mindaddig, amíg csak el nem fogynak a hozzávalók. A tetejére szórom a maradék reszelt sajtot, meglocsolom a tejföllel és az edényt befedem. Előmelegített, forró sütőbe tolom. Jó 30 percig hagyom közepes lángon, ezután a fedőt levéve, pirosra pirítom a tetejét. A tányérján ki-ki még külön is megtejfölözheti.

RAKOTT BURGONYA II.

Hozzávalók:

1 kg burgonya
4 dl tejföl
2 tojás
25 dkg darált sovány sertéshús
1 kis fej vöröshagyma
2 ek. olaj
1 tk. piros fűszerpaprika
ízlés szerint só
1 mk. törött fekete bors

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A felforrósított olajon sárgára fonnyasztom a megtisztított és apróra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve ráteszem a darált húst, és állandó keverés közben fehéredésig pirítom. 2 dl vizet ráöntök, megsózom, megborsozom, és fedő alatt majdnem készre párolom. Közben a burgonyát héjában megfőzöm, majd meghámozom, és vékony karikákra vágom. A tejfölbe belekeverem a nyers, felvert tojásokat, és gyengén megsózom. A burgonya felét elterítem egy közepes nagyságú tepsiben. Megsózom, majd elosztom rajta a hagymás húst, levével együtt. Betakarom a maradék burgonyával, amit ismét megsózok, végül rálocsolom a tojásos tejfölt. Előmelegített, forró sütőbe teszem, és 30 percig közepes lángon sütöm fedetlenül. Kockákra vágva kínálom saláta kíséretében.

TEPSIS BURGONYA

Hozzávalók:

1 kg burgonya
2 nagy fej vöröshagyma
4 karcsú szafaládé (vagy 2 pár virsli)
2 dl tejföl
10 dkg kissé csípős ízű reszelt sajt (pl. ilmici vagy márványsajt)
2 zöldpaprika
1 ek. piros fűszerpaprika
1 ek. liszt
1 tk. só
1 mk. törött fekete bors
3 ek. olaj

Elkészítés:

A burgonyát meghámozom és nyersen karikákra vágom. Egy kis tálkában összekeverem a lisztet, a pirospaprikát, a törött borsot és a sót, majd rászórom a burgonyára. Jól összerázom, hogy minden burgonyaszeletet érjen a fűszeres liszt. Egy alacsony tepsin szétterítem a burgonyát, rákarikázom a megtisztított vöröshagymát, és elosztom rajta a megmosott, kicsumázott és felszeletelt paprikát. Ezután szépen egymás mellé rárakom a bőrétől megfosztott, 1 cm mélyen bevagdosott szafaládékat, rászórom a reszelt sajtot, és az olajjal elkevert tejfölt is ráöntöm. A tepsit lefedem. Előmelegített, forró sütőbe tolom és közepes lángon párolom legalább 50 percig, végül a fedelét levéve, pirosra pirítom.

PAPRIKÁS KRUMPLI HOSSZÚ LÉBEN

Hozzávalók:

1 kg krumpli
1 nagy fej vöröshagyma
5 dkg füstölt szalonna
2 ek. olaj
1 ek. piros fűszerpaprika
1 csapott ek. vegeta (vagy 2 marhahúsleveskocka)
kevés só
1 zöldpaprika
1 paradicsom
2 pár virsli (vagy szafaládé)

Elkészítés:

A krumplit meghámozom, többször váltott vízben megmosom, majd negyedekbe vágom. A vöröshagymát megtisztítom és nagyon finomra metélem. A füstölt szalonnát apró kockákra vágom és a felforrósított olajra téve, zsírját mind kiolvasztom, majd hozzárakom a vöröshagymát. Folyamatosan kevergetve üvegesre fonnyasztom, ezután a tűzről lehúzva, belekeverem a pirospaprikát és azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszaállítom, ráteszem a krumplihasábokat, és néhány percig kevergetve pirítom. (Lehetőleg lapos, nagy lábosban készítsük ezt az ételt, hogy minél nagyobb felületen terjeszkedhessen el a burgonya.) Ezután beleszórom a vegetát, belekarikázom a megmosott és kicsumázott zöldpaprikát, majd annyi vizet öntök rá, amennyi bőven ellepi. Fedő alatt kb. 25 percig főzöm. Végül beleteszem a bőrüktől megfosztott virsliket és a kockákra vágott paradicsomot. 5 percnyi csendes forralás után kevés sóval utána ízesítem, és lezárom alatta a lángot.

Forrás: http://www.doksi.hu

PAPRIKÁS KRUMPLI - SÜTŐBEN

Hozzávalók:

1 kg krumpli
2 pár virsli
1 nagy fej vöröshagyma
10 dkg füstölt szalonna
3 dl tejföl
2 zöldpaprika
ízlés szerint só
ízlés szerint törött bors

Elkészítés:

A füstölt szalonnát apróra vágom, zsírját kiolvasztom, majd ráteszem a megtisztított és finomra összevagdalt vöröshagymát. Üvegesre fonnyasztom, ezután a tűzről lehúzom és belekeverem a pirospaprikát. Megsózom, megborsozom, végül beleöntöm a meghámozott és vékony hasábokra vágott burgonyát. Kissé átpirítom, közben kevergetem. Ezután az egészet átöntöm egy tepsibe, ráteszem a bőrétől megfosztott virsliket, rákarikázom a zöldpaprikát és rálocsolom a tejfölt. A tepsit szorosan befedem alufóliával, és az előmelegített, forró sütőbe tolom. Legalább 50 percig párolom, végül leveszem a fedelét, és a saját szaftjával megöntözve a tetejét, szép pirosra pirítom.

HALÁSZLÉ

Hozzávalók:

50 dkg halaprólék (fej, uszony, farok, csontok) vagy nagyon apró halak
1.5 kg filézett halszelet (mindez egy kb. 2 kg-os pontyból kijön)
40 dkg vöröshagyma
3 zöldpaprika
1 dl száraz vörösbor
2 gerezd fokhagyma
1 ek. só
1 ek. piros fűszerpaprika
1 tk. olaj

Elkészítés:

Először elkészítem a hal alaplevét. Nagy fazékba rakom a filézés során leeső csontokat (vagy a vásárolt apró halakat). A tejet vagy az ikrát félreteszem. Rákarikázom a megtisztított vöröshagymát. Ráteszem a zúzott fokhagymát, és rászórom a pirospaprika felét. Ráöntök 2.5 l vizet, és beleszórok egy púpozott teáskanál sót. Felforralom, majd közepes lángon, fedetlenül, legalább 2 órán keresztül főzöm. Ezután finom szűrőn átszűröm, és 10 percig hagyom állni. Közben átpasszírozom a megfőtt és a csontokról nagyobb darabokban leszedett halhúst. Az ily módon létrejött sűrű halpépet belekeverem a hallébe, és annyi vízzel öntöm fel, hogy összesen kb. 2 l legyen. Ezután olyan edénybe öntöm, amiben majd tálalni is fogom. A levet felforralom. Nagyon óvatosan, egyenként engedem a forrásban lévő vízbe az előzőleg megsózott halszeleteket és a belsőséget. Az újabb forrástól számított 10 percig főzöm nem nagyon erős lángon, közben beleteszem a kicsumázott és felszeletelt zöldpaprikát. Egy másik kis edényben felhevítem az olajat, a tűzről lehúzva belekeverem a megmaradt pirospaprikát, majd rögtön ráöntöm a vörösbort, és jól összeforralom. Az így kapott levet beleöntöm a fövő halászlébe. Nem szabad megkeverni, csak az edényt rázogatni, nehogy a halhús összetörjön. A vörösborral még egyszer felforralom, és tűzforrón tálalom. Aki szereti a csípős ízeket, az külön is megpaprikázhatja a tányérján.

PONTYSZELET RÁNTVA

Hozzávalók:

8 filézett pontyszelet
2 tojás
fél citrom
ízlés szerint só
A bundázáshoz:
liszt
zsemlemorzsa
olaj a sütéshez

Elkészítés:

A halszeleteket mindkét oldalán megsózom, és rövid ideig (15-20 percig) állni hagyom, majd lisztbe mártom. Ezután megforgatom a habosra felvert tojásban, végül zsemlemorzsában meghempergetem, és bő, forró olajban sárgásbarnára sütöm mindkét oldalát. (Az első oldalát fedő alatt sütöm, a másikat már

Forrás: http://www.doksi.hu

fedő nélkül.) Itatóspapírra vagy papírtörülközőre teszem a megsütött szeleteket, hogy az felszívja a felesleges olajat. Megmosott és karikára vágott citrommal feldíszítve, vajas, petrezselymes burgonyával vagy petrezselymes párolt rizzsel és tartármártással tálalom.

RÁCPONTY

Hozzávalók:

80 dkg filézett pontyszelet (vagy legalább 1.5 kg-os halból házilag filézett halhús)
80 dkg hámozott, főtt burgonya
25 dkg zöldpaprika
10 dkg paradicsom
15 dkg füstölt szalonna
1 nagy fej vöröshagyma
3 dl tejföl
2 ek. liszt
1 tk. piros fűszerpaprika
1 mk. liszt
1 mk. törött fehér bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A füstölt szalonnát nagyon vékony, hosszú csíkokra vágom. Felét egy kis serpenyőben megsütöm, majd a szalonnazsírral kikenek egy tűzálló tálat vagy egy tepsit, és belekarikázom a nyers burgonyát. Megsózom és a szalonnapörccel meghintem. Sorban ráfektetem az előzőleg megsózott és megborsozott, sűrűn beirdalt (bevágott), mindkét oldalán lisztbe mártott halszeleteket. A vágatokba belenyomkodom a nyers füstöltszalonna-csíkokat, majd a halat beborítom a megtisztított és finomra vágott vöröshagymával valamint a zöldpaprikaszeletekkel. Megsózom, a felkarikázott paradicsomot is ráteszem, és meghintem pirospaprikával. A tejfölbe belekeverem a lisztet és meglocsolom az étel tetejét. Előmelegített, közepesen meleg sütőben fedetlenül addig sütöm, amíg a teteje szépen megpirul. (Lehet nyers burgonyával is készíteni, ekkor azonban a tepsit be kell fedni, és legalább 50 percen keresztül kell a forró sütőben, közepes lángon párolni, majd a fedelét levéve, megpirítani.)

PONTYFILÉ SÖRTÉSZTÁBAN

Hozzávalók:

1.5 kg körüli ponty filézett húsa
1 tojás
1.5 dl világos sör
10-12 dkg finomliszt
2 gerezd fokhagyma
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só
olaj a sütéshez

Elkészítés:

A két szálka nélküli "pontylapot" csíkokra vágom, és jól megsózom. Félreteszem. A tojást habosra verem, hozzákeverem a sört és annyi lisztet, hogy a szokásosnál kissé sűrűbb, palacsintatészta-szerű massza legyen belőle. Megsózom, megborsozom, és elkeverem benne a zúzott fokhagymát is. A halcsíkokat először a lisztbe forgatom, majd a tésztába mártom, és a bő, forró olajban, közepes lángon, szép világosra, sárgásbarnára sütöm. A felesleges olajat leitatva, meleg tálra teszem, citromkarikákkal feldíszítem, és petrezselymes párolt rizzsel vagy sült burgonyával, valamint tartármártással kínálom.

Forrás: http://www.doksi.hu

Szárnyasok

Leggyakrabban csirkét, kacsát és libát fogyasztunk. A csirke a legkönnyebben emészthető húsféle, ezért bizonyos betegségek diétájában is alkalmazható. Ha a bőrét lehúzzuk, zsírtalan, fehérjében gazdag, ízletes ételeket készíthetünk belőle. A csirkék átlagos súlya 1.1-1.3 kg közötti, az ezeknél nagyobbakat tyúknak nevezzük. Általában négy személyre egy csirke elegendő akkor, ha mártásos étel formájában tesszük az asztalra, vagy ha bundázva (például rántott csirkének) készítjük el. (Egy grillcsirke köret nélkül általában két személynek elegendő, körettel és salátával négyen ehetnek belőle.) A csirkét darabjaira vágva főzhetjük-süthetjük. Hogy ne legyen szilánkos a hús, a forgóknál vagy az ízületeknél vágjuk el. Ily módon a combokat kettőbe vághatjuk, a mellet a közepén, majd csontozás után keresztben is elfelezhetjük, a szárnyakat ugyancsak két részre, végül a csontos hátat keresztben is, hosszában is kettőbe vághatjuk.

A kacsa a világ legbutább állata, tartja a közmondás. Ugyanis két embernek sok, háromnak pedig kevés! Félre a tréfával, a kacsa is beosztható, akár négy személyre is. Csak egy kicsit sok a zsír rajta, amit egy kis ügyességgel eltávolíthatunk a húsról, illetve úgy süthetjük meg, hogy az összes zsír mind kisüljön belőle. A zsírt leönthetjük az ételről, és tetszés szerint vagy tovább használhatjuk a főzéshez, vagy pedig pecsenyezsírként kenyérre kenve fogyaszthatjuk. Persze nem kimondottan fogyókúrás és nem is egészséges!

A liba egy négytagú család részére kimondottan előnyös, mert igaz, hogy sok zsír van rajta, de a húsa is nagy mennyiségű. A két nagy combot megsüthetjük, ezt feldarabolva, körettel, egy étkezésre tálalhatjuk négy személynek. A mellet megdarálva és egy nagy cipóvá, vagy kis pogácsákká formázva, ugyancsak egy (az étel készítésétől függően), vagy akár két étkezésre is elegendő. A csontos részekből készíthetünk levest, ludaskását vagy rizottót. A főtt húst megdarálva, bármilyen rakott zöldségétel dúsítására alkalmas. Azután ott a mája, amely felséges falat saját zsírjában megsütve. (Persze ez sem kimondottan az egészséges táplálkozást szolgálja, de néha-néha talán megengedhető!)

Forrás: http://www.doksi.hu

CSIRKEÉTELEK

EGYSZERŰ SÜLT CSIRKE

Hozzávalók:

1 közepes nagyságú csirke
grillfűszerkeverék
1 alma
1 tk. majoránna
2 ek. olaj
ízlés szerint só

Elkészítés:

A kívül-belül megtisztított, megmosott és lecsurgatott szárnyast belülről jól bedörzsölöm a majoránnával és a sóval, majd a hasüregébe dugom a megmosott, héjas, kicsumázott és négyfelé vágott almát. A nyílást összetűzöm, ezután a csirkét belefektetem egy megfelelő nagyságú tepsibe (vagy tűzálló tálba). Mindkét oldalát bedörzsölöm a grillfűszerkeverékkel, és a felforrósított olajjal leöntöm. 15 percig előmelegített, forró sütőbe tolom, fedetlenül. Erős lángon sütöm 15 percig, majd a csirkét másik oldalára fordítom. Újabb 10 perc múlva aláöntök egy pohár vizet, és közepes lángon kb. további 40-45 perc alatt készre sütöm. Időnként saját levével meglocsolom, és megforgatom. Akkor sült meg, ha a beleszúrt villa nyomán már nem jön véres lé, és a bőre szép piros-ropogós. A sütés másik módja: a szárnyast tepsibe fektetem, aláöntök egy pohár vizet, és alufóliával szorosan lefedem. Puhára párolom, majd az alufóliát levéve a tetejéről, erős lángon mindkét oldalán megpirítom. Bármilyen köret, de leginkább saláta illik mellé.

FOKHAGYMÁS PÁROLT CSIRKE

Hozzávalók:

1 közepes méretű csirke
2 dl tejföl
4 gerezd fokhagyma
1 tk. liszt
4 ek. olaj
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

A megtisztított és megmosott csirkét feldarabolom. (Két comb a forgóknál kettőbe vágva, két fél mell, két szárny, a többi levesbe kerül.) A húsok mindkét oldalát megsózom. Az olajat felforrósítom, és serpenyőben erős lángon, hirtelen, mindkét oldalukat megpirítom. Ezután ráöntök 2 pohár vizet, megborsozom, és belekeverem a tisztított, összezúzott fokhagymát. Lefedve párolom puhára. Ha a hús megpuhult, a serpenyőből kiveszem és félreteszem. A visszamaradt pecsenyelevet a liszttel simára kevert tejföllel besűrítem, és jól felforralom. Ezután a nagyobb csontokat kiszedem a húsból (vigyázok arra, hogy ne nagyon szecskázzam össze), majd visszateszem a mártásba. Még egyszer felforralom, és párolt petrezselymes rizzsel vagy burgonyagombóccal (esetleg valamilyen főtt tésztával) tálalom.

IGAZI PAPRIKÁS CSIRKE

Hozzávalók:

1 közepes nagyságú csirke
5 dkg füstölt szalonna
1 nagy fej vöröshagyma
2 csöves paprika
1 paradicsom (télen mirelit vagy félkész lecsó, esetleg konzervlecsó)
2 dl tejföl
2 ek. olaj
1 ek. édesnemes piros fűszerpaprika
1 tk. liszt
ízlés szerint só

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A csirkét tisztítás után kis darabjaira vágom. (A combokat kettőbe, a mellet négybe, a szárnyakat ugyancsak kettőbe, a csontos hátat pedig keresztben is, hosszában is két részre.) A húsdarabokat gyengén megsózom. A megtisztított és finomra vágott vöröshagymát a felhevített olajon kisütött füstölt szalonna zsírján üvegesre fonnyasztom, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát és ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve ráteszem a csirkedarabokat, és erős lángon mindkét oldalukon lepirítom. Ha mindegyik húsdarab megfehéredett, akkor apránként másfél pohár vizet aláöntök, és a lábos gyakori rázogatásával puhára párolom. (Nem szabad fakanállal megkeverni, mert a gyenge csirkehús hamar szétesik!) Ha már az összes levét elfőtte, de még nem elég puha, akkor ugyancsak apránként öntök hozzá egy-egy evőkanál forró vizet. Legvégül belekarikázom a kicsumázott zöldpaprikát és a negyedelt paradicsomot, közben nem felejtem el megsózni. A liszttel simára kevert tejföllel besűrítem, azaz éppen csak egy pillanatra felforralom. Galuskával és kovászos uborkával a legfinomabb, ám nem éppen energiaszegény étel. (Aki szereti a csípőset, tegyen bele egy hegyes erős paprikát is, vagy pedig a pirospaprikából válassza a csípős fajtát.)

RÁNTOTT CSIRKE

Hozzávalók:

1 jérce (80-90 dkg)	6-7 ek. zsemlemorzsa	olaj a sütéshez
2 tojás	1 csokor petrezselyemzöld	
6-7 ek. liszt	ízlés szerint só	

Elkészítés:

A megtisztított és megmosott, lecsurgatott, megszárított jércét 8 darabra vágom. (A májat és a zúzát egy-egy szárnyhajlatba teszem.) A húsdarabok mindkét felét megsózom. Ezután 3 ujjnyi olajat serpenyőbe öntök és felforrósítom. Míg az olaj melegszik, a húsdarabokat lisztbe mártom, felvert tojásban megforgatom, végül a zsemlemorzsában meghempergetem. A forró olajba téve a lángot azonnal takarékra kapcsolom, hogy a csirke vastagabb részei is jól átsüljenek. Az első oldalát fedő alatt sütöm, majd megfordítom, és már fedő nélkül folytatom a sütést. A szép piros-ropogósra megsült darabokat itatóspapírra (tálpapírra vagy papírtörülközőre) teszem, hogy az a felesleges olajat beszívhassa. Melegen tálalom sült burgonyával (vagy egyéb körettel) és friss salátával. Ha ünnepi alkalomra készül a rántott csirke, akkor a zsemlemorzsa felét reszelt sajttal keverem össze. (Ilyenkor még jobban ügyelek a sütésre, mert a sajt hamar megbarnul, és megkeseredhet.) A megmosott és leszárított petrezselyemzöldet kevés lisztben megmártva az olajban megsütöm, és dísznek tálalom a rántott csirke mellé.

TÖLTÖTT CSIRKE

Hozzávalók:

1 közepes nagyságú csirke	1.5 dl tej a zsemlék áztatásához	2 gerezd fokhagyma
2 tojás	1 kis fej vöröshagyma	1 mk. törött fekete bors
5 dkg vaj	4 ek. olaj	ízlés szerint só
2 zsemle	2 csokor petrezselyemzöld	

Elkészítés:

A kívül-belül megtisztított csirkét megmosom, lecsöpögtetem és leszárítom. Egy fakanál nyelével - óvatosan, hogy el ne szakadjon - a bőrét fellazítom a nyakánál kezdve, a mellen és a comboknál. Az így előkészített csirke hasüregét bedörzsölöm sóval; az egyik csokor petrezselyemzöldet kettéhajtva beleteszem. A töltelékhez a puha vajat a tojásokkal habosra keverem, majd hozzáteszem az előzőleg tejben megáztatott és gyengén kicsavart, apróra vágott zsemléket. Egy evőkanál olajon megfonnyasztom a finomra metélt vöröshagymát és a zúzott fokhagymát, majd a megmaradt, apróra vágott másik csokor petrezselyemmel, sóval, borssal összekeverve, hozzáteszem a tojásos masszához.

Forrás: http://www.doksi.hu

Az egészet alaposan összedolgozom és a csirke fellazított bőre alá töltöm. (Ezt a műveletet egy habzsák segítségével, ennek híján egy kilyukasztott nejlonzacskóval lehet elvégezni, amibe beletömködöm a tölteléket és óvatosan a bőr alá nyomom.) Egy fakanállal elsimítom, hogy a töltelék egyenletesen oszoljon el a bőr alatt. A csirkét dresszírozom (vagyis a két combját zsineggel összekötözöm vagy hústűvel megtűzöm), és tepsibe vagy tűzálló tálba rakom. Aláöntök egy pohár vizet. Az olajat felforrósítom, és leforrázom vele a töltött szárnyast, ezután előmelegített, közepes hőfokú sütőbe tolom. Közepes lángon, gyakori locsolgatás közben szép pirosra sütöm mindkét oldalán. (Csak óvatosan, két lapátkanál segítségével forgatom meg, mert a vékony bőre nagyon sérülékeny, és hamar kifolyhat belőle a töltelék.) Párolt vajas zöldségféle, vagy párolt gyümölcsköret illik mellé. Ha a csirke már megsült, 15 percig hagyom az eloltott lángú sütőben, csak ezután kezdek hozzá a feldarabolásához. Csirkeollóval a legegyszerűbb felszeletelni, mert a csontokkal együtt elvágható.

Forrás: http://www.doksi.hu

KACSAÉTELEK

KACSAPECSENYE

Hozzávalók:

1 kicsi, lehetőleg sovány pecsenyekacsa
1 tk. majoránna
1 tk. só

Elkészítés:

A kívül-belül (az esetleges tolltokoktól is) megtisztított pecsenyekacsa hasüregét majoránnával és sóval bedörzsölöm. A kacsa mellén és a hátán lévő zsíros bőrt kockákra bevagdosom, de ügyelek arra, hogy a húsát ne sértsem meg. A vájatokba sót dörzsölök. A madarat belefektetem egy nagy tepsibe (vagy tűzálló tálba). Aláöntök 2 pohár vizet, majd alufóliával szorosan lefedem, és az előmelegített, forró sütőbe tolom. Közepes lángon párolom 1.5 órán keresztül, majd az alufóliát levéve róla, óvatosan, lapát segítségével átemelem egy tálra (vagy tálcára). A levét leöntöm, majd a puha kacsát visszateszem a tepsibe. Fedő nélkül visszatolom a sütőbe, és mindkét oldalát piros-ropogósra sütöm. 15 percnyi várakozás után feldarabolom. Akár friss salátával, akár ecetes savanyúsággal kínálom, mindenképpen nagyon finom étel. Bármilyen burgonyaköret illik mellé, de pikáns ízű befőttel vagy friss, savanykás, gyengén párolt gyümölccsel is remek.

KACSA KÁPOSZTÁVAL

Hozzávalók 4-5 személyre:

1 kicsi pecsenyekacsa
1 kg savanyú káposzta
50 dkg savanykás alma
2 dl tejföl
2 dl tejszín
2 csípős hegyes zöldpaprika
1 nagy fej vöröshagyma
1 tk. csombor (borsikafű)
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A megtisztított szárnyast kisebb darabjaira vágom. Ahonnan csak lehet, eltávolítom a zsírt, majd a húst bőr nélküli oldalán megsózom és megborsozom. Ha nagyon savanyú a káposzta, kimosom és jól lecsöpögtetem. Egy nagy tepsibe terítem az apróra vágott káposztát és meghintem a csomborral. Rákarikázom a megmosott és kicsumázott, héjas almát, valamint a megmosott paprikát. Erre fektetem a kacsadarabokat, bőrével felfelé. Beborítom a megtisztított és vékony karikákra vágott vöröshagymával, és leöntöm a megsózott, tejszínnel elkevert tejföllel. Alufóliával szorosan beborítom, majd az előmelegített, forró sütőbe tolva 1.5 órán keresztül párolom. A fedőt levéve késsel félrehúzom a húsdarabok tetején lévő hagymát, és fedetlenül teszem vissza a forró sütőbe annyi időre, hogy a kacsahúson lévő bőr ropogós pirosra süljön. Az ételt a következőképpen tálalom: egy lyukas szűrőkanállal (vagy lyukas lapáttal) teszem tányérra nemcsak a húst, hanem az alatta lévő almás káposztát is, hogy a tepsi alján összegyűlt zsíros lé lecsuroghasson, és senki tányérjára se kerülhessen. Rendkívül ízletes étel.

Forrás: http://www.doksi.hu

LIBAÉTELEK

FOKHAGYMÁS LIBASÜLT BURGONYÁVAL

Hozzávalók 6-7 személyre:

1 kicsi pecsenyeliba
1 fej fokhagyma (nem tévedés!)
1.5 kg burgonya
1 nagy fej vöröshagyma
1 csokor petrezselyemzöld
3 dl tejföl
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A libát gondos tisztítás után kis darabjaira vágom. A zsíros bőrt csak a combjain és a mellén hagyom meg, a többit lenyúzom, és kis kockákra vágva kisütöm. (A tepertőt és a zsírját később más ételekhez használom fel.) Amennyire csak lehetséges, kicsontozom (de csak annyira, hogy ne legyen szecska a húsból.) A csontból egy kevés zöldséggel kitűnő leves készülhet. Magas peremű tepsibe karikázom a meghámozott és nyers burgonyát meg a vöröshagymát. Jól megsózom, majd sorban, szorosan egymás mellé, bőrével felfelé fektetem rá a megsózott és fokhagymagerezdekkel sűrűn megtűzdelt libahús-darabokat. A zsíros bőrét bevagdalom, és ráöntöm a tejfölt. A tepsit szorosan befedem alufóliával, és előmelegített, forró sütőbe téve legalább 2 órán keresztül sütöm (azaz inkább párolom) közepes lángon. Ha a hús megpuhult, a fedőt leveszem és ropogós pirosra pirítom a tetejét. Tálaláskor a burgonyát szűrőlapáttal szedem ki a tepsiből, hogy a sülés közben kicsurgott zsír lecsöpöghessen. A libahús mellé sohasem felejtek el savanyúságot vagy salátát kínálni.

SÓLET FÜSTÖLT LIBACOMBBAL

Hozzávalók:

2 füstölt libacomb
40 dkg nagy szemű szárazbab
10 dkg árpagyöngy
1 nagy fej vöröshagyma
4 tojás
2 ek. libazsír (ez az étel kizárólag libazsírral az igazi)
5 gerezd fokhagyma
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só
1 tk. piros fűszerpaprika

Elkészítés:

A sóletet legjobb előzőleg beáztatott cserépedényben, vagy ennek híján vastag falú fazékban készíteni. A legalább egy éjszakára beáztatott babot és árpagyöngyöt leszűröm, majd beleszórom a lecsurgatott cserépedénybe. Rászórom a megtisztított és nagyon apróra vágott vöröshagymát, valamint a zúzott fokhagymát, és a babban kis fészkeket mélyítek. Ezekbe belefektetem az előzőleg ugyancsak beáztatott és két darabba vágott füstölt libacombokat, és körérakom a megmosott, megtörülgetett, héjas nyers tojásokat. Meghintem a pirospaprikával és a törött borssal, majd ráöntöm a megolvasztott libazsírt és annyi vizet, hogy azaz egészet ellepje. Csak nagyon kevés sóval ízesítem (mert a füstölt libacomb igen sós), és az edényt a saját fedelével letakarva hideg sütőbe tolom. Ezután 10 percig takaréklángon, majd fokozatosan emelve a hőfokot, közepes lángon párolom legalább 3-3.5 órán keresztül. (Ha zománcozott fazékban főzöm a sóletet, akkor előmelegített, közepes hőfokú sütőben lehet elkezdeni az étel párolását.) Ezután az edényt kiveszem a sütőből, és a fedelét leveszem. Villával óvatosan felkeverem, majd a héjas tojásokat kiszedve belőle, meghámozom, és gerezdekre vágom. A megpuhult libahúst kicsontozom, és a bab tetejére teszem a tojásgerezdekkel együtt.

Forrás: http://www.doksi.hu

VAGDALT LIBAMELL-POGÁCSA

Hozzávalók:

40 dkg libamell (bőre és csontja nélkül)
1 tojás
1 kis fej vöröshagyma
1 dl tej
1 csokor petrezselyemzöld
2 ek. libazsír (vagy olaj)
3 gerezd fokhagyma
1 ek. liszt
kevés zsemlemorzsa
1 tk. majoránna
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A libahúst kétszer átdarálom, hogy egészen pépes legyen. 1 evőkanál libazsíron üvegesre fonnyasztom a megtisztított és nagyon finomra metélt vöröshagymát, majd a zúzott fokhagymát is hozzátéve, együtt pirítom néhány percig. Ezután a darált libahúshoz hozzákeverem a pirított hagymát, megsózom, megborsozom, belekeverem a majoránnát, és a tojással meg a tejjel addig gyúrom, amíg az összes folyadékot felveszi. Végül a lisztet és kevés zsemlemorzsát is beledolgozok, majd nedves kézzel pogácsákat formálva belőle, zsemlemorzsában meghempergetem. Teflonserpenyőben a maradék zsírt felforrósítva, mindkét oldalát megsütöm. Bármilyen köret alkalmas hozzá, de a salátáról se feledkezzen meg a háziasszony!

LIBAMÁJ SÜTÉSE

Hozzávalók:

1 liba (vagy kacsa) mája
2 tenyérnyi libaháj (vagy libabőr)
1 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

A libamájat ereitől megfosztom és megmosom, majd 1 órára annyi jeges vízbe áztatom, amennyi ellepi. (A vízbe beleteszek egy marék jégkockát.) A libahájat apróra vágom, zsírját kiolvasztom, majd a zsírt leszűröm. A májat a vízből kivéve lecsöpögtetem, és egy magas falú lábosba teszem. Ráöntöm a kiolvasztott libazsírt, és annyi vízzel töltöm fel, hogy az összes folyadék éppen ellepje a májat. Beleteszem a megtisztított és összezúzott fokhagymát, majd fedő alatt addig párolom, amíg a májba beleszúrt villa hegye nyomán már nem folyik véres lé. Ezután a fedőt leveszem az edényről, és a vizet elpárologtatva, mindkét oldalán kissé meg is pirítom. A májat átteszem egy üvegtálba, ráöntöm a zsírt, és hagyom, hogy egészen kihűljön. Befedve hűtőszekrénybe rakom.

Forrás: http://www.doksi.hu

MARHAHÚSÉTELEK

HAGYMÁS ROSTÉLYOS

Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott rostélyos
2 nagy fej vöröshagyma
2 ek. liszt
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors
2 ek. olaj
bő olaj a hagyma sütéséhez

Elkészítés:

Az étel készítését megelőző nap a felszeletelt húst kiveregetem, inait bevagdosom, és megborsozva, olajjal bekenve a hűtőszekrényben érlelem legalább 1 napig. (Nem felejtem el betakarni.) Tálalása előtt a megtisztított vöröshagymát karikákra vágom, kevés lisztben megforgatom, és bő, forró olajban ropogós pirosra sütöm. A hagymát leszűrve szétterítem, hogy ne puhuljon meg (sem betakarni, sem megsózni nem szabad, különben levet enged). Ugyanabban a serpenyőben, amiben a hagymát sütöttem, egyenként megsütöm a megsózott és lisztbe mártott rostélyosszeleteket. Az olajból kivéve lecsöpögtetem, tetejükre halmozom a sült hagymát, és a sült hasábburgonyával meg salátával tálalom. (A burgonyát is ugyanabban a hagymás olajban sütöm meg.)

PACALPÖRKÖLT

Hozzávalók:

60 dkg marhapacal
2 nagy fej vöröshagyma
2 zöldpaprika
1 paradicsom (vagy 3 ek. konzerv lecsó, esetleg mirelit zöldpaprika és paradicsom)
4 ek. olaj
3 gerezd fokhagyma
1 ek. piros fűszerpaprika
2 szál zellerzöld
2 ek. ecet
1 tk. liszt
ízlés szerint só
kevés törött fekete bors

Elkészítés:

A pacalt többször váltott vízben gondosan megmosom, majd annyi vízbe teszem, amennyi éppen ellepi. A vízbe beleöntöm az ecetet, és legalább fél órán keresztül áztatom benne. Ezután az ecetes vizet leöntöm, a pacalt leöblítem, majd forrásban lévő vízbe dobom. Az újraforrástól számított 10 percig főzöm, azután leszűröm, és hideg vízzel leöblítem. Ekkor fogok hozzá a tulajdonképpeni étel készítéséhez. Az előfőzött pacalt vékony, hosszú csíkokra vágom. A megtisztított és finomra metélt vöröshagymát a felforrósított olajon üvegesre fonnyasztom, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát és ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve beleteszem a pacalt, és állandó keverés közben megpirítom. Ezután annyi vizet öntök rá, amennyi éppen ellepi. Fedő alatt majdnem puhára főzöm. Ekkor hozzáadom a felszeletelt zöldpaprikát, a felkarikázott paradicsomot és a finomra vágott zellerzöldet. A liszttel elkevert 0.5 dl vízzel besűrítem, és felforralom, közben folytonosan kevergetem. Sós vízben főtt burgonyával kínálom. (Aki szereti a csípős ízeket, cseresznyepaprikával vagy paprikakrémmel fűszerezze.)

Forrás: http://www.doksi.hu

SERPENYŐS ROSTÉLYOS

Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott rostélyos
4 ek. olaj
80 dkg (tisztított) burgonya
1 nagy fej vöröshagyma
2 zöldpaprika
1 paradicsom
3 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyemzöld
2 ek. liszt
1 púpozott ek. piros fűszerpaprika
csipetnyi köménymag
ízlés szerint só

Elkészítés:

A felszeletelt húst húsklopfolóval enyhén kiveregetem, széleit bevagdosom és megsózom. Lisztbe mártom és a felhevített olajon mindkét oldalán elősütöm, majd a serpenyőből kivéve félreteszem. A visszamaradt zsiradékon üvegesre fonnyasztom a megtisztított és apróra metélt vöröshagymát, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát és azonnal ráöntök 3 dl vizet. Felforralom, ezután a rostélyosokat visszateszem a serpenyőbe. Hozzáteszem a zúzott fokhagymát, meghintem a köménymaggal, és fedő alatt majdnem puhára párolom. Ezt követően a megpuhult hússzeleteket a serpenyő egyik oldalára húzom, és mellérakom a hosszúkás cikkekre vágott burgonyát. Beleteszem még a kicsumázott és felszeletelt paprikát, megsózom, és annyi vízzel töltöm fel, amennyi szűken ellepi. Fedő alatt készre párolom. Végül belekarikázom a paradicsomot, és a finomra vágott petrezselyemzölddel meghintve, épp csak összeforralom. Salátával tálalom.

MARHAPÖRKÖLT

Hozzávalók:

40-50 dkg lábszár
1 nagy fej vöröshagyma
1 csapott ek. piros fűszerpaprika
4 ek. olaj
2 zöldpaprika
1 paradicsom
1 cikk zeller
1 dl száraz vörösbor
2 gerezd fokhagyma
ízlés szerint só

Elkészítés:

A húst megmosom, leszárítom és kis kockákra aprítom. A megtisztított vöröshagymát nagyon finomra metélem, és a felforrósított olajon üvegesre fonnyasztom. A tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát. Azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet, és az edényt visszateszem a tűzre. Beleteszem a húsleveskockákat, és folyamatosan kevergetve, fehéredésig pirítom. Hozzáadom a megmosott, kicsumázott és felszeletelt zöldpaprikát, valamint a megtisztított, és lereszelt zellert. Együtt pirítom pár percig, ezután ráöntök 1 pohár forró vizet, és fedő alatt párolom. Kevés forró vizet folyamatosan, apránként hozzátöltök, aszerint, hogy mennyire fő el a leve. Ügyelek arra, hogy csak keveset öntsek a húsra, majdnem saját levében kell megpuhulnia. Ha már puha, beleteszem a kockákra vágott paradicsomot, felöntöm a vörösborral, és zúzott fokhagymával fűszerezem. Ezután addig forralom, amíg csak sűrű, kevés lé marad alatta. Tarhonyával vagy sós vízben főtt burgonyával a legjobb.

Forrás: http://www.doksi.hu

SERTÉSHÚSÉTELEK

EGYBENSÜLT FŰSZERES HÚS

Hozzávalók:

70-80 dkg sertéscomb vagy lapocka egy darabban
5 dkg füstölt szalonna
1.5 dl száraz fehérbor
1 ek. mustár
3 gerezd fokhagyma
2 ek. olaj
1 tk. piros fűszerpaprika
1 mk. őrölt köménymag
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A húst megmosom, leszárítom. A megtisztított fokhagymagerezdeket vékony, hosszúkás lapokra vágom, a füstölt szalonnát csíkokra metélem. Az összes fűszert belekeverem 1 evőkanál olajba. Ezzel a fűszeres olajjal a hús minden oldalát bekenem, a fokhagymát éles pengéjű késsel fúrt lyukakba beledugdosom a szalonnacsíkokkal együtt. A megmaradt olajat felforrósítom, és a fűszerezett hús minden oldalát lepirítom, közben állandóan forgatom. (Sohasem szúrom bele a villát, nehogy a leve kifolyjon, hanem két lapát segítségével forgatom.) Ha jó erős a láng, a hús szép sötétre pirul, ezáltal ízes pörzs képződik a felületén. Aláöntöm a bort, és fedő alatt, az előmelegített, forró sütőben puhára párolom, közben időnként megfordítom. Legalább 1 óra 20 perc szükséges ahhoz, hogy a hús közepe is átpárolódjon. A megsült húst 20 percig pihentetem, csak ezután szeletelem fel. Ízes mártását rácsöpögtetem, és tetszés szerinti körettel tálalom. A saláta ne hiányozzék mellőle!

NATÚRSZELET

Hozzávalók:

4 szép nagy, kicsontozott sertésborda
2 ek. finomliszt
2 ek. olaj
ízlés szerint só
ízlés szerint kevés törött bors

Elkészítés:

A hússzeleteket gyengén kiveregetem, és szélüket bevagdosom, hogy süléskor ne ugorjanak össze. Megsózom, lisztbe mártom, majd az erősen felforrósított olajon mindkét oldalán hirtelen megsütöm. Kevés törött borssal meghintve teszem az asztalra. Bármilyen köret illik mellé. Ha áll, megkeményedik, ezért nem lehet eltenni még fél órára sem. Ha nem azonnal fogyasztjuk, akkor az elősütés után aláöntök egy pohárka vizet, és fedő alatt, a hús forgatása közben puhára párolom. (Diétás étkezésnél a borsot elhagyom.)

ERDÉLYI FLEKKEN

Hozzávalók:

4 szelet kicsontozott sertéstarja
1 ek. liszt
1 ek. olaj
1 gerezd fokhagyma
ízlés szerint törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A hússzeleteket húskalapáccsal kissé megveregetem. Megsózom és törött borssal meghintem. Rákenem a zúzott fokhagymát, majd lisztbe mártom, és vagy olajjal megkent roston, vagy grillsütőben mindkét oldalán pirosra sütöm. Köménymagos, hagymás káposztasaláta és sült burgonya illik mellé.

Forrás: http://www.doksi.hu

HAMIS BORJÚSZELET

Hozzávalók:

40 dkg sertéscomb vagy lapocka
2-3 dl tej
fél citrom
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fehér bors
1 tojás
A bundázásához:
liszt
zsemlemorzsa
olaj a sütéshez

Elkészítés:

Az ételkészítést megelőző napon a húst felszeletelem, és kissé kiverve, sós, borsos tejbe áztatom. (Annyi tejnek kell lennie, hogy ellepje a húst.) A hűtőszekrényben érlelem az étel elkészítéséig. A tejből kivéve még nedvesen, lisztbe mártom, és a felvert, kevés áztatótejjel elkevert tojásban megforgatva, zsemlemorzsában meghempergetem. Bő, forró olajban mindkét oldalát pirosra sütöm. Itatóspapírra vagy papírtörülközőre téve, a felesleges olajat lecsöpögtetem róla, és minden szelet húst pár csepp citromlével megöntözök. Citromkarikával díszítve, burgonyapürével és fejes salátával kínálom.

RÁNTOTT BORDA

Hozzávalók:

4 nagy szelet kicsontozott sertésborda
1 tojás
2 ek. liszt
3 ek. zsemlemorzsa
ízlés szerint só
olaj a sütéshez

Elkészítés:

A bordaszeleteket kissé kiveregetem, széleit bevagdosom, hogy a hús sülés közben ne ugorhasson össze. Ezután megsózom, és lisztbe mártom. A habosra vert tojásba forgatom, végül a zsemlemorzsában meghempergetem, és bő, forró olajba teszem. Fedő alatt sütöm pirosra az egyik oldalát, majd megfordítva már fedő nélkül sütöm tovább. Az olajból kiszedem, itatóspapírra vagy papírtörülközőre rakom, hogy az a felesleges olajat beszívja. Sült burgonyával vagy párolt rizzsel, esetleg párolt vajas zöldségkörettel és salátával vagy savanyúsággal kínálom.

KUKORICÁS RÁNTOTT SZELET

Hozzávalók:

40 dkg sertéscomb
2 ek. kukoricaliszt
2 ek. kukoricadara
1 tojás
0.5 dl tej
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors
olaj a sütéshez

Elkészítés:

A megmosott és letörülgetett húst felszeletelem, és gyengén kiveregetem, majd megsózom és megborsozom. A kukoricalisztben megmártom, ezután megforgatom a tejjel habosra vert tojásban, végül a kukoricadarában meghempergetem. Bő, forró olajba teszem, de a lángot azonnal takarékra mérsékelem, és szép sárgára megsütöm mindkét oldalán. Hagymás-majonézes mártás és párolt vajas zöldség illik hozzá.

Forrás: http://www.doksi.hu

MAKÓI SZELET

Hozzávalók:

4 szelet kicsontozott sertésborda
2 kis fej vöröshagyma
1 dl száraz fehérbor
3-4 ek. liszt
1 ek. mustár
ízlés szerint törött fekete bors
ízlés szerint só
olaj a sütéshez

Elkészítés:

A hússzeleteket gyengén kiverem és megsózom. A vöröshagymát lereszelem vagy ledarálom, majd összekeverem a felvert tojással, a borral, a liszttel és a fűszerekkel. (Sűrű palacsintatészta-szerű masszának kell lennie.) A bordákat először lisztbe, majd a tésztába mártom, ezután bő olajban piros ropogósra sütöm. Jól lecsurgatva róla a felesleges olajat, salátával és vegyes zöldségkörettel tálalom.

NAGYANYÓ SÜLTJE

Hozzávalók:

40 dkg sertéscomb
1 kis fej vöröshagyma
3 ek. olaj
2 ek. zsemlemorzsa
1 tk. porcukor
1 mk. törött fekete bors
1 tk. citromlé
ízlés szerint só

Elkészítés:

A megmosott és leszárított húst felszeletelem, kissé megveregetem és megsózom. A megtisztított és apróra vágott vöröshagymát a felhevített olajon sárgára fonnyasztom. A hús mindkét oldalát átsütöm a hagymás olajon, majd a serpenyőből kivéve félreteszem. A zsemlemorzsát, a citromlevet, a sót, a törött borsot és a cukrot 2 dl vízbe belekeverem, majd a serpenyőbe öntöm és a hagymás olajjal összeforralom, közben kevergetem. Ezután az átsütött hússzeleteket visszateszem a serpenyőbe, és fedő alatt puhára párolom. Ha már zsírjára sült a puha hús, elkészült az étel. Ha a lé idő előtt elfőne alóla, apránként kevés forró vízzel pótolom. Salátával és tetszés szerinti körettel tálalom.

VAJ PUHA TOJÁSOS SÜLT

Hozzávalók:

40 dkg comb vagy lapocka
2 tojás
1 dl olaj
1 dl száraz fehérbor
1 dl tejföl
1 dl tejszín
1 tk. liszt
kevés zsemlemorzsa
1 mk. törött fekete bors
1 mk. currypor
ízlés szerint só

Elkészítés:

A húst megmosom, leszárítom, és a szokásosnál kissé vastagabb (1 cm-es) szeletekre vágom. Zsemlemorzsában megforgatom, a morzsát egy húsklopfolóval beleverem. Ezután ismét a morzsába forgatom, majd a műveletet addig ismétlem, amíg a hússzelet dupla nagyságúra nő. A belevert morzsától a hús rostjai teljesen fellazulnak. A tojásokat habosra verem, belekeverem a törött borsot, a curryport és 1 teáskanál sót. Minden egyes hússzeletet megmártok a fűszeres tojásban, majd a felforrósított olajon mindkét oldalát elősütöm. Ha az összes húst elősütöttem, akkor ráöntöm a bort és 1 dl vizet, majd felforralom. Fedő alatt, időnként megkeverve, puhára párolom. Közben a tejszínt, a tejfölt és a maradék fűszeres tojást a liszttel simára keverem, és besűrítem vele a hús levét. Olyan puha lesz, hogy kés nem is szükséges az elfogyasztásához. Spagettival vagy párolt rizzsel tálalom ezt a finom, pikáns ételt.

Forrás: http://www.doksi.hu

FASÍRTPOGÁCSÁK

Hozzávalók:

40 dkg lapocka (vagy sovány dagadó)
1 zsemle (vagy 1 szelet kenyér)
1.5 dl tej
1 tojás
1 közepes fej vöröshagyma
2 ek. olaj
2 gerezd fokhagyma
1 púpozott tk. piros fűszerpaprika
1 tk. só
1 mk. törött fekete bors
5-6 ek. zsemlemorzsa
olaj a sütéshez

Elkészítés:

A zsemlét kis kockákra vágom, és a tejjel leöntöm, majd többször átforgatom. A megtisztított vöröshagymát nagyon finomra összevágom, és a felforrósított olajon megfonnyasztom. A húst kockákra vágom és ledarálom. Mély tálba rakom a darált húst, az áztatott, kicsavart zsemlét, a fonnyasztott és kihűlt vöröshagymát, majd a közepébe öntöm az előzőleg felütött tojást (sohasem a húsra ütöm, nehogy az esetleg rossz tojás tönkretegye az egészet), rászórom a fűszereket és a nyers, zúzott fokhagymát, majd az egészet összekeverem. Ezután apránként ráöntöm a zsemle áztatásából visszamaradt tejet, és addig gyúrom, dagasztom, amíg a massza az összes folyadékot felveszi. Nedves kézzel kisebb pogácsákat formázok belőle, majd zsemlemorzsával meghintve, bő, forró olajba téve, közepes lángon szép pirosra megsütöm. A felesleges olajat lecsöpögtetem a fasírtokról, és tetszés szerinti körettel meg salátával tálalom. Hidegen is nagyon jó, akkor valamilyen majonézes salátát kínálok hozzá. (Nemcsak bő olajban süthető, hanem tepsiben is. Ekkor a morzsába mártott pogácsákat kikent kis tepsibe rakom, tetejüket kevés olajjal bekenem, és az előmelegített forró sütőben fedetlenül szép pirosra sütöm, közben egyszer megforgatom.)

MATRÓZKOLBÁSZ

Hozzávalók:

40 dkg főtt sertéshús (maradék is lehet)
fél citrom reszelt héja
1 kis fej vöröshagyma
1 ek. mustár
1 ek. szardellapaszta
1 tojás
5 dkg füstölt szalonna
0.5 dl sör
1 tk. csípős fűszerpaprika
1 mk. törött fekete bors
kevés zsemlemorzsa a bundázáshoz
olaj a sütéshez
(Só nem kell bele, mert a szardellapaszta nagyon sós.)

Elkészítés:

A főtt húst a megtisztított vöröshagymával és a füstölt szalonnával együtt ledarálom, azután pedig összedolgozom az összes felsorolt hozzávalóval. Annyi zsemlemorzsát keverek bele, hogy könnyen formázható, de ne lágy masszát kapjak. Vizes kézzel kis kolbászkákat formázok belőle, majd zsemlemorzsában meghempergetem. Bő, forró olajban pirosra sütöm, és a felesleges olajat leitatom róla. Savanyúsággal vagy salátával és tartármártással, valamint hagymás tört burgonyával kínálom. (Bármilyen főtt húst fel tudok így használni.) Csak az készítse el, aki szereti a fűszeres ételt.

SERTÉSPÖRKÖLT

Hozzávalók:

40 dkg sovány lapocka
1 nagy fej vöröshagyma
2 zöldpaprika
1 paradicsom (vagy mirelit, félkész lecsó)
3 ek. olaj
1 gerezd fokhagyma
1 csapott ek. piros fűszerpaprika
1 tk. só

Elkészítés:

A megtisztított és nagyon finomra metélt vöröshagymát, valamint a zúzott fokhagymát a felforrósított olajon üvegesre fonnyasztom, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök 2

Forrás: http://www.doksi.hu

evőkanál vizet. Ezután a tűzre visszatéve, ráteszem a közben kis kockákra vágott húst. Addig kevergetem a lángon, amíg minden húsdarabka megfehéredik. Ekkor megsózom, és apránként aláöntök másfél pohár vizet; mindig csak annyit, hogy a hús le ne égjen, de azért pörkölődhessen. Fedő alatt puhára párolom, ezután belekeverem a felkarikázott zöldpaprikát és a szeletekre vágott paradicsomot. Még további 10 percig párolom, ezután tálalom. Galuska, tarhonya, főtt tészta vagy sós vízben főtt burgonya a hozzáillő köret.

SZÍNES PÖRKÖLT

Hozzávalók:

40 dkg lapocka
3 nagy fej vöröshagyma
40 dkg vastag húsú, zöld színű csöves paprika
40 dkg sárga színű paprika
40 dkg piros paradicsompaprika
1 húsleveskocka
3 ek. olaj
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só
1 tk. piros fűszerpaprika

Elkészítés:

A megmosott és leszárított húst kis kockákra vágom. A vöröshagymát vékony karikákra szeletelem, majd a felforrósított olajon sárgára fonnyasztom. A tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és ráöntök 2 evőkanál vizet. Ezután a tűzre visszatéve belekeverem a húst, és fehéredésig pirítom. Aláöntök 5 dl vizet, és beleteszem a húsleveskockát valamint a törött borsot, majd fedő alatt puhára párolom. Míg a hús fő, a paprikákat megmosom, kicsumázom, és ugyancsak kis kockákra vágom. A majdnem puha húshoz hozzáöntöm az összes zöldpaprikát. Megsózom, és fedő alatt készre párolom. Mire minden megpuhul, a felesleges lé is elfő alóla. Uborkasalátával vagy kovászos uborkával tálalom.

FÜSTÖLT SONKA FŐZÉSE

Hozzávalók:

füstölt hús (sonka, tarja, csülök, oldalas stb.) tetszés szerinti mennyiségben

Elkészítés:

A gyárilag füstölt húsfélét előző este annyi tiszta hideg vízbe áztatom, amennyi bőven ellepi, így kiázik belőle a felesleges só, és a kiszáradt izomrostok felszívják a kellő nedvességet. Másnap az áztatóvízből kiszedem, és új, annyi tiszta vízbe rakom, amennyi bőven ellepi. Nem kuktába! (A gyors forralás következtében a benne lévő zsír hamar kifőne, a rostok rágóssá válnának, az egész amolyan cipőtalpszerű és szeletelhetetlen lenne.) Hagyományos fazékba rakom, és lassan felforralva, a lángot takarékra mérsékelem. Csendesen, lassan szabad forralni, de még jobb, ha inkább csak gyöngyözik a lé! A hús súlyától függően akár 5-6 órán keresztül is főhet. A levében hagyom kihűlni, azután lecsöpögtetem, és becsomagolom egy megfelelő méretű alufóliába. Hűtőszekrényben megdermesztem. Másnap rostjaira merőlegesen felszeletelem, így biztosan szaftos, puha lesz.

SONKAFÁNK

Hozzávalók:

30 dkg bármilyen főtt füstölt hús (sonka, tarja stb.) csont nélkül
2 tojás
2 ek. liszt
2 dkg vaj
2 dl tej
1 csokor petrezselyemzöld
1 tk. mustár
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors
zsemlemorzsa a bundázáshoz
olaj a sütéshez

Elkészítés:

A vajat habzásig hevítem a liszttel, majd a meleg tejjel felengedve, állandó keverés közben sűrűre főzöm. Ezután megborsozom, belekeverem a mustárt, a sót és a finomra metélt petrezselyemzöldet. Hagyom kihűlni, közben a füstölt húst ledarálom és a tojássárgákkal együtt a tejes mártásba belekeverem. Ezután hozzáadom a tojásfehérjékből vert kemény habot, és nedves kézzel nagy diónyi

Forrás: http://www.doksi.hu

gombócokat formálok a sonkás masszából. Zsemlemorzsában megforgatva, bő, forró olajban megsütöm mindkét oldalát. Sajt- vagy gombamártással és vajas párolt zöldséggel kínálom.

PIRÍTOTT MÁJ

Hozzávalók:

40 dkg sertésmáj
1 nagy fej vöröshagyma
3 ek. olaj
1 tk. piros fűszerpaprika
1 mk. majoránna
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só
(a kész ételt csak a tányéron szabad megsózni, különben megkeményedik a máj)

Elkészítés:

A májat megmosom, szárazra törlöm, és hosszú, vékony csíkokra vágom. A megtisztított és finomra metélt vöröshagymát üvegesre fonnyasztom a forró olajon, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és ráöntök 2 evőkanál vizet. Ezután a tűzre visszatéve beleteszem a májat, és állandó keverés közben addig pirítom, amíg minden darabkája megfehéredik. Rászórom a majoránnát és a törött borsot, majd lezárom alatta a lángot. Fedővel letakarva hagyom 5 percig állni, ezután kínálom sós vízben főtt burgonyával és salátával.

MÁJPUFFANCS

Hozzávalók:

25 dkg sertésmáj
1 közepes nagyságú, héjában főtt burgonya
2 tojás
3 dkg füstölt szalonna
1 csokor petrezselyemzöld
1 mk. sütőpor
ízlés szerint só
1 mk. törött fekete bors

Elkészítés:

A májat megmosom, letörölgetem, és néhány percre forrásban lévő vízbe teszem. Ha megfehéredett és a beleszúrt villa nyomán nem jön belőle véres lé, akkor a vízből kiveszem, és a burgonyával meg a füstölt szalonnával együtt ledarálom. Belekeverem a tojások sárgáit, megfűszerezem, és hozzáteszem a finomra vágott petrezselyemzöldet. Végül óvatosan beleforgatom a tojásfehérjékből vert kemény habot. A májas masszából evőkanállal szép hosszúkás galuskákat szaggatok a felforrósított olajra. Mindkét oldalán pirosra sütöm, és tartármártással vagy egyéb hideg mártással kínálom.

CSÜLÖK FOKHAGYMÁS TEJFÖLBEN

Hozzávalók:

2 kisebb vagy 1 nagyobb kicsontozott, nem nagyon zsíros, bőrös sertéscsülök
3 dl tejföl
4 gerezd fokhagyma
0.5 dl borecet
ízlés szerint törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

Ha szükséges, a megmosott csülköket a gázlángon kissé megperzselem, hogy az esetleges szőrök könnyen leszedhetők legyenek, majd többször váltott vízben újra megmosom és letörölgetem. Lehetőleg úgy csontozom ki, hogy ne legyen szecska a húsból. Vékony szeletekre vágom. (A húst rostjaira merőlegesen szeletelem.) A szeleteket bőrével felfelé egy tűzálló tálban egymás mellé helyezem, majd jól megsózom, és meghintem törött borssal. A szétzúzott fokhagymával egyenletesen beszórom. Az ecettel elkevert tejföllel meglocsolom, és a tálat szorosan lefedem. Előmelegített forró sütőben legalább 1 órán keresztül párolom, majd ha a hús megpuhult, a tál tetejét levéve, piros ropogósra pirítom. Sült burgonya vagy párolt vajas zöldség és saláta illik hozzá.

Forrás: http://www.doksi.hu

CSÜLÖKPAPRIKÁS

Hozzávalók:

1 nagyobb kicsontozott sertéscsülök
2 nagy fej vöröshagyma
2 zöldpaprika
1 paradicsom (télen lehet mirelit vagy konzervlecsó is)
2 ek. olaj
2 gerezd fokhagyma
1 ek. piros fűszerpaprika (lehet csípős paprika is, ha valaki szereti)
2 dl tejföl
1 tk. liszt
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

Az alaposan megtisztított bőrös csülökhúst kis kockákra vágom. A nagyon finomra metélt vöröshagymát a felforrósított olajon üvegesre fonnyasztom, majd a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve beleteszem a csülökhúskockákat, és állandó keverés közben fehéredésig pirítom. Hozzáadom a felszeletelt zöldpaprikát és a paradicsomot, megsózom, megborsozom, és csak annyi vizet öntök rá, amennyi szűken ellepi. (Legjobb kuktafazékban főzni, mert negyedannyi idő alatt elkészül, mint a hagyományos lábosban.) A forrástól számított 40 percig kis lángon párolom, majd ha a hús megpuhult, a liszttel simára kevert tejföllel besűrítem. Galuska vagy sós vízben főtt burgonya illik hozzá.

Forrás: http://www.doksi.hu

VADÉTELEK

A vadhúsok állaga némileg eltér a megszokott házi sertés vagy a marha húsától. Az őz, a szarvas, a vaddisznó vagy a fácán és a vadkacsa húsa zsírszegény, ám rostos, inas. Megfelelő konyhatechnikával és érleléssel azonban rendkívül élvezetes ételek készíthetők belőlük. A frissen lőtt vadat felhasználás előtt jó néhány napig kell érlelni a hűtőszekrényben olajos-ecetes-fűszeres pácban. (A különféle vadételek bonyolultabb receptjei a Szakácsművészet felsőfokon című részben találhatók, az alábbiakat még egy teljesen kezdő háziasszony is el tudja készíteni.)

NYÚLPAPRIKÁS

Hozzávalók:

1 kg csontos nyúlhús (lehet házinyúl vagy vadnyúl)
10 dkg füstölt szalonna
1 nagy fej vöröshagyma
3 dl vörösbor
1 dl tejföl
2 zöldpaprika
1 paradicsom
1 gerezd fokhagyma
1 tk. piros fűszerpaprika
1 tk. liszt
ízlés szerint só

Elkészítés:

A csontos húst megmosom, leszárítom, és kisebb darabokra vágom. A vöröshagymát apróra metélem, a füstölt szalonnát nagyon vékony csíkokra aprítom, majd a zsírját kiolvasztom. A pörcöt a serpenyőben hagyom, hozzáteszem a vöröshagymát, és üvegesre fonnyasztom. Ezután a tűzről lehúzom, belekeverem a pirospaprikát, és azonnal ráöntök 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve beleteszem a húsdarabokat. Megsózom, és folytonos keverés közben fehéredésig pirítom minden darabját. 1 dl vízzel és 2 dl vörösborral felöntve, fedő alatt puhára párolom. Ha levét elfövi, apránként kevés vörösborral pótolom. Ha már majdnem készen van, hozzáadom a kicsumázott és felszeletelt zöldpaprikát meg a karikákra vágott paradicsomot, végül a liszttel simára kevert tejföllel besűrítem. Jól kiforralom és galuskával vagy sós vízben főtt burgonyával kínálom.

PÁROLT ŐZCOMB VÖRÖSBOROS MÁRTÁSBAN

Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott őzcomb
5 dkg füstölt szalonna
25 dkg vegyes leveszöldség
1 kis fej vöröshagyma
3 dl száraz vörösbor
2 narancs
2 gerezd fokhagyma
3 ek. olaj
3 cl konyak
10 szem egész fekete bors
ízlés szerint citromlé
ízlés szerint cukor
kis darabka babérlevél
1 tk. mustár
2 ek. ribizli- vagy áfonyadzsem
1 mk. törött fekete bors
1 tk. só

Elkészítés:

Az egy darabban hagyott őzcombot hártyáitól megfosztom egy hegyes, éles pengéjű kés segítségével. A csíkokra vágott füstölt szalonnával megtűzdelem, és a felforrósított olajon minden oldalát körülsütöm. A serpenyőből kivéve félreteszem. A visszamaradt zsiradékon megpirítom a megtisztított és vékonyra karikázott zöldséget, a hagymát és a fokhagymát, majd a fűszereket beleszórva tovább pirítom. Ha zsírjára sült, a liszttel meghintve, állandó keverés közben tovább pirítom, végül a kristálycukrot is beleszórom. A cukorral tovább folytatom a pirítást, egészen addig, amíg szép barna lesz a zöldség. Ekkor belereszelem a megmosott és letörölgetett narancs sárga héját (ügyelek arra, hogy a fehér bundájából egy darabka se kerüljön bele az ételbe, mert keserűvé válhat), beleöntöm a narancs kicsavart levét és a vörösbort. Gyors keverés közben jól összeforralom, ezután pedig belerakom az elősütött őzhúst. Fedő alatt, a hús gyakori forgatásával, puhára párolom. Ha levét idő előtt elfövi, akkor apránként kevés forró vízzel pótolom. Ha a hús megpuhult, a mártásból kiveszem, és 15 percig pihentetem. Közben a visszamaradt mártást elkeverem a ribizlidzsemmel, belekeverem a mustárt, és jól

Forrás: http://www.doksi.hu

összeforralom. Ha túl sűrű, kevés vízzel hígítom, ezután pedig szűrőn átpasszírozom. A sűrű mártásba belekeverem a konyakot, és a közben felszeletelt húst beletéve, még egyszer felforralom. Gombás rizzsel és narancskarikákkal feldíszítve tálalom ezt az ünnepi, finom pecsenyét.

TŰZDELT ŐZFILÉ

Hozzávalók:

80-90 dkg őzgerinc
8 dkg füstölt szalonna
4 ek. olaj
3 ek. liszt
ízlés szerint törött fekete bors
ízlés szerint só
1.5 dl áfonyadzsem

Elkészítés:

Az őzgerincet nagyon éles késsel úgy csontozom ki, hogy a színhús egyben maradjon. (A gerinccsontból kevés zöldséggel és fűszerekkel finom levest főzök.) A húsról leszedem a hártyákat, és törött borssal megszórva, olajjal bekenve, alufóliába csomagolom, majd a hűtőszekrényben legalább 3 napig pihentetem, ettől jó porhanyós lesz. Felhasználás előtt szeletekre vágom, kissé kiveregetem, széleit bevagdosom és megsózom. Végül a csíkokra vágott szalonnával megtűzdelem. Lisztbe mártva, kevés forró olajon, hirtelen, erős lángon megsütöm, és azonnal kínálom. Áfonyadzsemmel és angolosan elkészített zöldségfélével tálalom.

VADDISZNÓHÚS TORMÁVAL

Hozzávalók:

60 dkg vaddisznólapocka
50 dkg vegyes leveszöldség
10 szem durvára zúzott bors
1 darabka babérlevél
4 szem összetört borókabogyó
1 fej vöröshagyma
1 szál friss tormagyökér
ízlés szerint só

Elkészítés:

A húsról minden hártyát leszedek. A zöldségeket gondosan megtisztítom, és vastag hasábokra vágom. Megfelelő nagyságú fazékba beleöntök 1.5 l vizet, beleszórom az összes fűszert, és a megmosott, tisztítatlan, héjas vöröshagymát. Felforralom. Ha már zubog a víz, óvatosan beleeresztem a húsdarabot és megfőzöm. Ha már majdnem puha, akkor adom hozzá a zöldségeket. Ha minden megpuhult, a levet leszűröm. (A megfőtt vöröshagymát természetesen kidobom belőle.) Míg a hús fő, a tormát megtisztítom és lereszelem. A tálalása olyanformán történik, hogy mély tálba rakok húst is, zöldséget is, kevés levet öntök rá, és a tetejét bőven meghintem a reszelt tormával. Külön kínálok hozzá petrezselymes, vajas burgonyát.

Forrás: http://www.doksi.hu

MELEG MÁRTÁSOK HÚSOKHOZ, ZÖLDSÉGEKHEZ

A legegyszerűbb főtt hús vagy az egyébként elég unalmas fasírt vagy a párolt zöldség finom fogássá varázsolható egy meleg, pikáns mártással tálalva. Maradék pecsenyét pedig teljesen új ételként tehetünk az asztalra. Ha mártás van a tányéron, a húsból kevesebb is elég. A takarékos napokon a főtt burgonya vagy a főtt leveszöldség akár önálló fogásnak is kínálható a sajtmártás vagy a gombamártás társaságában. (Ha a mártásokat kissé sűrűbbre készítjük, akkor hidegen, szendvicskenyérre kenve, a grillsütőben megpirítva remek meleg szendviccsel kínálhatjuk magunkat és a vendégeinket.

FEHÉR ALAPMÁRTÁS (BESAMEL)

Hozzávalók:

5 dkg vaj
5 dl tej
2 ek. finomliszt
1 mk. só
1 mk. fehér törött bors

Elkészítés:

A tejet felforralom. A vajat lábosban megolvasztom, majd ha habzik (de még nem forr), rászórom a lisztet, és gyorsan elkeverve, éppen csak fehéredésig hevítem. Ezután a tűzről lehúzva ráöntöm a forró tejet. Az egészet habverővel gyorsan simára keverem, majd megsózom, és visszateszem a tűzre. Folytonos keverés közben 10 percig forralom, végül a borssal fűszerezem. Ebbe az alapmártásba különféle ízesítőket tehetünk, amelyekkel mindegyik más és más lesz. A fehérmártást eltehetjük néhány napra a hűtőszekrénybe, sőt fagyasztani is lehet, ezért érdemes egyszerre nagyobb adagban készíteni.

SAJTMÁRTÁS

Hozzávalók:

a fehérmártás hozzávalói
5 dkg reszelt füstölt sajt
1 dl tejszín
1 mk. currypor

Elkészítés:

A fehérmártásba belekeverem a tejszínt és a curryport, majd néhány percnyi forralás után belekeverem a reszelt sajtot. Ezzel már nem forralom, csak addig keverem, amíg a sajt láthatóan teljesen feloldódik benne.

FOKHAGYMAMÁRTÁS

Hozzávalók:

a fehérmártás hozzávalói
5 gerezd fokhagyma
1 dl tejföl
ízlés szerint só

Elkészítés:

A fehérmártásba belekeverem a nagyon finomra összezúzott fokhagymát és a tejfölt, majd 1 percnyi forralás után lehúzom a tűzről. Csipetnyi sóval ízesítem.

Forrás: http://www.doksi.hu

PARADICSOMMÁRTÁS

Hozzávalók:

3 dl fehérmártás
1 kis doboz paradicsompüré
1 csokor zellerzöld
1 dl tejszín
1 tk. reszelt vöröshagyma
1 tk. vaj
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só
csipetnyi cukor

Elkészítés:

A paradicsompürét a vajon megpirítom, majd ráöntöm a tejszínt, a fehérmártást és 1 dl vizet. Folytonosan kevergetve jól felforralom, ezután ízesítem a reszelt hagymával, a borssal és a finomra vágott zellerzölddel. Csipetnyi cukorral fűszerezve már csak egy pillanatig forralom.

MANDULÁS TORMAMÁRTÁS

Hozzávalók:

a fehérmártás hozzávalói
3 ek. frissen reszelt torma
2 dl tejszín
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só
1 húsleveskocka
1 ek. nagyon finomra őrölt fehér mandula
1 tk. citromlé

Elkészítés:

A fehérmártást felöntöm a tejszínnel, beleteszem a húsleveskockát és felforralom. Ezután belekeverem a tormát, a mandulát és a citromlevet, majd éppen csak egy pillanatra felforralva megkóstolom. Kevés sóval és annyi cukorral ízesítem, hogy pikáns legyen.

KAPORMÁRTÁS

Hozzávalók:

a fehérmártás hozzávalói
2 dl tejföl
2 csokor friss zöld kapor
1 tk. citromlé
1 tk. porcukor
1 mk. törött fekete bors

Elkészítés:

A fehérmártásba belekeverem a citromlevet, a tejfölt és az apróra vágott kapor felét. Jól felforralom, végül a sóval, a borssal és a cukorral ízesítem. A legvégén belekeverem a megmaradt, finomra metélt kaprot.

GOMBAMÁRTÁS

Hozzávalók:

15 dkg gomba
2 dl tejföl
1 kis fej vöröshagyma
1 púpozott ek. finomliszt
1 csokor petrezselyemzöld
1 gerezd fokhagyma
2 ek. olaj
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A forró olajra ráteszem a meghámozott és nagyon finomra összevágott vöröshagymát, majd üvegesre fonnyasztom. Ráteszem a megtisztított és ugyancsak finomra vagdalt gombát, amit megsózok és megborsozok, ezután fedő alatt, saját levében puhára párolok, végül zsírjára sütök. Belekeverem a megmosott és apróra metélt petrezselyemzöldet meg a zúzott fokhagymát. 3 dl vízben simára keverem a lisztet, és ráöntöm a gombára. Folytonos keverés közben legalább 5 percig forralom, végül a tejfölt is belekeverve már lehúzom a tűzről.

Forrás: http://www.doksi.hu

MUSTÁROS PECSENYEMÁRTÁS

Hozzávalók:

2 ek. pecsenyezsír
1 ek. liszt
2 ek. mustár
1 húsleveskocka
2 dl tejföl
2 gerezd fokhagyma
ízlés szerint só
kevés cukor

Elkészítés:

A zsírt felforrósítom, majd a lisztet rászórva világosra pirítom. A rántást lehúzom a tűzről, és simára keverem 3 dl hideg vízzel. Ha már nem csomós, visszateszem a tűzre és folytonosan kevergetve felforralom. Sűrűre főzöm. Belekeverem a mustárt, a zúzott fokhagymát, valamint a húsleveskockát. Addig forralom, amíg a leveskocka feloldódik, majd a tűzről lehúzva elkeverem benne a tejfölt.

SÓSKAMÁRTÁS

Hozzávalók:

25 dkg sóska
1 húsleveskocka
3 ek. olaj
2 ek. liszt
2 dl tejföl
ízlés szerint cukor
ízlés szerint só

Elkészítés:

A megmosott és lecsurgatott sóskát nagyon vékony csíkokra összevágom, majd a felforrósított olajon megpirítom. Ráöntök 2 dl vizet, és felforralom. Beleteszem a húsleveskockát, végül a liszttel simára kevert 1 dl vízzel meg a tejföllel behabarva, jól összekeverem és felforralom. Ezután cukorral és kevés sóval ízesítem.

MEGGYMÁRTÁS

Hozzávalók:

50 dkg friss meggy
2 dl tejföl
1 dl tejszín
4-5 ek. cukor
1 tk. só
2 szem szegfűszeg
1 mk. őrölt fahéj
1 mk. reszelt citromhéj

Elkészítés:

4 dl vizet felforralok a szegfűszeggel, a citromhéjjal és a fahéjjal, majd 5 percig főzöm. Közben a meggyet kimagozom. Kicsurgó levével együtt beleteszem a vízbe, és a forrástól számított 10 percig főzöm, közben a cukrot is hozzáteszem. A tejszínben simára keverem a lisztet, amellyel behabarom a mártást. Végül belekeverem a tejfölt, de már nem forralom. Az almamártás ugyanígy készül, csak a meggy helyett 50 dkg, szeletekre vágott savanykás almát teszek bele.

Forrás: http://www.doksi.hu

SÓS, MELEG TÉSZTÁK

GYÚRT TÉSZTA KÉSZÍTÉSE

Hozzávalók kb. 1 kg-hoz:

60 dkg grízes liszt
3 friss tojás
kb. 3 dl víz

Elkészítés:

Előkészítek egy nagy gyúrótáblát (ennek hiányában a lemosott és szárazra törölt munkaasztalon is lehet dolgozni). Ráteszek egy mély műanyag tálat, amelybe beleszitálom a lisztet. Közepébe mélyedést vájok. Az egymás után, külön kis edényben felütött tojásokat (nehogy egy rossz tojás az összes többi nyersanyagot tönkretegye) a vízzel összekeverem, majd a folyadékot beleöntöm a tészta mélyedésébe. Az egészet folytonos keverés és gyúrás közepette szilárd, kemény tésztává dolgozom össze. Először nagyon ragad, de megszűnik ragadni, mihelyst az összes lisztet és a vizes tojást felveszi. A kezemről apránként lejön a ragadós massza. Addig gyúrom-gyömöszölöm, amíg fényes, hólyagos nem lesz. Inkább kemény, mint lágy tészta legyen. Ha annyira kemény, hogy a csuklóm a gyúrást megérzi, akkor jó az állaga! A tésztát két részre vágom, cipóvá formálom, és a belisztezett gyúrótáblára helyezem. A cipócskák tetejét beolajozom, majd beborítom egy fóliadarabbal, és fél órát pihentetem. Ezután az újra belisztezett deszkán a tésztát is belisztezem, és lisztbe mártott nyújtófával 3-4 mm vékony, nagy lappá kinyújtom. Újabb félórai szikkasztás után liszttel meghintem, rácsavarom a nyújtófára, amelyet a gyúródeszkára helyezek. Késsel hosszában végigvágom, majd a tésztalapokat egymásra téve, még egyszer elvágom. Az ily módon kapott tésztacsíkokat egymásra rakom, és aszerint vágom fel, hogy milyen tésztát akarok belőle. Készíthető finom metélt, vékony metélt, széles metélt, kockatészta, vagy ha nem vágom szabályosra, hanem kézzel tépdesem, akkor csuszatészta lesz belőle. A felvágott tésztát a lisztezett deszkán szétterítem, hogy ne ragadhasson össze. Vagy azonnal megfőzöm, vagy pedig megszárítom. A szárítás kis mennyiségben a legegyszerűbben meleg konyhában, vagy a működő sütő kinyitott ajtajának közelében történhet, nagyobb mennyiséget inkább szabad levegőn szárítsunk! Napra azonban ne tegyük! Védjük szúnyoghálóval, vagy tiszta tüllt terítsünk rá. A frissen főtt tésztát nem kell leöblíteni. Legalább ötszörös mennyiségű vízben főzöm, amelyet bőven megsózok. (2 l vízhez 1 evőkanálnyi sót teszek.) A gyári száraz tésztát tízszeres mennyiségű vízben főzöm, és meleg vízzel leöblítem. Kevesebb tojással is lehet tésztát gyúrni, és nemcsak a hagyományos búzaliszttel, hanem különféle egyéb gabonák korpás lisztjeivel is készíthető finom tészta. Színes tésztákat pedig úgy készíthetünk, ha a vízbe belekeverünk egy-két evőkanál paradicsompürét, vagy sóska-, illetve parajpürét, és összegyúrjuk vele.

ZÖLDFÜVES SPAGETTI

Hozzávalók:

30 dkg spagetti
8 dkg vaj (vagy margarin)
2 dl tejszín
3 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyemzöld
1 csokor kapor
1 csokor tárkony
1 csokor zellerzöld
ízlés szerint só

Elkészítés:

A spagettit a szokásos módon megfőzöm, majd meleg vízzel leöblítem és melegen tartom. Közben a zöldfűszereket megmosom, lecsöpögtetem, és nagyon finomra összevágom. A felmelegített vajon megfuttatom a zúzott fokhagymát, meghintem sóval, ráöntöm a tejszínt, és jól összeforralom. Belekeverem a zöldfűszereket, de már nem forralom, hanem azonnal beleforgatom a főtt tésztát. Jól átforrósítom az előmelegített sütőben, és azonnal tálalom.

Forrás: http://www.doksi.hu

GOMBÁS MAKARÓNI

Hozzávalók:

30 dkg makaróni
25 dkg gomba
2 dl tejföl
2 zöldpaprika
1 paradicsom
4 ek. olaj
1 csokor petrezselyemzöld
3 gerezd fokhagyma
1 kis fej vöröshagyma
1 mk. szárított rozmaring
1 mk. szárított bazsalikom
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A makarónit a szokásos módon, forrásban lévő sós vízbe téve megfőzöm, majd meleg vízzel leöblítem és melegen tartom. Míg a tészta fő, elkészítem a gombás mártást: a felforrósított olajon sárgára fonnyasztom a megtisztított és nagyon finomra metélt vöröshagymát, megsózom és ráteszem a megmosott, letisztított és vékony szeletekre vágott gombát. Törött borssal meghintve, fedő alatt, saját levében puhára párolom. Ha zsírjára sült, beleteszem a megmosott, kicsumázott és kis kockákra vágott zöldpaprikát, valamint ráhintem az összes fűszert, végül beleteszem az ugyancsak kis kockákra vágott paradicsomot is. Fedő alatt addig párolom, amíg a zöldpaprika üveges lesz, végül beleöntöm a tejfölt, de azzal már nem forralom. A főtt makarónit ebbe a mártásba (vagyis inkább raguba) forgatom, és forrón tálalom. Tálaláskor bőven meghintem a finomra vágott petrezselyemzölddel, és kevés tejföllel külön is meglocsolom.

SONKÁS KOCKA

Hozzávalók:

30 dkg tépett csuszatészta
20 dkg főtt füstölt sonka (vagy egyéb csont nélküli füstölt hús)
3 dl tejföl
2 tojás
5 dkg füstölt szalonna
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só
1 tk. olaj

Elkészítés:

A tésztát a szokásos módon, az olajjal elkevert sós vízben megfőzöm, és meleg vízzel leöblítve, lecsöpögtetve, melegen tartom. Közben a sonkát ledarálom. A füstölt szalonnát nagyon apróra vágom és a zsírját kisütöm. A darált sonkát összekeverem a tojássárgákkal, a törött borssal, kevés sóval és a szalonnazsírral, valamint a pörccel. Ebbe a masszába belekeverek 1 dl tejfölt is, és beleforgatom a főtt tésztát. Ezután adom hozzá a tojásfehérjékből vert kemény habot, majd belesimítom egy kikent tepsibe. Tetejét egyenletesre igazítom, és az előmelegített, forró sütőben pirosas-barna kérget sütök a tetejére. Tálalás előtt a forró sonkás tésztát kockákra vágom, tetejét bőven meglocsolom tejföllel, és azonnal tálalom.

KÁPOSZTÁS KOCKA

Hozzávalók:

50 dkg édes, fehér fejes káposzta
25 dkg nagykocka száraztészta
0.5 dl olaj
1 ek. kristálycukor
1 mk. törött fekete bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

A tésztát a szokásos módon, forrásban lévő sós vízbe téve megfőzöm, majd meleg vízzel leöblítem és melegen tartom. (Ha a főzővízbe egy mokkáskanálnyi olajat öntök, a tészta nem fog összeragadni fövés közben.) Közben a külső, fonnyadt leveleitől megfosztott káposztát lereszelem, vagy nagyon finomra vágom. Lábosba téve megsózom, átforgatom, és 20 percet várok, csak ezután teszem a tűzre. Ráöntöm az olajat, és fedő alatt addig párolom saját levében, amíg össze nem esik, illetve zsírjára nem sül. Közben néhányszor megkeverem. Ezután a fedőt levéve róla, meghintem a kristálycukorral és a törött

Forrás: http://www.doksi.hu

borssal, majd erősebb lángon addig pirítom, amíg szép barna lesz. A pirított káposztába beleforgatom a tésztát, jól összekeverem, végül beteszem az előmelegített, forró sütőbe, hogy kicsit a tészta is megpiruljon.

SAJTOS SÜLT METÉLT

Hozzávalók:

30 dkg széles metélt száraztészta
15 dkg reszelt kemény sajt (lehet többféle is vegyesen)
2 tojás
2 dl tejföl
4 ek. olaj
1 ek. paradicsompüré
1 kis fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1 mk. törött fekete bors
1 mk. currypor
késhegynyi reszelt szerecsendió
ízlés szerint só

Elkészítés:

A száraztésztát a szokásos módon megfőzöm, és leöblítve melegen tartom. Közben a felhevített olajon megfonnyasztom a nagyon finomra vágott vöröshagymát, majd a zúzott fokhagymát is hozzátéve, egy percig még tovább pirítom. Ezután a paradicsompürével is megpirítom, meghintem a fűszerekkel, megsózom, és 2 dl vizet ráöntve, állandó keverés közben felforralom. Hagyom langyosra hűlni, majd a tojássárgákat, a reszelt sajt felét, valamint 1 dl tejfölt is hozzákeverek a paradicsomos mártáshoz, és beleforgatom a főtt tésztát. Ezután beleforgatom a tojások fehérjéből vert kemény habot is, végül az egészet belesimítom egy kikent és liszttel meghintett formába. A tetejét egyenletesre simítom, és a maradék reszelt sajttal meghintve, előmelegített, forró sütőbe tolom. Körülbelül 20 percnyi sütés után tűpróbával ellenőrzöm, jól átsült-e a közepe is. Kockákra vágva kínálom.

LECSÓS METÉLT

Hozzávalók:

30 dkg széles metélt száraztészta
30 dkg zöldpaprika
10 dkg paradicsom
2 közepes fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
5 dkg füstölt kolbász
2 dl tejföl
1 tk. piros fűszerpaprika
ízlés szerint só

Elkészítés:

A tésztát a szokásos módon, sós vízben megfőzöm, meleg vízzel leöblítem, és melegen tartom. A füstölt szalonnát nagyon apróra vágom, zsírját kiolvasztom, majd rádobom a megtisztított és kis kockákra vágott vöröshagymát. Fedő alatt üvegesre párolom, ezután a tűzről lehúzva belekeverem a pirospaprikát. Ráöntök egy evőkanál vizet, és a tűzre visszatéve megsózom. Belekeverem a közben megmosott, kicsumázott, kis kockákra vágott zöldpaprikát, és a lebőrözött, vékony karikákra vágott kolbászt. Hozzáteszem a zúzott fokhagymát, és fedő alatt addig párolom, amíg a paprika üvegessé nem válik. Ekkor hozzáteszem az ugyancsak kis kockákra vágott paradicsomot és a fele tejfölt. Éppen csak összeforralom, máris beleforgatom a főtt tésztát. Tálaláskor a lecsós metélt tetejét a megmaradt tejföllel meglocsolom.

SZARVACSKA PIKÁNS ZÖLDSÉGMÁRTÁSBAN

Hozzávalók:

30 dkg szarvacska száraztészta
25 dkg vegyes leveszöldség
1 kis fej vöröshagyma
2 dl tejföl
4 ek. olaj
1 ek. kristálycukor
1 ek. mustár
1 tk. vegeta
1 mk. reszelt citromhéj
1 mk. törött fekete bors
kevés citromlé
1 késhegynyi őrölt koriandermag
1 késhegynyi mustármag
1 késhegynyi őrölt szegfűszeg
1 késhegynyi őrölt babérlevél
1 tk. liszt

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A tésztát a szokásos módon, sós vízben megfőzöm, majd meleg vízzel leöblítem és melegen tartom. Közben a felforrósított olajon megfuttatom a nagyon apróra vágott vöröshagymát, és ráteszem a megtisztított és ugyancsak nagyon apróra vágott zöldséget. Együtt pirítom néhány percig, majd ha zsírjára sült, beleszórom az összes fűszert (a mustár, a vegeta és a citromhéj kivételével). 3 dl vízzel felöntöm, és 10 percig forralom. Közben a kristálycukrot szárazon barnára pirítom - majd nagyon óvatosan, nehogy felfröccsenjen - és 0.5 dl vízzel felöntöm. Addig forralom, amíg a karamellizált cukor teljesen feloldódik a vízben. Ezt a karamelles levet hozzáöntöm a zöldséges léhez. Ha a zöldség teljesen megpuhult, hagyom kihűlni, majd turmixgépbe öntöm és pépesre zúzom. A zöldségpéphez keverem a citromhéjat, a mustárt és a vegetát. A tejfölbe belekeverem a lisztet és a felforralt, zöldséges mártást behabarom bele. Ha túl sűrű, kevés vizet öntök még hozzá. Jól kiforralom, közben folytonosan kevergetem, hogy le ne égjen. A forró mártásba beleforgatom a főtt tésztát. Előmelegített, forró sütőbe téve éppen csak átmelegítem, és ügyelek arra, hogy ne száradjon ki. Tálaláskor kevés tejföllel meglocsolva teszem az asztalra.

SÓS MOGYORÓS PALACSINTA

Hozzávalók:

1 tojás	2 dl szódavíz	1 púpozott mk. só
15 dkg liszt	0.5 dl olaj	1 nagy csokor snidling
2 dl tej	10 dkg darált földimogyoró	1 mk. törött fekete bors

Elkészítés:

A tojást habosra felverem, hozzáöntöm a tejet, és a liszttel meg a darált mogyoróval simára keverem. Ezután annyi szódavizet öntök hozzá, hogy tejszín sűrűségű masszát kapjak. Sóval, törött borssal és a finomra metélt snidlinggel ízesítem, végül az olajat is belekeverem. A masszából kis palacsintákat sütök, és négyrét hajtva kínálom valamilyen friss zöldséggel készült salátával.

KÁPOSZTÁS PALACSINTA

Hozzávalók:

A palacsintatésztához:	3 dl tej	1 mk. törött fekete bors
15 dkg liszt	1 mk. só	1 tk. só
1 tojás	**A káposztához:**	1 ek. + 0.5 dl olaj
2 dl szódavíz	40 dkg édes fejes káposzta	a tetejére 2 dl tejföl

Elkészítés:

Először a káposztát készítem el. A megtisztított és lereszelt vagy nagyon finomra vágott káposztát megsózom, hagyom 20 percig állni, majd fedő alatt, saját levében annyi ideig párolom, amíg az egész összeesik. Ezután ráöntök 0.5 dl olajat, meghintem a törött borssal, és fedő nélkül, állandó keverés közben megpirítom. A cukorral is meghintve addig pirítom tovább, amíg szép, világosbarna lesz. Amíg a pirított káposzta hűl, elkészítem a palacsinta tésztáját. A felvert tojást összekeverem a tejjel, megsózom, majd a lisztet hozzáadva, simára keverem. Kevés szódavízzel hígítom, végül hozzáteszem a langyosra hűlt káposztát. Jól összekeverem, végül a megmaradt olajat is hozzáöntve, a szokásosnál kissé vastagabb palacsintákat sütök belőle. Négyrét hajtva, kevés olajjal kikent, tűzálló tálra teszem, tetejét kevés tejföllel megkenve, csak annyi időre teszem a forró sütőbe, hogy jól átmelegedjen, de ne piruljon. (Érdemes nagyobb adagokat sütni belőle, mert az összehajtott, megsült palacsintát a mélyhűtőben jól lehet tárolni, és egyszeri munkával akár háromszori ebéd vagy vacsora is készíthető.)

Forrás: http://www.doksi.hu

BURGONYÁS RÉTES

Hozzávalók:

1 csomag réteslap
1 zacskó burgonyapüré pehely
5 dl tej
2 tojás
5 dkg vaj (vagy margarin)
1 ek. vegeta
2 gerezd fokhagyma
1 nagy csokor petrezselyemzöld
olaj a réteslap kenéséhez

Elkészítés:

A burgonyapehelyre ráöntöm a tejet, belekeverem az olvasztott vajat, a vegetát, a finomra metélt petrezselyemzöldet és a zúzott fokhagymát. 10 percnyi pihentetés után hozzáadom a tojások sárgáit és a közben keményre vert tojáshabot. A réteslapokat óvatosan szétszedem, és kettőt ráterítek egy tiszta, bevizezett, alaposan kicsavart, nedves konyharuhára. (A másik két lapot visszacsúsztatom a zacskóba, hogy addig se száradjon a levegőn, amíg sorra kerül). Ha a rétestészta 6 lapból áll, egy rúd réteshez 3 lapot használok fel. A lapok teljes felületét megolajozom, és a szélére egy csíkban felkenem a burgonyás massza felét. A konyharuha segítségével szorosan feltekerem, két végét összenyomom, és megolajozott sütőlemezre rakom. A másik két réteslapot ugyanígy készítem el. A rétesrudak tetejét olajjal megkenem, és előmelegített, forró sütőbe tolva, közepes lángon pirosra sütöm. Még forrón felszeletelem. Hidegen is, melegen is egyformán finom, egyszerű, olcsó étel.

JUHTÚRÓS-KAPROS GALUSKA

Hozzávalók:

50 dkg finomliszt
2 tojás
3 ek. olaj
4 dkg vaj
1 csokor friss zöld kapor
20 dkg juhtúró
2 dl tejföl
1 csapott tk. só

Elkészítés:

A tojásokat 1 dl vízzel habosra felverem, az olajjal és a sóval elkeverem, majd az előzőleg átszitált lisztet beleöntöm. Fakanállal jól összedolgozom, közben apránként annyi vizet öntök hozzá, hogy a tésztamassza ne folyjon le a villáról, de ne is álljon meg benne a villa. Csak annyira keverem össze, hogy a tojásos víz egyenletesen eloszoljon a lisztben. Forrásban lévő, gyengén sós vízbe szaggatom apró lyukú galuskaszaggatóval, vagy késsel, deszkáról. Ha az összes galuska feljött a víz színére, akkor kevergetve még 2 percig főzöm, ezután tésztaszűrőbe öntve, meleg vízzel leöblítem és jól lecsöpögtetem. Közben a vajat felolvasztom, kevés sót szórok bele, és a megmosott, lecsöpögtetett, nagyon finomra vágott kaporral összekeverem. A leszűrt galuskát megforgatom a forró kapros vajban. A következőképpen tálalom: 1 adag forró galuskát teszek a tányérra, rámorzsolok a juhtúróból, és lelocsolom kevés tejföllel. Többféle változata is lehetséges: a kapros vajas galuskát kiolvasztott, füstölt szalonnapörccel hintem meg, vagy tehéntúróval, illetve reszelt juhsajttal tálalom.
Szendvicskrémek

BURGONYÁS KRÉM

Hozzávalók:

20 dkg (1 nagy vagy 2 kicsi) héjában főtt burgonya
7-8 dkg vaj (vagy margarin)
1 dl tejföl
1 csokor zöldhagyma szárával együtt (vagy 1 kis fej vöröshagyma és 1 csokor snidling)
késhegynyi őrölt szerecsendió-virág
ízlés szerint só
1 mk. törött fekete bors

Elkészítés:

A főtt burgonyát hámozás után lereszelem. A vajat habosra keverem a tejföllel, hozzáadom a finom lyukú reszelőn megreszelt burgonyát és a fűszereket, valamint a nagyon apróra vágott (vagy reszelt) hagymát. Tovább keverem egészen addig, amíg az egész egynemű, habos massza lesz. Tálba téve jól

Forrás: http://www.doksi.hu

kifagyasztom, és kenyérre (vagy péksüteményre) kenve kínálom. Legalább 4 napig biztosan eláll a hűtőszekrényben.

HÚSKRÉM

Hozzávalók:

20 dkg bármilyen fajta sült vagy főtt hús, esetleg szaftjától leszűrt pörkölt
1 ek. mustár
1 kis fej vöröshagyma
5 dkg vaj (vagy margarin)
1 dl tejföl
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

A húst ledarálom a megtisztított vöröshagymával együtt, majd hozzáadom a vajat, a tejfölt, a mustárt és az összes fűszert. Az egészet habosra keverem. Egynemű masszának kell lennie. (Legjobb a kis konyhai robotgép keverőjével kikeverni, az egész művelet nem tart tovább 3 percnél.) Bármilyen maradék húsféle így jól hasznosítható. Nemcsak hideg, de meleg szendvicsre is megfelelő, akkor viszont nem teszek bele vajat, hanem helyette 5 dkg reszelt sajttal keverem össze a húsmasszát.

SÁRGARÉPA-PÁSTÉTOM

Hozzávalók:

20 dkg sárgarépa
10 dkg vaj (vagy margarin)
fél citrom leve
1 csokor zöldhagyma szárával együtt
1-2 tk. méz
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fehér bors

Elkészítés:

A sárgarépát gondosan megtisztítom, megmosom és nyersen lereszelem, a zöldhagymát tisztítás után hajszálvékony karikákra vágom. A vajat habosra keverem a citromlével és a fűszerekkel, majd hozzáadom a reszelt sárgarépát és a hagymát. Ezután az egészet együtt keverem tovább, amíg egynemű masszává áll össze. A hűtőszekrényben sokáig elálló, ízletes, olcsó és nagyon egészséges, magas A-vitamin-tartalmú szendvicskrém, különösen gyerekeknek ajánlott tízóraira.

TRAPPISTAKRÉM

Hozzávalók:

5 dkg reszelt trappista sajt
8 dkg vaj (vagy margarin)
2 dl tej
1 dl sűrű tejföl
1 ek. liszt
1 mk. só
1 mk. currypor
késhegynyi őrölt fehér bors

Elkészítés:

2 dkg vajat habzásig hevítek a liszttel, majd hozzáöntöm a megmelegített tejet, és folytonos keverés közben sűrűre főzöm. A megmaradt vajat az összes fűszerrel habosra keverem, ezután hozzáadom a reszelt sajtot. Ha a fehérmártás egészen kihűlt, hozzáteszem a fűszeres-sajtos vajat, és együtt addig keverem tovább, amíg egynemű, habos massza válik belőle. A hűtőszekrényben jól kifagyasztom. Sokáig elálló és olcsó, ám ízletes szendvicsrevaló. Barna kenyérre kenve a legfinomabb. A megmaradt, bármilyen apró és megszáradt sajtdarabka is felhasználható hozzá, nem baj, ha nem trappista sajtból készül a krém. Nemcsak hideg szendvicsre való, hanem meleg szendvicsnek is nagyon jó. (Ez esetben kevesebb vajat teszek bele, és egy kicsi, főtt és reszelt burgonyával összekeverem.)

Forrás: http://www.doksi.hu

KÖRÖZÖTT

Hozzávalók:

10 dkg juhtúró
5 dkg vaj (vagy margarin)
1 ek. sűrű tejföl
1 ek. sör
1 kis fej vöröshagyma
1 tk. mustár
1 tk. piros fűszerpaprika
1 gerezd fokhagyma
1 csapott mk. törött fekete bors
ízlés szerint só
(Ha van, 1 ek. szardíniaolaj vagy maradék szardínia, de el is hagyható.)

Elkészítés:

Keverőtálba rakom a szétmorzsolt juhtúrót, a puha vajat, a tejfölt, a mustárt és az összes fűszert. A fokhagymát összezúzva teszem bele. A vöröshagymát vagy nagyon apróra vágom, vagy pedig megreszelem, esetleg apró darabokban fokhagymaprésen átengedve adom hozzá. Végül rálocsolom a sört, és egészen habosra keverem. (Kis konyhai robotgéppel szinte pillanatok alatt egynemű krém lesz belőle.) Legalább 4 napig eláll a hűtőszekrényben, és nemcsak vacsorára kitűnő egy pohár sörrel vagy teával, hanem a gyerekeknek is kiváló tízórai.

MÁJAS KRÉM

Hozzávalók:

1 kis doboz marhamájkrém
2 tojás
1 ek. sűrű tejföl
1 diónyi vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
6-7 dkg vaj (vagy margarin)
1 tk. mustár
csipetnyi porcukor
ízlés szerint só
ízlés szerint törött fekete bors

Elkészítés:

A tojásokat keményre főzöm, majd lehűtöm és meghámozom. Keverőtálba teszem a vajat, a mustárt és a tejfölt, ezután addig keverem, amíg habos massza lesz belőle. Csak ekkor adom hozzá a dobozából kibontott májkrémet, a fokhagymaprésen átnyomott (vagy lereszelt) vöröshagymát, a fokhagymát és a sót meg a borsot. Csipetnyi cukorral is ízesítem, ezután még tovább keverem néhány percig. Végül beledolgozom a megreszelt tojásokat, és tálba téve, alaposan lehűtöm. Bármilyen fajta kenyérre vagy péksüteményre kenve nagyon jó ízű.

ROKFORTKRÉM

Hozzávalók:

10 dkg jó érett, reszelt rokfort
7 dkg vaj (vagy margarin)
1 ek. tejföl
3 gerezd fokhagyma
1 mk. törött fehér bors
ízlés szerint só

Elkészítés:

Keverőtálba szórom a reszelt sajtot meg a darabokra vágott, megpuhított vajat, és ráöntöm a tejfölt. Hozzáadom még a megtisztított és összezúzott fokhagymát, a sót és a törött fehér borsot. Az egészet addig keverem, amíg egynemű, habos massza lesz belőle. Rendkívül finom, jól lefedve sokáig eláll a hűtőszekrényben. (Aki nem szereti a fokhagymát, tegyen bele kevés nagyon finomra aprított lilahagymát vagy zöldhagymaszárat.).

Forrás: http://www.doksi.hu

ÉDES, MELEG TÉSZTÁK

PALACSINTATÉSZTA KÉSZÍTÉSE

Hozzávalók:

1 tojás	2 dl tej	0.5 dl olaj
15 dkg liszt	2 dl szódavíz csipetnyi só	

Elkészítés:

A tojást a tejjel habosra keverem, megsózom, majd simára keverem a liszttel. Ezután annyi szódavízzel öntöm fel, hogy tejszín sűrűségű legyen a massza. Ezt követően hozzáöntöm az olajat, és 15 percig hagyom állni. Csak az első palacsinta sütése előtt kenem ki a palacsintasütőt kevés olajjal, a többinél a palacsinta már "önmagát" olajozza. A palacsinta sütése a következőképpen történik: a felforrósított serpenyőbe egy kis tejmerő kanálnyi tésztát öntök úgy, hogy a serpenyőt közben mozgatom. A masszának szét kell terülnie, szét kell folynia, hogy teljesen elfedje a serpenyő alját. Erős tűzön sütöm az egyik oldalát egészen addig, amíg a palacsinta széle pöndörödni kezd. Ekkor egy széles pengéjű késsel (vagy falapáttal) óvatosan alányúlok (hogy ne szakítsam el a tésztát), és hirtelen mozdulattal megfordítom. Ha a palacsintasütőt megmozgatva, esetleg erőteljesen ide-oda tologatva, a tészta nem mozog a serpenyőben, akkor még nem sült meg az alja, tehát tovább kell sütni. A késsel lehet kicsit segíteni ahhoz, hogy a tészta elváljon a serpenyő aljától, de nem szabad erőszakosan leválasztani, mert elszakad. A megfordított tésztát ezután kb. feleannyi ideig kell sütni, mint az előző oldalát. A megsült palacsinta szabadon mozog a serpenyőben, ezért könnyen rá lehet csúsztatni egy tálra. A fenti mennyiségből kb. 12 palacsinta lesz. Jól lehet mélyhűteni, ezért egy-egy alkalommal érdemes nagyobb adagot is sütni belőle. A mélyhűtőben történő tárolás módja: egy alufólia lapra annyi megsütött, töltetlen palacsintát teszek egymásra, amennyi egy étkezésre elegendő, majd becsomagolom. Töltelékkel is lehet fagyasztani, azonban akkor is csak annyit csomagolok be, amennyi egy étkezésre biztosan elfogy, mert a felolvasztott palacsintát már nem szabad eltenni. Legcélszerűbb egy megfelelő méretű alufólia tálcát folpackkal kibélelni, ebbe beletenni a megtöltött palacsintarudakat, majd alufóliával lefedve megfagyasztani. Másnap a folpack segítségével könnyedén kiemelem a tálcából és átcsomagolom, majd ráírom, hogy mi van benne. Így jóval kisebb helyet foglal el, és a tálcát ismételten fel lehet használni. Túrós, gesztenyés, diós palacsintát a legjobb lefagyasztani. A lekvárost viszont nem tanácsos, mert kiengedés után az összes lekvárt magába szívja.

CSOKOLÁDÉVAL TÖLTÖTT PALACSINTA

Hozzávalók:

8 előre megsütött palacsinta	5 dkg étcsokoládé	1 dl tejszín

Elkészítés:

A csokoládét megreszelem vagy nagyon apróra töröm (ezt a legcélszerűbb egy nejlonzacskóba téve, húsklopfolóval ütögetni, egészen apró darabkákra szétesik), és a palacsintákat egyenként meghintem vele. Négyrét hajtva, lapos tűzálló tálra teszem, és csak annyi időre tolom az előmelegített sütőbe, hogy átforrósodjon, de ne piruljon meg. Adagokra osztva körülspriccelem a keményre vert tejszínhabbal. Ügyelek arra, hogy a hideg hab ne a forró palacsintára kerüljön, csak köré, a tányér szélére.

Forrás: http://www.doksi.hu

GESZTENYÉS PALACSINTA

Hozzávalók:

8 előre megsütött palacsinta
15 dkg gesztenyemassza
0.5 dl tej (vagy tejszín)
2 dl tejszín
1 ek. kakaópor
1 tk. sárgabaracklekvár (vagy dzsem). A mártáshoz: 10 dkg gesztenyemassza
1 dl tej
1 zacskó vaníliás cukor
1 tk. keményítő (burgonya vagy búzakeményítő)
ízlés szerint kevés porcukor

Elkészítés:

A palacsinta töltelékéhez a gesztenyemasszát simára keverem a tejszínnel és a sárgabaracklekvárral, majd a palacsintákat egyenként megkenem a krémmel, és szorosan felcsavarva, egy hosszúkás tűzálló tálra vagy tepsibe fektetem, egymás mellé. A mártáshoz turmixgép poharába öntöm a tejszínt, a tejet, és beleszórom a keményítőt, a kakaóport és a darabokra tört gesztenyemasszát. Annyi porcukorral és vaníliás cukorral édesítem, hogy kellemesen édes legyen. Az egészet addig forgatom, amíg egynemű, homogén massza lesz belőle. Ezt a masszát felforralom, de közben állandóan kevergetem, hogy le ne égjen. Ha jól besűrűsödött, leöntöm vele a palacsintákat, és az előmelegített, középmeleg sütőben éppen csak átforrósítom, de nem pirítom.

RAKOTT VEGYES PALACSINTATORTA

Hozzávalók 8 személyre:

12 előre megsütött palacsinta
3 ek. sárgabaracklekvár vagy dzsem
1 ek. reszelt étcsokoládé
5 dkg finomra darált dióbél
10 dkg gesztenyemassza
10 dkg tehéntúró
5 dkg mazsola
0.5 dl tej
1 ek. sűrű tejföl
ízlés szerint porcukor
A tetejére:
1 tojás
1 dl tej
1 zacskó vaníliás cukor
1 tk. liszt
1 dkg vaj
csipetnyi só

Elkészítés:

Kerek tűzálló tál aljára teszek egy palacsintát. Meghintem a reszelt csokoládé felével, majd ráborítok egy újabb palacsintát. Ezt megkenem a kevés tejjel kenhetőre kevert gesztenyemassza felével. Erre ismét palacsintát teszek. Kevés porcukorral kevert darált dióval bőven meghintem, majd egy újabb palacsintaréteg után lekváros réteg következik. A ráborított palacsintára tejföllel és mazsolával összekevert túrókrém kerül, majd a következő palacsinta után bőven hintek rá vaníliás cukrot. Addig folytatom a rétegezést, amíg az összes palacsinta, illetve töltelék elfogy. A tetejére palacsintának kell kerülnie. A vajat habzásig hevítem a liszttel, beleöntöm a meleg tejet, és simára keverve, sűrűre főzöm. Porcukorral és vaníliás cukorral ízesítem. Ha langyosra hűlt, belekeverem a közben habosra felvert tojást, és csipetnyi sóval ízesítem. Ezt a masszát rákenem a palacsinta tetejére, és előmelegített, forró sütőben addig sütöm, amíg szép pirosbarna kérge lesz. Hidegen, melegen egyaránt nagyon jó. Cikkekre vágva kínálom, mint a tortát szokás.

TÚRÓS PALACSINTA JÚLIA MÓDRA

Hozzávalók:

8 előre megsütött palacsinta
25 dkg tehéntúró
5 dkg mazsola
1 csokor friss, zöld kapor
2 dl tejföl
2 dl kefir
kevés só
ízlés szerint porcukor
3 dkg vaj

Elkészítés:

A tehéntúrót villával áttöröm, majd kevés kefirrel krémmé keverem. Sóval, porcukorral és a finomra vágott kapor felével ízesítem. A mazsolát szárától megfosztom, és annyi vízben, amennyi éppen ellepi,

Forrás: http://www.doksi.hu

addig melegítem, amíg láthatóan megduzzad, illetve felázik. Ezután leszűröm és hozzáadom a túrókrémhez. Jól összekeverem. Egy jó nagy alufólia lapot terítek a munkaasztalra. A palacsintákat oly módon rakom egymás mellé folyamatosan, hogy a második palacsinta fedje az első palacsinta felét, a harmadik fedje a második felét, és így tovább. A végén egybefüggő, palacsinta szélességű tésztacsík keletkezik. A túrókrém háromnegyedét rákenem erre a hosszú palacsintacsíkra, majd szorosan, az egyik végénél kezdve felcsavarom az egészet. Mire felcsavartam, a rolád már vastagabb lesz, mint egy téliszalámi rúd. Ezt a rudat belefektetem egy megfelelő méretű hosszúkás tepsibe vagy tűzálló tálba, majd leöntöm a mártással, amit a következőképpen készítek: a tejfölbe belekeverem a megmaradt kefirt, a megmaradt túrókrémet, a megmaradt kaprot és annyi porcukrot, hogy kellemesen édes legyen. Végül csipetnyi sóval ízesítve belekeverem az olvasztott, de már nem meleg vajat. Ezt rálocsolom a tetejére, végül a palacsintarudat közepesen meleg sütőben tolom, és jól átforrósítom, de nem pirítom meg. A rudat négy darabra vágom, saját mártásával kínálom. Rendkívül finom és mutatós.

KAJSZIBARACKOS RAKOTT METÉLT

Hozzávalók:

25 dkg vékony metélt száraztészta
50 dkg jó érett kajszibarack
5 dkg vaj (vagy margarin)
2 dl tejföl
2 tojás
ízlés szerint 10-15 dkg porcukor vagy méz
csipetnyi só
a tésztafőzéshez 1 ek. só

Elkészítés:

A tésztát a szokásos módon, sós vízben megfőzöm, majd meleg vízzel leöblítem és melegen tartom. Közben a barackot megmosom, lecsöpögtetem, és kimagozva csíkokra vágom. A tejfölbe belekeverem a feltört tojásokat meg a csipetnyi sót, és annyi porcukrot, hogy kellemesen édes legyen. Egy tűzálló tálat vajjal kikenek, majd beleterítek egy-harmadnyi főtt tésztát. Erre ráteszem a fele mennyiségű gyümölcsöt, amit lelocsolok kevés tojásos tejföllel. Erre tészta kerül, ismét egy gyümölcsréteg és egy újabb adag tejfölös öntet. Végül tésztával beborítom, és a maradék öntettel lelocsolom. Ezután pedig az előmelegített forró sütőben fedetlenül addig pirítom, amíg pirosasbarna lesz a teteje.

KRÉMSAJTOS EPERKOCKA

Hozzávalók:

25 dkg nagykocka száraztészta
10 dkg tejszínes krémsajt
2 dl tejföl
15 dkg eper vagy szamóca
3-4 ek. eperszörp
ízlés szerint porcukor
ízlés szerint só

Elkészítés:

A tésztát a szokásos módon, forró sós vízbe téve megfőzöm, majd meleg vízzel leöblítem és melegen tartom. A mártáshoz turmixgépbe öntöm a tejfölt, az eperszörpöt, a krémsajtot, kevés cukrot (vigyázat, a szörp is édes), és a csipetnyi sót. Simára keverem, illetve turmixolom. A megfőtt tésztát beleforgatom a krémsajtos mártásba, és a tetejét meghintem a nagyon apróra vágott friss gyümölccsel.

DIÓS TÉSZTA

Hozzávalók:

25 dkg széles metélt száraztészta
5 dkg vaj (vagy margarin)
10 dkg finomra darált dió
ízlés szerint kevés porcukor
csipetnyi só
a tészta főzéséhez 1 ek. só

Elkészítés:

A darált diót a sóval és annyi porcukorral keverem össze, hogy ne legyen nagyon édes (5-6 dkg-nál nem szükséges bele több). A tésztát a szokásos módon, sós vízben megfőzöm, meleg vízzel leöblítem és az olvasztott vajra teszem. Jól összeforgatom, majd átforrósítom (a sütőben vagy a mikrohullámú

Forrás: http://www.doksi.hu

sütőben), és adagokra osztom. Mindegyik adagot meghintem a cukorral összekevert dióval, és rögtön tálalom.

MÁKOS TÉSZTA

Hozzávalók:

25 dkg vékony metélt száraztészta
5 dkg vaj (vagy margarin)
10 dkg nagyon finomra darált mák
7-8 dkg porcukor
csipetnyi só
a tészta főzéséhez 1 ek. só

Elkészítés:

Pontosan ugyanúgy készítem, mint a diós tésztát.

MÉZES-MÁKOS METÉLT

Hozzávalók:

25 dkg széles metélt száraztészta
8 dkg mák
2-4 ek. méz (ízlés szerint)
3 ek. sárgabaracklekvár
5 dkg vaj
csipetnyi só
a tészta főzéséhez 1 ek. só

Elkészítés:

A mákot ledarálom és összekeverem a csipetnyi sóval meg a sárgabaracklekvárral és annyi mézzel, hogy ne legyen túl édes. A tésztát a szokásos módon megfőzöm, majd meleg vízzel leöblítve a felforrósított vajra szedem, és jól átkeverem. Rácsorgatom a mézes mákot, és azzal is összekeverem (Nem, éppen fogyókúrás étel, de néhanapján talán megengedhető!)

MAZSOLÁS-CITROMOS METÉLT

Hozzávalók:

25 dkg cérnametélt
10 dkg mazsola
1 citrom leve, reszelt héja
10 dkg vaj (vagy margarin)
2 dl tejföl
ízlés szerint só
ízlés szerint porcukor

Elkészítés:

A cérnametéltet apróra töröm, és a vajban (szárazon) szép barnára pirítom. Hozzáteszem a megmosott, szárától megfosztott mazsolát. Térfogatának megfelelően háromszoros mennyiségű vízzel töltöm fel, megsózom, beleszórom a citrom lereszelt héját, és fedő alatt, kis lángon, időnként megkeverve addig főzöm, amíg az összes levet felszívja. Ekkor a citromlével meglocsolom, és annyi porcukorral ízesítem, hogy kellemesen savanykás legyen, végül beleöntöm a tejfölt. Az egészet alaposan összekeverem, és azonnal tálalom. Melegen is, hidegen is egyaránt nagyon finom.

TÚRÓS RÉTES

Hozzávalók:

1 csomag réteslap
50 dkg tehéntúró
2 tojás
2 púpozott ek. búzadara
1 dl tejföl
10-15 dkg porcukor
1 citrom reszelt héja
5 dkg mazsola
8 dkg vaj
2 ek. zsemlemorzsa
1 mk. só

Elkészítés:

Először is elkészítem a tölteléket. A túrót áttöröm, belekeverem a cukrot, a sót és a reszelt citromhéjat. Rászórom a búzadarát, majd hozzáadom a tejföllel simára kevert tojássárgákat, ezután az egészet jól

Forrás: http://www.doksi.hu

összekeverem. A tojásfehérjékből kemény habot verek, amit óvatosan a túrómasszába forgatok. Ezután előkészítem a réteslapokat. Egy tiszta, nedves konyharuhára borítok 2 vékony tésztalapot, és a megolvasztott (de nem forró) vajjal a lapot teljes nagyságában megkenem. A szélére, egy csíkban egy evőkanál zsemlemorzsát szórok, erre rákenem a túrókrém felét, és belenyomkodom az előzőleg megmosott, leszárított mazsolát. A konyharuha segítségével szorosan felcsavarom, és kevés olajjal vagy vajjal megkent sütőlemezre csúsztatom. A másik két réteslapot ugyanígy készítem el, majd a rudak tetejét kevés olvasztott vajjal megkenem. Előmelegített, forró sütőbe tolom, és közepes lángon pirosra megsütöm, ez kb. 10-12 percet vesz igénybe. Még melegen ferdén felszeletelem, és kívánság szerint kevés porcukorral meghintem. Hidegen is nagyon jó, de frissen, melegen az igazi. Sokan szeretik a kevésbé édes, inkább enyhén sós, kaporral ízesített túrós rétest. A mazsola ekkor is maradhat, kellemesen pikáns lesz az íze.

ALMÁS RÉTES

Hozzávalók:

1 csomag réteslap
1 kg savanykás alma
10-15 dkg kristálycukor
5 dkg darált dió
10 dkg zsemlemorzsa
2 ek. sárgabaracklekvár
1 mk. őrölt fahéj
0.5 dl olaj

Elkészítés:

Először elkészítem a tölteléket. Az almát megmosom, kicsumázom, és héjastól lereszelem. Tálban kicsit kinyomkodom (a leve megiható), majd összekeverem a darált dióval, a sárgabaracklekvárral, a fahéjjal, és annyi cukorral, hogy csak kellemesen édes, de ne túl édes legyen. Egy tiszta konyharuhát megnedvesítek, s alaposan kicsavarom. A munkaasztalra kiterítem. A réteslapcsomagot szétszedem, és elfelezem. Az egyik adagot visszacsúsztatom a zacskóba, hogy ne száradjon ki. A szétnyitott lapok mindegyikét megolajozom, egymásra borítom a konyharuhán, és teljes felületét megszórom a zsemlemorzsa felével. A szélére egy csíkban felhalmozom a töltelék felét, egyenletesen elosztom, majd a konyharuha segítségével szorosan felcsavarom. A rudat ráteszem a sütőlemezre. A másik adagot ugyanígy elkészítem. Mindkét rétes oldalát és tetejét beolajozom, majd az előmelegített, közepesen forró sütőbe téve, szép pirosra megsütöm. Még forrón felszeletelem, és a tetejét kevés porcukorral meghintve tálalom.

VARGABÉLES

Hozzávalók:

1 csomag réteslap
15 dkg cérnametélt
25 dkg tehéntúró
10 dkg vaj (vagy margarin)
3 tojás
10-15 dkg porcukor ízlés szerint
1 dl tejföl
1 mk. reszelt citromhéj
1 zacskó vaníliás cukor
csipetnyi só

Elkészítés:

Egy közepes nagyságú tepsit kibélelek a réteslapok felével úgy, hogy a lapokat egyenként kevés olvasztott vajjal megkenem. A cérnametéltet forrásban lévő sós vízben megfőzöm, meleg vízzel leöblítem és melegen tartom. Közben a tehéntúrót áttöröm. A tejfölt összekeverem a tojások sárgáival, a sóval, a cukorral, a vaníliás cukorral, a reszelt citromhéjjal, és 6 dkg olvasztott, de már nem forró vajjal. Ezután belekeverem a túrót és a keményre felvert tojásfehérjét. Végül beleforgatom a főtt tésztát, és az egészet belesimítom a réteslappal bélelt tepsibe. Elegyengetem a tetejét, majd befedem a megmaradt réteslappal, és bekenem az olvasztott vajjal. Előmelegített, forró sütőbe tolva pirosra sütöm a tetejét. Kockákra vágva, nagyon kevés porcukorral vagy vaníliás cukorral meghintve kínálom.

TÚRÓGOMBÓC

Hozzávalók:

Forrás: http://www.doksi.hu

50 dkg tehéntúró
13 dkg búzadara
2 nagy tojás
5 dkg vaj
1 tk. só
A tetejére:
2 dl tejföl
4 ek. zsemlemorzsa
1 csapott ek. porcukor

Elkészítés:

A túrót áttöröm, majd összekeverem az enyhén felvert tojásokkal, a búzadarával, a sóval és a porcukorral. A masszát legalább 1 órán keresztül hagyom állni. Közben bő, sós vizet forralok, és a vajon megpirítom a zsemlemorzsát. A masszából nedves kézzel nagy gombócokat formálok, amelyeket a forrásban lévő vízbe egyenként, nagyon óvatosan beleengedek. Kb. 15 percig főzöm, és ügyelek arra, hogy a víz ne nagyon zubogjon, de a forrás egy pillanatra se szűnjön meg. A leszűrt gombócokat tálba teszem, majd a tejföllel lelocsolva, porcukorral meghintem, végül a pirított zsemlemorzsával tálalom.

DARAMORZSA

Hozzávalók:

30 dkg búzadara
3 tojás
5 dl tej
10 dkg porcukor
10 dkg vaj (vagy margarin)
5 dkg mazsola
1 mk. só
1 mk. reszelt citromhéj
a tálaláshoz 20 dkg folyós (vagy kevés vízzel hígított) sárgabaracklekvár

Elkészítés:

A búzadarára ráöntöm a tejet és jól összekeverem. Legalább 1 órán keresztül hagyom pihenni, ennyi idő alatt a búzadara kissé megduzzad. Ezután begyújtom a sütőt. A darás keverékhez hozzáadom a tojások sárgáit, a sót, beleszórom a reszelt citromhéjat meg a cukor felét, és az egészet alaposan összedolgozom. A tojások fehérjéből kemény habot verek, amit óvatosan, kis adagonként hozzákeverek a masszához. Egy nagy, lapos serpenyőbe teszem a vajat, majd felforrósítom és a tésztát beleöntöm. Nem keverem meg, hanem néhány perc után a forró sütőbe teszem. Addig sütöm, amíg az egész megkocsonyásodik. Ekkor apróra összevagdosom, és hozzáadom a közben megmosott, leszárazott mazsolát, valamint a megmaradt cukrot. Ismét visszateszem sütőbe, majd kb. 10 percig sütöm. Kivéve ismét összetöröm az egészet, ezután pedig még néhány percre újra visszateszem a sütőbe. Tálaláskor meghintem egy kevés porcukorral és megöntözöm a baracklekvárral.

SZILVÁS GOMBÓC

Hozzávalók:

1 kg héjában főtt, még forró, lisztes (azaz szétfövő) burgonya
25 dkg finomliszt
50 dkg magvaváló szilva
2 púpozott ek. porcukor
1 mk. őrölt fahéj
10 dkg zsír
10 dkg zsemlemorzsa

Elkészítés:

A forró burgonyát meghámozom, és nagy tálba téve teljesen összetöröm. (Ha a burgonya kihűlt, már nem lehet összetörni.) 1 mokkáskanál sót szórok rá, majd a liszttel összekeverve tésztává gyúrom. Ezután lisztezett deszkára teszem, és ugyancsak belisztezett nyújtófával 0.5 cm vastagra kinyújtom, közben a tészta alatt is és a tetején is belisztezem, hogy minél kevésbé ragadjon. 6 cm-es négyzetekre vágom. Hagyom kissé megszikkadni. Közben a szilvát megmosom, gondosan leszárítom (a nedves szilva meglágyíthatja a tésztát), majd kimagozom. A mag helyére szórok egy késhegynyi cukrot és ugyanennyi őrölt fahéjat, ezután az így előkészített szilvát ráteszem egy-egy tésztanégyzet közepére. A négy sarkát összefogom, a széleket kissé össze is nyomkodom, majd a tenyeremben gombóccá gömbölyítem. A lisztezett deszkára sorban elhelyezem az elkészült gombócokat. Közben egy jó nagy lábosban (nem fazékban, nehogy a gombócok egymást "agyonnyomják") vizet forralok, amelyet 1 evőkanál sóval megszórok. Ha a víz már zubogva forr, a gombócokat egyenként, nagyon óvatosan beleeresztem az erősen lobogó vízbe, és 4-5 percig főzöm. A forrásnak egyetlen pillanatra sem szabad alábbhagynia, mert akkor a gombóc nem fő, hanem ázik. Egyet próbaképpen kettévágok, hogy

Forrás: http://www.doksi.hu

megnézzem, megfőtt-e. Ezután óvatosan, egyenként leszűröm, és a közben zsíron megpirított morzsába forgatom. Sárgabarackkal vagy szilvalekvárral is nagyon finom, csak arra kell ügyelni, hogy a gyümölcs ne legyen nagyon puha vagy túl érett, a szilvalekvár pedig ne legyen folyós.

Forrás: http://www.doksi.hu

Egyszerű sütemények

Ahhoz, hogy finom és könnyű süteményeket készíthessünk, némi sütési ismeretre kell szert tennünk. A sütemény készítéséhez szükséges nyersanyagokat mindig pontosan ki kell mérni, ellenkező esetben nem az fog sikerülni, amire számítunk! Ezért nagyon fontos, hogy legyen egy kis konyhai mérlegünk.

A sütemény sikerét nagymértékben befolyásolja a sütő hőmérséklete. Az egyes tésztaféléket más és más hőfokon kell sütni, sőt még arra is ügyelnünk kell, hogy van-e gőz a sütőben vagy nincs.

Gőzmentes sütőben sütjük a tojással megkent tésztákat, mert a gőzben fénytelenné válik a tetejük. Ugyancsak gőzmentes sütőre van szükség a tortafélék, a piskóták sütésekor. A sütő akkor lesz gőzmentes, ha az ajtajába úgy teszek bele egy hurkapálcát, hogy amikor rácsukom a sütőajtót, egy darabkája kilógjon. Az így keletkező pici rés elegendő ahhoz, hogy a gőz kiszökhessen a sütőtérből.

Gőzös sütőben kell sütni a vajas tésztákat valamint a kelt tésztákat, hogy a tészta külső felülete ne száradhasson ki. S hogy elegendő gőz legyen a sütőben, azt úgy érem el, hogy a rács alá, a sütő aljára teszek egy kis, tűzálló edénykét, amibe vizet öntök. Ez a hő hatására folyamatosan gőzölög.

Hogy a sütemény kellőképpen átsült-e, azt a következő módon állapítom meg: egy hurkapálcát vagy villát (esetleg kötőtűt) szúrok bele a tésztába, és megnézem: van-e rajta ragadós massza vagy nincs. Ha még ragad, akkor nyers a tészta közepe, tehát nem sült át kellőképpen. Ha száraz, akkor már jó.

Ha a sütő egyenetlenül süt, akkor csak az a megoldás kínálkozik, hogy a sütés félidejében megfordítjuk a tepsit. Ha pedig a sütő alja éget, akkor szerezzünk be egy azbesztlemezt, vagy többrétegű alufóliát helyezzünk az aljára vagy a rácsra. Ha a tészta teteje idő előtt (tehát amikor még a belseje nyers) barnul, egy tiszta papírlapot vagy alufóliát tegyünk a tetejére.

A receptekben többnyire szerepel, hogy milyen hőfokú sütőbe kell tenni a tésztát. Forró a sütő akkor, ha előzőleg legalább 10 percig teljes lángon előmelegítem. Ha a beletett fehér papírlap 1-2 perc múlva már barna, akkor biztosan elég forró. Ez kb. 230-250 °C-ot jelent.

Mérsékelten akkor meleg a sütő, ha a sütés előtt 5-6 percig melegítem teljes lángon, és a beletett fehér papírlap 3-4 perc múlva lesz világosbarna. Ez többnyire 180-220 °C-os sütőt jelent.

Langyos akkor a sütő, ha közepes lángon mindössze 2-3 percet melegítem elő. Ebben inkább szárad, mint sül a tészta vagy a tojáshab. 150-170 °C-os ilyenkor a sütő. (Ezek az adatok tájékoztató jellegűek, hiszen a sütők nem egyformák. Akinek van hőfokszabályozós sütője, nincs gondja.)

Jó tudni, hogy a kelt tésztákat és a sütőporos tésztákat mindig forró sütőbe kell tennünk.

Forrás: http://www.doksi.hu

SÜTÉSI TANÁCSOK

Minden édes süteménybe (vagy édességbe) tegyünk egy csipet sót is, különben ízetlen lesz.

Vaj helyett ugyanannyi margarin is használható, sőt zsírral is készíthetjük a tésztát. Akkor azonban a megadott vajmennyiség helyett mintegy 4 dkg-mal kevesebb zsír is elég.

Híg és folyós tészta sütése előtt általában kevés porcukorral kevert vajjal kenjük ki a tepsit, míg a sűrűbb tésztákhoz vaj és liszt szükséges. A piskóta sütésekor csak a forma alját szabad kikenni, ellenkező esetben a tészta nem emelkedik fel.

Általában a kevert tészták és a piskóta sütésekor a sütő ajtaját a sütés első 15 perce után szabad csak kinyitni, mert a hirtelen hőingadozástól "megfázik" a tészta. A már megsült piskótát is csak a nyitott sütőajtónál vagy meleg konyhában szabad kihűlni hagyni.

A tészták tetejét tojás helyett tejjel is megkenhetjük.

Sütés közben feleslegesen ne nyitogassuk a sütő ajtaját, mert a hőveszteség igen nagy. A megsült tortát csak akkor vágjuk fel, ha már teljesen kihűlt.

A vajat úgy keverhetjük a legkönnyebben habosra, ha egyharmad részét felolvasztjuk, és a fagyos darabhoz hozzátesszük.

Vaníliás cukorral a forró süteményt hintjük meg, így könnyebben átveszi a vanília ízét-illatát.

A vajas-krémes torták csak hidegen szeletelhetők szépen, ezért a fogyasztás előtti napon készítsük el.

Vajas krémek díszítésére nyomózsák hiányában fehér, tiszta papírból tölcsért csavarok, a felső részét visszahajtom. A tölcsérbe beletöltöm a krémet vagy a habot, és a tölcsér végét cakkosra vágva, díszíthetek vele.

ALMÁS LEPÉNY

Hozzávalók:

A tésztához:
50 dkg finomliszt
25 dkg sütőmargarin
2 dl tejföl
1 tojás
1 tojássárga
5 dkg porcukor
1 mk. só
1 púpozott tk. sütőpor

A töltelékhez:
1 kg alma (ha nem elég savanykás, akkor 2-3 ek. citromlé)
5 dkg darált dió
5 dkg zsemlemorzsa
az alma édességétől függően 10-15 dkg kristálycukor
1 csapott tk. őrölt fahéj

A tészta tetejére:
1 tojás

Elkészítés:

A lisztet beleszitálom egy mély, nagy tálba. Közepébe mélyedést vájok, majd beleöntöm a tejfölt, a tojást, a cukrot, a sütőport, a sót, az apróra vágott margarint. Az egészet alaposan összegyúrom, de ügyelek arra, hogy gyorsan dolgozzak, mert a margarin hamar megolvad. A cipóba formált tésztát azonnal is fel lehet használni, de az is jó, ha 1-2 nappal a sütés előtt készítjük el. (A mélyhűtőben jól tárolható, akár hónapokig is eláll.)

Sütés előtt a cipót egy nagyobb és egy kisebb részre (kétharmad-egyharmad arányban) vágom, és addig pihentetem, amíg a tölteléket elkészítem. Az almát megmosom, kicsumázom, és héjastól lereszelem. Kicsit kinyomkodom. (Az alma levét kevés citromlével és csipet édesítővel összekeverem, jól behűtöm, és üdítőitalként kevés szódavízzel vagy magában, esetleg tejjel turmix italnak megkeverve kínálom.)

A nagyobbik tésztadarabot egy jócskán meglisztezett deszkán tepsi nagyságúra kinyújtom, majd a tepsit úgy bélelem ki vele, hogy pereme is legyen. (Ne tessék megijedni, a tészta ragadhat, szakadhat, de sebaj, mert meg lehet foltozni!) A tésztára rászórom a dióval kevert zsemlemorzsát, és elosztom rajta a reszelt almát. Egyenletesre igazítom, majd ráhintem a cukrot és a fahéjat, ezután a másik darab vékonyra kinyújtott tésztával beborítom. Kicsit rá is nyomkodom, végül a habosra felvert tojással megkenem a tészta tetejét. Villával megszurkálom, hogy a sülés közben képződő gőz eltávozhasson

Forrás: http://www.doksi.hu

belőle (ellenkező esetben össze-vissza reped a tészta teteje). 10 percig előmelegített, forró sütőbe tolom a tepsit, közepes lángon sütöm 15 percig, majd takaréklángon szép világosbarnára sütöm. A tepsiben hagyom kihűlni, ezután pedig egyforma kockákra vágom. Csak hidegen ajánlatos enni belőle, mert a meleg tészta kellemetlen gyomorpanaszokat okozhat. Az alufóliába csomagolt almás lepény a hűtőszekrényben akár 5 napig is eláll, a kész süteményt (felvágva, szeletekben) mélyhűtőben is hosszú ideig lehet tárolni.

MEGGYES KEVERT SÜTEMÉNY

Hozzávalók:

50 dkg meggy (lehet friss is, de lehet lecsöpögtetett befőtt vagy mirelit is)
5 tojás
8 ek. finomliszt
5 ek. tej
5 dkg sütőmargarin
8 ek. porcukor
1 csapott mk. őrölt szegfűszeg
1 mk. őrölt fahéj
csipetnyi só

A tepsi kenéséhez:
kevés vaj
liszt

Elkészítés:

A gyümölcsöt megmosom, lecsöpögtetem (a befőttet csak lecsöpögtetem) és kimagozom. Ha mirelit, akkor hagyom teljesen felolvadni, és utána csöpögtetem le. Egy közepes nagyságú tepsit vajjal (vagy margarinnal) vastagon kikenek, és liszttel behintek. Használatig a hűtőszekrényben tartom, hogy a vajas liszt dermedjen meg a tepsin. Keverőtálba ütöm a tojásokat, és a cukorral habosra keverem. Ezután beleszórom a fűszereket, apránként belekeverem a lisztet és a tejet, majd addig keverem, amíg az egész habos, egynemű masszává válik. Végül belecsorgatom az olvasztott, de már nem forró margarint, és a jó hideg tepsibe simítom a masszát. Ezután a meggyet egyenletesen rászórom. Előmelegített, forró sütőbe tolom. Csak annyira csukom be a sütő ajtaját, hogy egy hurkapálca közéférjen, a hő eltávozhasson a sütőtérből. Közepes lángon addig sütöm, amíg a beleszúrt tűre már nem tapad a massza. Ha a teteje idő előtt barnul, akkor vagy egy papírlapot, vagy alufólia lapot borítok rá. A megsült tésztát a sütőből kiemelem, azonnal körbevágom és deszkára borítom, és csak akkor vágom fel, ha teljesen kihűlt. Kockákra szeletelve kínálom. Alufóliába csomagolva 3-4 napig is eláll a hűtőszekrényben.

TEJFÖLŐS MEGGYKOCKA

Hozzávalók:

25 dkg rétesliszt
25 dkg porcukor
4 dl tejföl
50 dkg meggy
5 dkg vaj (vagy margarin)
1 tojás
1 csapott tk. sütőpor
1 mk. őrölt szegfűszeg
1 mk. őrölt fahéj
csipetnyi só

A tepsi kenéséhez:
2 dkg margarin
1 ek. liszt

Elkészítés:

Keverőtálba ütöm a tojást, majd rászórom az összes cukrot, a sütőport és a fűszereket. Addig keverem, amíg folyóssá válik. Ekkor hozzácsorgatom az olvasztott, de már nem meleg margarint és a tejfölt, végül a lisztet is beleszitálom. Az egészet addig keverem, amíg egynemű massza lesz belőle. Kikent, belisztezett, közepes nagyságú tepsibe öntöm, és rászórom a közben kimagozott meggyet. Nem baj, ha a meggy azonnal leszáll a tészta aljára. Előmelegített, forró sütőbe tolom a tepsit, 5 percig erős lángon sütöm, majd a lángot takarékra mérsékelem. Addig sütöm, amíg a beleszúrt hurkapálcára már nem ragad a massza. Ha nagyon barnulna a teteje, ráborítok egy papír- vagy alufólia lapot. A tepsiben hagyom kihűlni. Kis kockákra vágva kínálom. (Alufóliában tárolva a hűtőszekrényben sokáig eláll.)

Forrás: http://www.doksi.hu

PISKÓTA-ALAPTÉSZTA

Hozzávalók:

6 tojás
12 dkg finomliszt
12 dkg porcukor
fél citrom reszelt héja
1 mk. citromlé
csipetnyi só

Elkészítés:

Az előzőleg jól lehűtött tojásokat felütöm, és a fehérjét a sárgától szétválasztom. A tojássárgákat fehéredésig keverem a porcukor egyharmadával és a sóval meg a reszelt citromhéjjal. A hideg tojásfehérjébe belecsorgatom a citromlevet, és olyan kemény habbá verem, hogy a kanál megálljon benne. Ezután kanalanként beleverem a cukrot, majd beleforgatom a cukros tojássárgákat, végül belehintem az átszitált lisztet. Habverő segítségével könnyedén összeforgatom. Egy tortaformát papírral kibélelek, majd úgy simítom bele a piskótamasszát, hogy az a közepe felé kissé alacsonyabb (vagyis homorú) legyen. (Sülés közben a közepe némileg felpúposodik.) A sütőt 10 percig közepes lángon előmelegítem, és a megtöltött tortaformát beletéve, 20 percig sütöm közepes lángon anélkül, hogy a sütő ajtaját nyitogatnám. (Miután a piskóta nem szereti a gőzös sütőt, a résnyire nyitott sütőajtóhoz teszek egy hurkapálcikát, és rázárom az ajtót. Így a keletkező kis rés elegendő ahhoz, hogy a piskótából kiáramló gőz kiszökhessen a sütőből.) Ha már érezni lehet a tészta illatát, a lángot mérsékelem. (Ha a 20 perc letelt, és a teteje nagyon barnul, de a közepe még nyers, egy papírlappal vagy alufóliával lefedem, és a sütést tovább folytatom. Hogy nyers-e a közepe, azt tűpróbával állapítom meg.) A megsült piskótát a nyitott ajtajú sütőben hagyom kihűlni, majd az oldalát körülvágom, és deszkára borítva, az alsó papírlapot lehúzom róla. Csak akkor vágom fel, ha a tészta teljesen kihűlt. A piskótát töltelékétől (krémjétől) függően 2-3 lapra vágom. Ez a művelet csak jó, éles, hosszú pengéjű késsel lehetséges anélkül, hogy morzsolódna. Krémmel vagy egyéb töltelékkel, például lekvárral megkenve, majdnem mindenféle torta alaptésztája is lehet. Krém nélkül pedig még a legszigorúbb diéta esetén is szabad fogyasztani, kivéve a cukorbeteg diétáját.

HAGYOMÁNYOS CSOKOLÁDÉKRÉM

Hozzávalók:

10 dkg főző- vagy étcsokoládé
20 dkg sütőmargarin
1 dl tej
20 dkg porcukor
1 tk. Nescafé
csipetnyi só

Elkészítés:

A margarint a cukorral és a sóval habosra keverem, majd hozzáadom a megreszelt (vagy megpuhított) csokoládét, valamint a nescafét. Ezután folyamatos keverés közben apránként beleöntöm a tejet, és addig keverem tovább, amíg az egész habos, egynemű tömeggé válik. (Csokoládé helyett 3 evőkanál kakaóval is kikeverhető a krém.)

ANANÁSZKRÉM

Hozzávalók:

1 kis doboz ananászbefőtt
1 zacskó citrom ízű pudingpor
3 dl tej
2 dl tejszín
ízlés szerint porcukor
fél citrom leve, reszelt héja
1 ek. zselatinpor
csipetnyi só

Elkészítés:

A pudingport simára keverem 0.5 dl leszűrt ananászlével. Az ananászt egészen kis darabokra vágom, és az egyik felét péppé turmixolom. A tejet kevés cukorral (az ananászbefőtt édes!) és a sóval felforralom, majd hozzáöntöm az ananászos pudingport. A megmaradt befőttléből 0.5 dl-t félreteszek, az összes többit hozzáöntöm. Belecsorgatom még a citromlevet és a reszelt citromhéjat, valamint az ananászt, és folytonos keverés közben felforralva, sűrűre főzöm. A forró pudingot hagyom langyosra hűlni,

Forrás: http://www.doksi.hu

időnként megkeverem, hogy ne bőrösödjön meg. A tejszínből nagyon kemény habot verek, a zselatinporra ráöntöm a félretett ananászlevet, és kis lángon, kevergetve feloldom. A már majdnem kihűlt pudingot, a langyos zselatint és a gyümölcsdarabkákat összekeverem, végül beleforgatom a tejszínhabot. Még dermedés előtt kenem meg a tortalapokat.

PISKÓTA CUKORBETEGEKNEK

Hozzávalók:

5 tojás
10 dkg Glukonon
10 dkg liszt
csipetnyi só

Elkészítés:

A tojásfehérjét egy nagyobb tálban elkezdem verni. Ha már tejfehér a színe, három részben hozzáadagolom a glukonont, közben kemény habbá verem. A tojások sárgáit egy másik edényben ugyancsak fehéredésig keverem, majd apránként, lazán, könnyű mozdulatokkal a fehérjéhez keverem. Végül az előzőleg átszitált lisztet is beleszórom, és kézi kis habverővel óvatosan összeforgatom. Ha a massza már egészen egynemű (vagyis nem látszik benne külön-külön a liszt és a tojássárga), papírral bélelt tortaformába vagy szögletes formába simítom. A már ismertetett módon megsütöm. (Az összes energiatartalma 4590 kJ (1090 kcal), összes szénhidráttartalma 170 g, ebből szorbit 100 g.)

PÜSPÖKKENYÉR

Hozzávalók:

6 tojás
14 dkg rétesliszt
12 dkg porcukor
4 dkg vaj
1 citrom reszelt héja
5 dkg mazsola
5 dkg dióbél
5 dkg étcsokoládé
5 dkg birsalmasajt
5 dkg cukrozott gyümölcs (vagy 10 dkg cukrozott gyümölcs birsalmasajt nélkül)
5 dkg hámozott mandula
csipetnyi só

A forma kenéséhez:

2 dkg vaj
1 ek. liszt

Elkészítés:

Először is kivajazom és belisztezem azt a formát, amiben sütni fogom a püspökkenyeret. (Legalkalmasabb erre a célra az őzgerincforma vagy egy hosszúkás, keskeny, magas tepsi.) Beteszem a hűtőszekrénybe, hogy megdermedjen benne a lisztes vaj. A mazsolát szűrőbe rakom és alaposan megmosom, majd hagyom lecsurogni. Szárát leszedem. A gyümölcsöket nagyon apróra vágom. A csokoládét néhány percre beteszem a meleg sütőbe (vagy fél percre a mikrohullámú készülékbe), hogy kicsit megpuhuljon. Kockákra vágom, ezután ismét beteszem a hűtőszekrénybe, hogy visszakeményedjen. A vajat felolvasztom, de ügyelek arra, hogy ne legyen forró. Az átszitált lisztbe belekeverem a citromhéjat és a sót. A lisztből 2 evőkanállal elveszek, és azt rászórom a feldarabolt gyümölcsre, csokoládéra. Alaposan összekeverem, így az nem fog a tészta aljára lesüllyedni. A tojássárgákat a cukor felével fehéredésig keverem. A fehérjékből nagyon kemény habot verek, majd apránként beleforgatom a megmaradt cukrot. A tojássárgáját és a megolvasztott, de már csak langyos vajat is belecsorgatom. Lazán belekeverem a lisztes gyümölcsöt-csokoládét, majd az egészet belesimítom a kikent formába. Tetejét egyenletesre igazítom, és előmelegített, mérsékelten meleg sütőben, közepesnél valamivel kisebb lángon megsütöm. Tűpróbával ellenőrzöm, hogy jól átsült-e a közepe is. Tetejét kevés liszttel meghintem, majd deszkára borítva hagyom kihűlni. Csak ezután szeletelem föl. Alufóliába vagy folpack fóliába csomagolva sokáig eláll.

Forrás: http://www.doksi.hu

ERNŐ KEDVENCE

Hozzávalók:

A tésztához:
25 dkg finomliszt
20 dkg kristálycukor
5 ek. kakaópor
6 ek. olaj
2.5 dl víz
1 púpozott mk. szódabikarbóna
3 ek. 5%-os ecet (vagy ennek megfelelő arányú erősebb ecet)
1 mk. só

A krémhez:
20 dkg sütőmargarin
3 púpozott ek. kakaópor
ízlés szerint 15-17 dkg porcukor
1 ek. rum
3 ek. tej
csipetnyi só

A tepsihez:
2 dkg vaj
liszt

Elkészítés:

Először összekeverem a sütemény tésztáját. Az összes hozzávaló nyersanyagot keverőtálba öntöm, és addig keverem, amíg teljesen egynemű, habos tömeget kapok. Vajjal kikent és belisztezett, közepes nagyságú tepsibe simítom, tetejét elegyengetem, és az előmelegített, forró sütőbe téve, közepes lángon megsütöm. Míg a tészta sül, elkészítem a krémet: az összes hozzávalót egyszerre teszem a keverőtálba, és ugyancsak habosra keverem. A megsült tésztát még forrón deszkára borítom, és ha teljesen kihűlt, a tetejére vastagon rákenem a krémet, majd felvágatlanul a hűtőszekrénybe teszem. Csak akkor vágom fel, ha már jól lehűlt. Sokáig elálló, finom, puha tészta, amiből mindig csak annyit vágok fel, amennyi éppen el fog fogyni. Nem tévedés, nincs benne tojás, viszont kicsit morzsálódik.

GESZTENYÉS KIFLI

Hozzávalók:

A tésztához:
35 dkg finomliszt
20 dkg vaj (vagy margarin)
4 dkg porcukor
1 ek. tejföl
1 ek. rum
2 tojássárga
csipetnyi só

A töltelékhez:
25 dkg gesztenyemassza
1 dl tej
1 ek. rum (vagy 1 mk. rumaroma)

Elkészítés:

A tésztához valókat egy nagy tálba rakom, és nagyon gyorsan összegyúrom, majd cipóra formálva egy éjszakán keresztül a hűtőszekrényben pihentetem. Másnap a töltelékhez a gesztenyemasszát kenhetőre keverem a tejjel és a rummal. A tésztát lisztezett deszkán vékonyra nyújtom, és egyforma kis háromszögeket vágok belőle. A háromszögek közepére teszek egy-egy teáskanál krémet, majd kifli formájúra felcsavarom. Sütőlemezre helyezem a kis kifliket, és kevés tejjel megkenve, előmelegített, közepes hőfokú sütőben szép világossárgára megsütöm. Még melegen óvatosan leveszem a sütőlemezről és hagyom kihűlni. Dobozban vagy alufólia tálcában sokáig elálló, finom aprósütemény.

SAJTOS KRUMPLIS POGÁCSA

Hozzávalók:

15 dkg finomliszt
15 dkg tisztán mért nyers burgonya
15 dkg vaj (vagy margarin)
15 dkg reszelt parmezán (jellegű) sajt
1 tojás
1 mk. só
késhegynyi őrölt fehér bors
a tetejére 3 dkg reszelt sajt

Elkészítés:

A megtisztított burgonyát szeletekre vágom, és sós vízben megfőzöm. Leszűröm és áttöröm. Ha kihűlt, összedolgozom a liszttel, a darabokra vágott vajjal, a reszelt sajttal, a tojással, a sóval és a borssal. Sima tésztává gyúrva cipóra formálom, és legalább 3 órán keresztül hagyom pihenni. Ezután lisztezett deszkán félujjnyi vastagra kinyújtom, és a legkisebb méretű pogácsaszaggatóval (vagy likőröspohárral)

Forrás: http://www.doksi.hu

kiszaggatom. A tetejére rászórom a reszelt sajtot és az előmelegített, közepes hőfokú sütőben szép sárgára megsütöm. A tepsiben hagyom kihűlni, csak aztán teszem tálra. Frissen jó igazán. (Ha megmarad belőle, fogyasztás előtt betehetjük a sütőbe, olyan lesz, mintha frissen sült volna.)

HAJTOGATOTT ÉLESZTŐS TÉSZTA (ALAPRECEPT)

Hozzávalók:

40 dkg liszt
32 dkg vaj
3 dkg porcukor
2 dl tej
2 dkg élesztő
2 tojássárga
1 mk. só

Elkészítés:

A megadott nyersanyagból kétféle tésztát készítek. 5 dkg lisztet összegyúrok 8 dkg vajjal. Gyorsan dolgozom, hogy a vaj ne olvadhasson meg. A masszát jól lehűtöm. Ezután a megmaradt anyagokból elkészítem az élesztős tésztát. A tejet és az élesztőt a cukorral simára keverem, a megmaradt liszt felével összedolgozom, és fél órán keresztül pihentetem. Ezután az összes többi anyagot is hozzáadom, és sima tésztává gyúrom. Félórányi pihentetés után kell a kétféle tésztát összedolgozni. Lisztezett deszkán 0.5 cm vastagra kinyújtom a lisztes-élesztős tésztát, majd a közepére helyezem a vajas masszát, és úgy csomagolom be, hogy a négy oldalát négyfelől ráhajtom. Ezután az egészet egy vastag nyújtófával téglalap alakúra formálva kinyújtom, majd a tésztadarabot 3 egyforma részre osztom. (A tetejét késsel bejelölöm, de nem vágom el.) A bal oldali részt ráhajtom a középső részre, a jobb oldali részt ráhajtom a középső kettős rétegre, így 3 egyforma vastag réteget kapok.) Ezt nevezik szimpla hajtogatásnak. Ezután újralisztezett deszkán a tésztát is meglisztezem, és 90°-kal elfordítom. Háromszoros nagyságúra nyújtom, és 4 részre osztva ugyancsak késsel bejelölöm a darabokat. Ekkor a tészta két szélső rétegét a két belső, bejelölt részre hajtom, majd a két kettős réteget egymásra (jobb oldalra) teszem. Ezáltal egy négyrétegű tésztát kapok. Egyórányi pihentetés után a recept szerint kinyújtva felhasználom, illetve feldarabolom. Tetejét tojással megkenve, közepesen meleg sütőben megsütöm. A leírt műveletek kicsit komplikáltnak tűnhetnek, de ha valaki csak egyszer is megpróbálja, a következő alkalommal gyorsan fog menni. Az így készített sütemény rendkívül finom, néha-néha megéri a fáradságot.

DIÓS-MÁKOS STANGLI

Hozzávalók:

50 dkg hajtogatott vajas tészta (vagy mirelit leveles-vajas tészta)
1 csapott ek. darálatlan mák
3 ek. durvára tört dióbél
1 tojás
15 dkg kristálycukor
2 ek. tej

Elkészítés:

A vajas tésztát lisztezett deszkán 3 mm vastagra kinyújtom, majd a tejjel habosra vert tojással bekenem. A tésztát félbevágva, az egyik felét a mákkal, a másik felét a dióval meghintem, majd mindegyikre kristálycukrot szórok. Derelyemetszővel kis stanglikat (rudacskákat) vágok belőle, és sütőlemezre téve szép barnáspirosra megsütöm. A tetején lévő cukortól karamellás ízt és szép fényes bevonatot kap.

IGAZI FARSANGI FÁNK

Hozzávalók:

50 dkg finomliszt
6 tojássárga
3 dkg élesztő
5 dl tej
7 dkg vaj (vagy margarin)
1 ek. cukor
1 zacskó vaníliás cukor
késhegynyi só
olaj a sütéshez

A tálaláshoz:

2 ek. rum
2 dl sárgabaracklekvár

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A szétmorzsolt élesztőt és a cukrot 2 dl meglangyosított tejben simára keverem, majd langyos helyen, letakarva felfuttatom. Közben az átszitált lisztet tálba szórom. Egy mélyedést vájok a közepébe, amibe beleöntöm a felfuttatott élesztőt, a tojássárgákat, a sót, a vaníliás cukrot, és a megmaradt, ugyancsak langyos tejet. Alaposan kidolgozom a tésztát, végül a vajat is beledolgozom. Cipót formálva belőle, liszttel meghintett tálba rakom, és a tetejét is meglisztezem. Konyharuhával letakarva, langyos helyen addig kelesztem, amíg eredeti térfogatához képest duplájára nem nő. Ezután lisztezett deszkára teszem, ujjnyi vastagra kinyújtom, és lisztbe mártott nagy fánkszaggatóval vagy vizespohárral kiszaggatom. A deszkán pihentetem még negyed óráig. Egy nagy lábosba legalább 5 ujjnyi olajat öntök, és felforrósítom. Egyszerre csak kevés fánkot teszek a forró olajba, mert sülés közben térfogatuk megváltozik, nagyra nőnek. A fánkok alsó felét fedő alatt sütöm, majd megfordítva már fedő nélkül sütöm tovább. Az olajból kivett fánkokat papírtörülközőre szedem, hogy az a felesleges olajat beszívhassa. Vaníliás porcukorral meghintem, és kevés vízzel meg a rummal hígított forró barackízzel kínálom.

KALÁCS

Hozzávalók:

50 dkg finomliszt	3 dl tej	4 dkg mazsola
7 dkg porcukor	2 tojássárga	1 mk. só
8 dkg vaj (vagy margarin)	2 dkg élesztő	1 tojás a tészta tetejére

Elkészítés:

A sütemény összes hozzávalóját egyszerre kikészítem, hogy minden nyersanyag egyforma hőmérsékletű legyen. Először elkészítem a kovászt, amelyhez 1 dl tejet kissé meglangyosítok (de nem forrósítom fel, mert az élesztőgombák "megfőnének" benne), simára keverem 3 evőkanál liszttel meg 1 evőkanál porcukorral. Belemorzsolom az élesztőt, majd sima, lágy tésztává keverem. Ezt beleteszem egy tálba, tetejét kevés liszttel meghintem, és letakarva, langyos helyen (de nem a forró tűzhely szélén!) kelesztem annyi ideig, amíg a felülete már rugalmatlan, kissé domború, és ha benyomom az ujjammal, megmarad a helye. Ha a kovász lapos, akkor túlkelt, ha pedig rugalmas, akkor keletlen. (A keletlen kovásszal sütött tészta nehéz, sűrű.) A lisztet beleszitálom egy nagy tálba, közepébe mélyedést vájok, ebbe öntöm bele a megkelt kovászt és a többi száraz anyagot (a mazsola kivételével). Kézzel lassan összedolgozom, közben apránként beleöntöm az összes meglangyosított folyadékot. Ha a liszt már nedves, tenyérrel nyomkodva cipóvá dagasztom, és magam felé verem a tésztát. Ekkor beledolgozom a megmosott és szárától megtisztított mazsolát. A tészta akkor jól kidolgozott, ha rugalmas, ha az ujjam könnyen belenyomódik, de rögtön vissza is nyeri a formáját, és szálas, vagyis csíkokban nyúlik. (Háztartási kis robotgép dagasztópálcájával dagasztva mintegy 10 perc alatt elvégezhető e nem éppen kellemes művelet.) A bedagasztott tésztát cipóvá formálom, beleteszem egy belisztezett tálba, tetejét is meghintem, és egy tiszta konyharuhával letakarva langyos helyen az eredeti térfogatához képest duplájára kelesztem (ez kb. 60-80 perc, a konyha hőmérsékletétől függően). A jól megkelt tészta felülete sima, nem ragad és jól formázható. A tésztát mély, szögletes tepsibe nyomkodom. Ügyelek arra, hogy a forma csak háromnegyed részig teljen meg, mert sülés közben kidagad. Előmelegített, gőzös, forró sütőbe tolom, és közepesen forró hőfokon 45-50 percig sütöm. Tűpróbával ellenőrzöm, átsült-e a közepe is. Még forrón kiborítom a formából.

KUGLÓF

Hozzávalók:

50 dkg liszt	3 tojássárga	1 mk. só
10 dkg vaj	3 dl tej	**A forma kenéséhez:**
9 dkg porcukor	5 dkg mazsola	3 dkg vaj
3 dkg élesztő	1 tk. reszelt citromhéj	1 ek. liszt

Forrás: http://www.doksi.hu

Elkészítés:

A folyadék kétharmad részét elkeverem az élesztővel, a liszt felével és egy teáskanálnyi cukorral. Fakanállal (vagy kis konyhai robotgép keverőjével) jól kikeverem, majd a tetejét belisztezve letakarom, és hagyom megkelni. A megmaradt lisztet és az összes többi nyersanyagot a megkelt kovásszal együtt bedagasztom, majd rövid pihentetés után vajjal vastagon bekent és kevés liszttel meghintett kuglófformába töltöm. Ügyelek arra, hogy a betöltött tészta ne érjen tovább a forma felénél, mert "kifut" belőle. A jól megkelt tészta 1.5 cm magasan emelkedik ki az edényből nyers állapotban. Ekkor tolom be az előmelegített, forró sütőbe, és közepes lángon megsütöm. Ha a kuglóf már átsült, akkor 1 dl forró tejjel meglocsolom. (Ha édes kuglófot készítek, akkor a tejet meg is cukrozom, ettől válik foszlóssá a sütemény.)

ARANYGALUSKA

Hozzávalók:

A tésztához:
30 dkg liszt
2.5-3 dl tej
5 dkg élesztő
1 tojássárga
5 dkg sütőmargarin
csipetnyi só

A tetejére:
10 dkg darált dió
15 dkg sütőmargarin
10 dkg cukor

Elkészítés:

1 dl langyos tejben feloldom az élesztőt, és felfuttatom. Ezután összedolgozom a liszttel, a tojássárgájával, a sóval és annyi langyos tejjel, hogy lágy, de ne híg tésztát kapjak. Ezután beledagasztom a margarint és belisztezett tálba teszem a cipóvá formált tésztát. A tetejét is meghintem kevés liszttel, majd tiszta konyharuhával letakarva duplájára kelesztem. Közben a darált diót összekeverem a porcukorral. A margarinnal kikenek egy tepsit. Lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtom a tésztát, és egy kisméretű pogácsa-szaggatóval kiszaggatom. A pogácsákat egymás mellé rakom a tepsibe, majd ha megtelt az edény, diós cukrot szórok rá, és meglocsolom olvasztott margarinnal. Ezután a következő réteg kiszaggatott tésztát ráteszem az első sor tetejére, újra rászórok a diós cukorból, és rálocsolok a margarinból. Addig rakosgatom a tepsibe a tésztát, amíg az egész elfogy. A tetejére olvasztott margarin kerül. A tepsit hideg sütőbe tolom, csak ezután gyújtom be a lángot. Közepes hőfokon 35-40 percig sütöm. Borsodóval kínálom. Az aranygaluska csak frissen jó.

BORSODÓ

Hozzávalók:

3 dl édes fehérbor
2 dl víz
1 csapott ek. finomliszt
4 tojás
ízlés szerint 6-8 dkg porcukor
1 citrom leve
1 mk. reszelt citromhéj

Elkészítés:

A tojássárgákat simára keverem a cukor felével, a liszttel és a citromlével, majd óvatosan, apránként hozzákeverem a vízzel összekevert bort és beleszórom a reszelt citromhéjat. Gőz fölé állítom és habverővel folytonosan kevergetve, sűrű krémet főzök belőle. A tojásfehérjékből kemény habot verek, hozzáverem a megmaradt cukrot, majd a forró krémet óvatosan beleforgatom. Az aranygaluskához tálalom.

Forrás: http://www.doksi.hu

ÉDESSÉGEK

ANANÁSZPUDING

Hozzávalók:

1 zacskó citrom ízű pudingpor
2 dl tejszín
1 dl tej
1 kis doboz ananászkonzerv
ízlés szerint cukor
csipet só

Elkészítés:

A levétől leszűrt ananászt nagyon apróra vágom. 2 dl ananászlevet belekeverek a tejjel összeöntött tejszínbe. A pudingport simára keverem 6 evőkanál ananászos-tejszínes lével. A megmaradt levet felforralom, majd beleöntöm a pudingport. Kevés cukorral és sóval. Folytonos keverés közben a pudingot jó sűrűre főzöm, ezután a tűzről lehúzva belekeverem az apróra vágott ananászdarabokat. Vízzel kiöblített kis formákba töltöm. Kevés, apróra vágott gyümölccsel a tetejét feldíszítem, és a hűtőszekrényben hagyom megdermedni. Tejszínhabbal vagy anélkül is nagyon finom.

CSOKOLÁDÉPUDING

Hozzávalók:

6 dkg vaj (vagy margarin)
8 dkg cukor
4 dkg finomliszt
1.5 dl tej
4 tojás
5 dkg étcsokoládé
csipetnyi só
A forma kikenéséhez:
2 dkg vaj (vagy margarin)
1 ek. porcukor

Elkészítés:

4 dkg vajat habzásig hevítek a liszttel, majd a felforralt tejet hozzáöntve, állandó keverés közben sűrűre főzöm. Ezután beleszórom a cukrot és a sót, majd belecsorgatom a gőzön (vagy a mikrohullámú sütőben) megolvasztott csokoládét. Hagyom kissé lehűlni. Csak ekkor keverem bele a tojások sárgáit, végül beleforgatom a tojásfehérjékből vert kemény habot. Vajjal kikent és porcukorral meghintett nagy formába (vagy 4 kicsibe) simítom a pudingmasszát. Egy tepsibe háromujjnyi vizet töltök, és az előmelegített, forró sütőben felforrósítom, majd beleállítom a pudingmasszával megtöltött formát. A sütőben addig gőzölöm a pudingot, amíg a beleszúrt villára már nem tapad a masszából. Előmelegített tálra borítom, és meleg, rummal ízesített csokoládémártással vagy vaníliaszósszal tálalom.

MANDULAPUDING

Hozzávalók:

1 zacskó vaníliás pudingpor
5 dl tej
10 dkg héjától megfosztott, darált mandula
2 dl tejszín
ízlés szerint cukor
csipetnyi só

Elkészítés:

A pudingport a zacskón lévő előírás szerint megfőzöm a tejjel, csipetnyi sóval és a cukorral. Hagyom langyosra hűlni. Közben a darált mandulát teflonserpenyőbe szórom, és világos zsemleszínűre pirítom. Kevergetem, hogy egyenletes, szép, egyforma színe legyen. A pudingba belekeverem a pirított mandulát, majd egy kivizezett nagy vagy 4 kisebb formába töltöm a masszát. A tetejére teszek egy alufóliadarabot, és a hűtőszekrényben megdermesztem. Tálaláskor kemény habbá vert tejszínnel és pörkölt mandulával vagy keserű csokoládéval díszítem.

Forrás: http://www.doksi.hu

RIZSPUDING

Hozzávalók:

5 dl tej
10 dkg rizs
4 tojás
5 dkg mazsola
1 zacskó vaníliás cukor
4 dkg vaj
ízlés szerint porcukor
1 mk. reszelt citromhéj
csipetnyi só
a tálaláshoz kevés málnaszörp

Elkészítés:

A rizst váltott vízben, tésztaszűrőben alaposan megmosom, és jól lecsöpögtetem, majd 2 dkg vajon üvegesre pirítom. Ezután annyi vízzel öntöm fel, amennyi jól ellepi. Beleöntöm a tejet is, és kis lángon, fedő alatt jó puhára megfőzöm. Ezután megsózom, megcukrozom, és hagyom teljesen kihűlni. Közben a tojások sárgáit simára keverem a reszelt citromhéjjal, a tojásfehérjékből pedig kemény habot verek. Egy kerek formát kikenek a megmaradt 2 dkg vajjal, és kevés cukorral meghintem. A tojássárgáját és a habot óvatosan beleforgatom a már kihűlt rizsbe, és a mazsolát is belekeverem. A habos masszát beletöltöm a kikent formába, és háromujjnyi vízzel telt tepsibe állítva, az előmelegített, forró sütőben tűpróbáig gőzölöm. Tálaláskor a melegített tálra borított rizspudingot adagokra vágom, és a málnaszörppel megöntözöm. Hidegen, melegen egyaránt nagyon finom.

VANÍLIAPUDING-ALAPMASSZA

Hozzávalók:

6 dkg vaj (vagy margarin)
5 dkg porcukor
4 dkg finomliszt
1.5 dl tej
4 tojás
1 zacskó vaníliás cukor
csipetnyi só

Elkészítés:

4 dkg vajat habzásig hevítek a liszttel, majd a forró tejjel apránként felengedve, állandó keverés közben sűrűre főzöm. Ha már nem tűzforró, belekeverem a sót és a cukrot, valamint a vaníliás cukrot. Hagyom, hogy kihűljön. Ezután belekeverem a tojások sárgáit, végül a közben keményre vert tojáshabbal óvatosan összeforgatom. A megmaradt vajjal 4 kis formát kikenek, kevés porcukorral behintem, majd a pudingmasszát beleöntöm. Háromujjnyi vízzel telt tepsibe állítom a megtöltött formákat, és az előmelegített, forró sütőben addig gőzölöm, amíg a puding megfő (ezt tűpróbával ellenőrzöm.) Meleg tálra, illetve desszertes kistányérokra borítom és csokoládémártással vagy gyümölcsmártással körülöntve tálalom.

CSOKOLÁDÉPARFÉ

Hozzávalók:

4 dl tejszín
10 dkg porcukor
1 mk. Nescafé
10 dkg keserű csokoládé (étcsokoládé vagy 5 dkg kakaópor)
1 ek. rum
1 ek. tej
csipetnyi só

Elkészítés:

A tejszínből nagyon kemény habot verek. A csokoládét megreszelem vagy nagyon apróra összetöröm és a tejjel, a cukorral, a sóval és a nescaféval langyosra (de nem forróra) melegítem, ezután a rumot is hozzáadva addig keverem, amíg sűrű, és egészen egynemű massza lesz belőle. Megvárom, amíg teljesen kihűl, majd óvatosan beleforgatom a kemény tejszínhabba. Folpackkal kibélelt őzgerincformába simítom a csokoládés, habos masszát. Tenyeremmel kicsit megütögetem a forma alját, hogy a parfé teljesen kitöltse azt. Folpackkal befedem a tetejét és a mélyhűtőbe teszem. Másnap, tálalás előtt kiborítom a formából, lehúzom róla a folpackot, és forró vízbe mártott késsel ujjnyi vastag szeletekre vágom. Kimagozott meggyel (vagy meggybefőttel), csokoládéreszelékkel és keményre vert

Forrás: http://www.doksi.hu

tejszínhabbal külön is feldíszítem. (Jó, ha a desszertes tálkákat előzőleg a hűtőszekrényben előhűtjük, hogy a parfé ne olvadhasson meg idő előtt.)

MADÁRTEJ

Hozzávalók:

1 l tej	fél rúd vanília	csipetnyi só
5 tojás	10-15 dkg porcukor ízlés szerint	
5 dkg mazsola	1 púpozott ek. liszt	

Elkészítés:

A lisztet 1 dl tejjel simára keverem. 2 evőkanál tejet és 2 evőkanál cukrot félreteszek, a többit felforralom a megmaradt tejjel és a vaníliával. Közben a fehérjékből nagyon kemény habot verek, és a félretett cukrot apránként belekeverem. A forrásponton lévő tejbe evőkanállal adagolom a habgaluskákat. Ha az alsó felük megfőtt, akkor óvatosan megfordítom, és a másik felüket is megfőzöm. Szitára vagy szűrőlapátra téve lecsöpögtetem. A visszamaradt tejbe beleöntöm a liszttel simára kevert tejet, és állandó keverés közben felforralom. Ha kissé besűrűsödött, a vaníliarudat eltávolítom belőle. A tojássárgákat a félretett hideg tejjel simára keverem, majd a már besűrűsödött tejet lassan, apránként adagolva, a tojássárgákhoz keverem. Gőz fölött, folyamatosan kavarva, az egészet krémmé sűrítem, és gyorsan lehűtöm. (Ez úgy egyszerű, ha a krémmel teli edényt egy nagyobb, hideg vízzel telt lábosba helyezem, és 10 perc múlva kicserélem alatta a vizet. Még kétszer cserélem alatta a vizet. Fél óra alatt lehűthető ezzel a módszerrel.)

Tálalás előtt a már hideg krémet üvegtálba öntöm, ráteszem a habgaluskákat, és rászórom a közben megmosott, leszárazott mazsolát. Vigyázat! A madártejet lehetőleg aznap fogyasszuk el, mert nagyon hamar romlik.

MÁLNAHAB

Hozzávalók:

2 tojásfehérje	20 dkg porcukor	csipetnyi só
40 dkg málna	2 tk. citromlé	

Elkészítés:

Az előzőleg jól (legalább 1 napig) lehűtött tojásfehérjékből igen kemény habot verek, majd ha a villa már megáll benne, apránként hozzáverem a cukrot és a citromlevet. Csipet sóval ízesítem, végül ugyancsak apránként hozzáverem az átválogatott málnát. (Jó, ha azt is előzőleg lehűtik.)

Addig keverem, amíg az egész habos, egynemű, könnyű tömeggé válik. Keverőgéppel néhány perc alatt elkészíthető. Lehet eperből is, vagy egészen puha, érett sárgabarackból, őszibarackból, ribizliből is készíteni. Poharakba osztva, a tetejét feldíszítem kevés nyers gyümölccsel, és azonnal tálalom.

NARANCSOS CSEMEGE

Hozzávalók:

18-20 db babapiskóta	1 narancs reszelt héja	csipetnyi só
1 dl édes vörösbor	1 ek. rum (vagy 1 mk. rumaroma)	
4 dl tejföl		
3 nagy narancs leve	ízlés szerint kevés porcukor	

Elkészítés:

A forró vízben megmosott és szárazra törülgetett narancsok héját lereszelem. A reszeléket beleteszem a vörösborba, és felforralva, fedő alatt 5 percig főzöm. Közben a narancslevet kicsavarom, és belekeverem a vörösborba, de már nem melegítem. Annyi cukrot teszek bele, hogy csak kellemesen

Forrás: http://www.doksi.hu

édeskés, de ne túl édes legyen. Ha ez az öntet már teljesen kihűlt, belekeverem a rumot, és csipet sóval fűszerezem. Egy mély üvegtál alját kibélelem összetört babapiskótával, majd az öntetből ráöntök egy keveset. Erre kevés porcukorral simára kevert tejfölt kenek, ezután egy újabb réteg babapiskóta következik. A rétegezést addig folytatom, amíg a hozzávalók el nem fogynak. A tetejére tejfölnek kell kerülnie. Az egészet letakarom folpack fóliával és legalább 1 napig érlelem a hűtőszekrényben. A piskóta az összes levet felszívja, és megpuhul. Evőkanállal adagolva kis tálkákba osztom, és narancsszeletekkel meg tejszínhabbal feldíszítve tálalom.

MANDULÁS GYÜMÖLCSSALÁTA

Hozzávalók:

70 dkg vegyes gyümölcsbefőtt (bármilyen fajta lehet, de a legjobb ananászból, őszibarackból, sárgabarackból, friss eperből)
0.5 dl rum
0.5 dl konyak
5 dkg mandula
2 dl tejszín
kevés porcukor ízlés szerint

Elkészítés:

A gyümölcsöket leszűröm, és kis szeletekre vagy kockákra vágom. Annyi befőttlevet, amennyi a gyümölcsöt szűken ellepi, összeöntök a rummal és a konyakkal, majd ráöntöm a mély tálba rakott befőttekre. Tetejét befedem, és a hűtőszekrényben legalább 1 napig érlelem. A mandulát forrásban lévő vízbe dobom és 2 percig forralom, majd a héját lehúzom (ez a művelet igen gyorsan és könnyen megy). A fehér mandulaszemeket forgácsokra aprítom, teflonserpenyőben szárazon világos zsemleszínűre pirítom. Tálalás előtt a gyümölcsöt leszűrve desszertes tányérokra adagolom, a közben kemény habbá vert tejszínnel megrakom, és a negyedrésznyi pirított mandulával meghintve kínálom. (Friss gyümölcsökből is készíthető, ekkor azonban a felszeletelt gyümölcsöt kevés porcukorral meghintem, majd néhány órai várakozás után locsolom csak meg a rummal és a konyakkal.)

GYÜMÖLCSRIZS

Hozzávalók:

15 dkg rizs
8 dl tej
3 dl tejszín
10 dkg porcukor
1 csésze kimagozott rumos meggy (vagy meggybefőtt)
1 nagy narancs
2 ek. cukrozott narancshéj
4 karika (vagy ennek megfelelő darabolt) ananászbefőtt
3 dkg étcsokoládé
1 tk. zselatinpor
csipetnyi só

Elkészítés:

A megmosott, átválogatott és lecsöpögtetett rizst fél órára annyi vízbe áztatom, amennyi jól ellepi, ráöntök még 2 dl vizet és a tej felét. Csipetnyi sóval addig főzöm, amíg az összes lé elfő alóla. Ekkor felöntöm a megmaradt tejjel, és fedő nélkül, gyakori kevergetés közben, teljesen szétfőzöm. Míg a rizs fő, a gyümölcsöket apróra darabolom, a narancsot hámozás után apró kockákra vágom. A tejszínből kemény habot verek majd a 0.5 dl vízben (vagy tejben) feloldott, már csak langyos zselatint a habhoz keverem. A főtt rizsbe belekeverem a cukrot, és addig keverem tovább, amíg teljesen kihűl. Ekkor beleforgatom a gyümölcsöket, a reszelt csokoládét, a nagyon finomra összevágott narancshéjat, legvégül pedig a tejszínhabot. Az egészet óvatosan átkeverem, és legalább 1 napig hűtöm. Tálalás előtt talpas poharakba osztom, a tetejét feldíszítem narancshéjjal, ananászdarabkákkal és reszelt csokoládéval.

Forrás: http://www.doksi.hu

TARTALOMJEGYZÉK

LEVESEK 2
Tyúkhúsleves 2
Kakasleves 3
Marhahúsleves 3
Libaaprólék-leves maceszgombóccal 3
Csontleves 4
Csirkeaprólék-leves 4
Gulyásleves 4
Tárkonyos bableves füstölt csülökkel 5
Erdélyi zöldbableves 5
Fejtettbab-leves 6
Gombaleves 6
Hamis gulyásleves 6
Kolbászos káposztaleves 7
Köménymagleves (rántott leves) 7
Májpüréleves 8
Paradicsomleves 8
Karalábéleves 8
Karfiolleves 9
Savanyútojás-leves 9
Tárkonyos burgonyaleves 9
Zellerkrémleves I. 10
Zöldborsóleves 10
Zöldségleves 10
Sajtgaluskaleves 11
Vörösboros meggyleves 11

LEVESBETÉTEK 12
Burgonyagombóc 12
Csipetke 12
Daragaluska 12
Húsgombóc (igen egyszerű) 13
Májgaluska 13
Vajas galuska 13

EGYSZERŰ MELEG TOJÁSÉTELEK 14
Tojásfőzés 14
Tojásrántotta 14
Szalonnás-hagymás rántotta 14
Péktojás 15
Sonka tojással (Ham and Eggs) 15
Tojásomlett 15
Tojáspaprikás 16
Sajtos tojásfelfújt 16
Tükörtojás 16
Zöldpaprikás rántotta 17
Vegyes tojáslepény 17

SALÁTÁK, SALÁTAMÁRTÁSOK 18
Káposztasaláta 18
Almás káposztasaláta 18
Almás-sajtos hagymasaláta (vacsorasaláta) 19
Burgonyasaláta 19
Egyszerű céklasaláta 19
Hagymasaláta 20
Kapros patisszonsaláta 20
Paradicsomsaláta 20
Tejfölös paradicsomsaláta 21
Reszeltpaprika-saláta 21
Spárgatök-saláta 21
Majonéz 21
Tartármártás 22
Fokhagymás burgonyamajonéz (Aioli) 22
Hideg töltött paradicsom (vacsorasaláta) 22
Majonézes-hagymás paradicsomsaláta 23
Majonézes kukoricasaláta 23
Majonézes zöldborsósaláta 23
Uborkasaláta 24
Mustáros-fűszeres uborka 24
Narancsos sárgarépa-saláta 24
Reteksaláta 24
Tavaszi vitaminsaláta 25
Tojásos fejes saláta 25

KÖRETEK, FŐZELÉKEK, ZÖLDSÉGÉTELEK 26
Sós burgonya 26
Alufóliás sült burgonya 26
Hagymás burgonya 26
Sült hasábburgonya 27
Burgonyapüré 27
Főtt-tészta-köret 27
Párolt rizs 28
Kukoricás rizs 28
Tarhonya 28
Párolt vegyes zöldség 29
Burgonyafőzelék 29
Kapros patisszonfőzelék 30
Kelkáposzta-főzelék 30
Sóskafőzelék 30
Lecsó frank módra 31
Tejszínes karalábé 31
Tepsis zöldpaprika 31
Vegyes finomfőzelék 32

EGYTÁLÉTELEK 33
Babgulyás 33
Csirkegulyás I. 33
Korhelyleves 34
Rakott burgonya I. 34
Rakott burgonya II. 34
Tepsis burgonya 35
Paprikás krumpli hosszú lében 35
Paprikás krumpli - sütőben 36
Halászlé 36
Pontyszelet rántva 36
Rácponty 37
Pontyfilé sörtésztában 37

SZÁRNYASOK 38

CSIRKEÉTELEK 39
Egyszerű sült csirke 39
Fokhagymás párolt csirke 39
Igazi paprikás csirke 39
Rántott csirke 40
Töltött csirke 40

KACSAÉTELEK 42
Kacsapecsenye 42
Kacsa káposztával 42

LIBAÉTELEK 43
Fokhagymás libasült burgonyával 43
Sólet füstölt libacombbal 43
Vagdalt libamell-pogácsa 44

Forrás: http://www.doksi.hu

Libamáj sütése ... 44

MARHAHÚSÉTELEK ... 45

Hagymás rostélyos ... 45
Pacalpörkölt ... 45
Serpenyős rostélyos ... 46
Marhapörkölt ... 46

SERTÉSHÚSÉTELEK ... 47

Egybensült fűszeres hús ... 47
Natúrszelet ... 47
Erdélyi flekken ... 47
Hamis borjúszelet ... 48
Rántott borda ... 48
Kukoricás rántott szelet ... 48
Makói szelet ... 49
Nagyanyó sültje ... 49
Vaj puha tojásos sült ... 49
Fasírtpogácsák ... 50
Matrózkolbász ... 50
Sertéspörkölt ... 50
Színes pörkölt ... 51
Füstölt sonka főzése ... 51
Sonkafánk ... 51
Pirított máj ... 52
Májpuffancs ... 52
Csülök fokhagymás tejfölben ... 52
Csülökpaprikás ... 53

VADÉTELEK ... 54

Nyúlpaprikás ... 54
Párolt őzcomb vörösboros mártásban ... 54
Tűzdelt őzfilé ... 55
Vaddisznóhús tormával ... 55

MELEG MÁRTÁSOK HÚSOKHOZ, ZÖLDSÉGEKHEZ ... 56

Fehér alapmártás (Besamel) ... 56
Sajtmártás ... 56
Fokhagymamártás ... 56
Paradicsommártás ... 57
Mandulás tormamártás ... 57
Kapormártás ... 57
Gombamártás ... 57
Mustáros pecsenyemártás ... 58
Sóskamártás ... 58
Meggymártás ... 58

SÓS, MELEG TÉSZTÁK ... 59

Gyúrt tészta készítése ... 59
Zöldfüves spagetti ... 59
Gombás makaróni ... 60
Sonkás kocka ... 60
Káposztás kocka ... 60
Sajtos sült metélt ... 61
Lecsós metélt ... 61
Szarvacska pikáns zöldségmártásban ... 61
Sós mogyorós palacsinta ... 62
Káposztás palacsinta ... 62
Burgonyás rétes ... 63
Juhtúrós-kapros galuska ... 63
Burgonyás krém ... 63
Húskrém ... 64
Sárgarépa-pástétom ... 64
Trappistakrém ... 64
Körözött ... 65
Májas krém ... 65
Rokfortkrém ... 65

ÉDES, MELEG TÉSZTÁK ... 66

Palacsintatészta készítése ... 66
Csokoládéval töltött palacsinta ... 66
Gesztenyés palacsinta ... 67
Rakott vegyes palacsintatorta ... 67
Túrós palacsinta júlia módra ... 67
Kajszibarackos rakott metélt ... 68
Krémsajtos eperkocka ... 68
Diós tészta ... 68
Mákos tészta ... 69
Mézes-mákos metélt ... 69
Mazsolás-citromos metélt ... 69
Túrós rétes ... 69
Almás rétes ... 70
Vargabéles ... 70
Túrógombóc ... 70
Daramorzsa ... 71
Szilvás gombóc ... 71

EGYSZERŰ SÜTEMÉNYEK ... 73

SÜTÉSI TANÁCSOK ... 74

Almás lepény ... 74
Meggyes kevert sütemény ... 75
Tejfölős meggykocka ... 75
Piskóta-alaptészta ... 76
Hagyományos csokoládékrém ... 76
Ananászkrém ... 76
Piskóta cukorbetegeknek ... 77
Püspökkenyér ... 77
Ernő kedvence ... 78
Gesztenyés kifli ... 78
Sajtos krumplis pogácsa ... 78
Hajtogatott élesztős tészta (alaprecept) ... 79
Diós-mákos stangli ... 79
Igazi farsangi fánk ... 79
Kalács ... 80
Kuglóf ... 80
Aranygaluska ... 81
Borsodó ... 81

ÉDESSÉGEK ... 82

Ananászpuding ... 82
Csokoládépuding ... 82
Mandulapuding ... 82
Rizspuding ... 83
Vaníliapuding-alapmassza ... 83
Csokoládéparfé ... 83
Madártej ... 84
Málnahab ... 84
Narancsos csemege ... 84
Mandulás gyümölcssaláta ... 85
Gyümölcsrizs ... 85

TARTALOMJEGYZÉK ... 86

Forrás: http://www.doksi.hu

Forrás: http://www.doksi.hu