

Stahl Judit:
Gyorsan, valami
finomat!

TARTALOMJEGYZÉK

EXPRESSZHALAK, VILLÁMSZÁRNYASOK ÉS TURBÓHÚSOK	4
<i>Sertéskaraj mézzel, chilivel és dióval</i>	4
<i>Borjúszelet kapribogyómártással</i>	4
<i>Borsos hús</i>	5
<i>Késő esti hamburger</i>	6
<i>Daniel sült lazaca</i>	6
<i>Füstöltmakréla-krém benne sült tojással</i>	8
<i>Gesztenyés pulyka vörösboros aszalt szilvával</i>	8
<i>Harsa mustármártással</i>	9
<i>Mandulás csirketagine</i>	10
<i>Mazsolás-szőlős pulyka tokaji mártással</i>	11
<i>Pestós csirke</i>	12
<i>Mentás húspogácsák köményes joghurttal</i>	12
<i>Pontyfalatok hagymás szalonnás krumplin</i>	13
<i>Sült csirkemell curry-s lencsemártással</i>	13
<i>Tarjaszeletek rozmaringos körtével</i>	14
<i>Tex-mex pulyka</i>	15
<i>Bloody Mary-s csirkecombok</i>	15
<i>Csirke diós cukkiniágyon</i>	16
<i>Csirkecsikok sztroganov-módra</i>	17
<i>Gyömbéres csirkefalatok almával</i>	17
<i>Tzatzikis csirke sült pitával</i>	18
MI IS VAN ITTHON?	19
<i>Ananászos lencsetál</i>	19
<i>Csirkes kuszkusogyóval és aszalt sárgabarackkal</i>	19
<i>Debreceni fehérborral és almával</i>	20
<i>Gulyáskrémek makaróni</i>	21
<i>Kapros heringsaláta</i>	21
<i>Kukoricás palacsinták karamellizált lilahagymával</i>	22
<i>Petrezselymes babsaláta</i>	23
<i>Rakott krumpli turbó tempóban</i>	23
<i>Sült feta kapribogyós salátával</i>	24
<i>Tejszínes rákleves szerecsendió piritóssal</i>	24
<i>Penne sokféle sajtból készült mártással</i>	26
<i>Provance-i sült camambert</i>	26
<i>Az én spagetti carbonárám</i>	27
<i>Citromos spagetti</i>	27
<i>Emese tészta salátája</i>	28
<i>Erdei gombás galuska zsályás vajjal</i>	28
<i>Farfalle Alfredo-módra</i>	29
<i>Farfalle paprikamártással és pirított dióval</i>	30
<i>Gombás-szalonnás spagetti</i>	30
<i>Hajni makarónija</i>	31
<i>Penne borókabogyós ginnmártással</i>	31
<i>Penne brandyval és márványsajttal</i>	32
<i>Riztészta wokban sült, fokhagymás tenger gyümölcseivel</i>	32
<i>Spagetti zsályás-diós kecskesajtkrémmel</i>	33
<i>Spagetti füstölt lazaccal és édesköménnyel</i>	34
<i>Széles metélt gombával, csirkével és tárkonyos pezsgőmártással</i>	34
LAKTATÓ SALÁTÁK	36
<i>Cézár saláta</i>	36
<i>Currys saláta füstölt pulykacombbal, szőlővel és mogyoróval</i>	36
<i>Endíviasaláta kéksajttal, körtével és dióval</i>	37
<i>Füstölt lazacos saláta zelleres almával</i>	38
<i>Görög saláta</i>	39

<i>Korianderes csirkesaláta</i>	39
<i>Meleg vargányasaláta juhsajttal</i>	40
<i>Snidlinges kelkáposzta-saláta fokhagymás piritóson</i>	41
<i>Spenótsaláta csirkével és gorgonzolás krutonnal</i>	41
<i>Tabbouleh</i>	42
<i>Tonhalas ceruzabab-saláta ropogós szalonnadarabokkal</i>	43
<i>Sárgarépa-saláta narancsos paradicsomöntettel</i>	43
FALATOZÁS	45
<i>Bundás cukkinikorongok mentával és korianderzölddel</i>	45
<i>Crostini</i>	45
<i>Diós sajtkrém crostinihez</i>	46
<i>Fehérbabos krém crostinihez</i>	46
<i>Kacsamájás krém mazsolával crostinihez</i>	47
<i>Paradicsomos-olajbogyós krém crostinihez</i>	47
<i>Guacamole</i>	48
<i>Fűszeres csirkeszárnyak márványsajtos mártogatóval</i>	48
<i>Melegszendvics mozzarellaival, sonkával és rukkolával</i>	49
<i>Mozzarellagolyók bazsalikomos öntettel</i>	49
<i>Sajtkrémmel töltött aszalt szilva szalonnaburokban</i>	50
<i>Görögdinnye-falatok fetával</i>	50
<i>Sült paprika olajbogyókrémmel töltve</i>	51
JÓLESNE EGY KIS ÉDESSÉG	52
<i>Ananászos lepények</i>	52
<i>Brownies</i>	52
<i>Csokis tallérok</i>	53
<i>Eper aszúmártással</i>	53
<i>Mandulás puszedli</i>	54
<i>Toblerone-kehely</i>	54
<i>Almakrém diópralinéval</i>	55
<i>Fahéjas kuszkus aszalt sárgabarackkal</i>	55
<i>Kókusz muffin</i>	56
<i>Mojito-hab</i>	56
<i>Sült túrópuding</i>	56

EXPRESSZHALAK, VILLÁMSZÁRNYASOK ÉS TURBÓHÚSOK

Sertéskaraj mézzel, chilivel és dióval

Hozzávalók:

4 szelet csontos sertéskaraj (jó 1 centis vastagságúak)
só és frissen őrölt bors
1 evőkanál olaj
5 deka vaj
1 marék dióbél
5 centis gyömbérdarab
1 duci gerezd fokhagyma
1 chilipaprika
1 evőkanál brandy
2 evőkanál méz
1 ½ deci tejszín

A süttőt belangyosítom 50 C-ra (gázsütőnél az „épphogy” fokozat), mert itt tartom majd melegen a megsült szeleteket, amíg a mártást elkészítem. Aztán a karajdarabokat enyhén kiklopfolom, sóval és frissen őrölt fekete borssal mindkét oldalukat bedörgölöm, és megsütöm őket.

Ehhez egy serpenyőbe belekanalazok egy kevés olajat, aztán kicsit megforgatom benne, hogy vékony filmréteggé vonja be az edény alját, majd a serpenyőt erős tűzön felhevítem. Ha már jó forró, akkor beleteszem a hússzeleteket, és oldalanként szűk 1-1 perc alatt összekapatom a külsejüket. Utána visszatekerem a lángot közepesre, és a serpenyőbe beledobom a vaját, hogy oldalanként 5-6 perc alatt rotyogós és szaftos környezetben süthessem meg a karajszeleteket.

Amíg a hús sül, előkészítem a mártás hozzávalóit. Egy kisebb, száraz serpenyőben 1-2 perc alatt kevergetve illatosra pirítom a dióbelet és félreleteszem. A gyömbért és a fokhagymát megpucolom, majd a reszelő apró lyukú oldalán mindkettőt finomra reszelem. A chilipaprikát félbevágom, kiütögetem belőle a méregerős magokat, és az üres paprikahéjat vékony forgácsokra szeletelem. Az előkészítés utolsó lépéseként a már kezelhető hőmérsékletűre hűlt diót durvára töröm a mozsaramban, és visszatérek az illatosan süldögélő hússzeletekhez.

Ellenőrzöm, hogy megsültek-e, és ha már nem csorog ki belőlük rózsaszín lé, akkor kiszedem őket serpenyőből, aztán egy tálalásra is alkalmas sütőtálba teszem. Alufóliát borítok rájuk, és hogy a hússzeleteket melegen tartsam, berakom a tálat a langyos sütőbe.

A mártáshoz a megüresedett serpenyő alatt újra erősre csavarom a tüzet, és hátrább lépek. Óvatosan nehogy a nyílt lángba kerüljön, belelöttyintem a serpenyőbe a brandyt, majd amikor az alkohol sisteregve elpárolgott, visszacsavarom a tüzet közepesre. Beleöntöm a serpenyőbe a mézet meg a tejszín, hozzáteszem a durvára tört diót, a megreszelt gyömbért és a fokhagymát. Beleszórom a chiliforgácsokat is, és kevergetve összerotyogtatom a mártást.

A kész mártást kicsit megsózom, előveszem a sütőből a melegen tartott hússzeleteket, aztán rájuk kanalazom a pompás ízű öntetet.

2 adag lesz belőle.

Borjúszelet kapribogyómártással

Hozzávalók:

4 szelet csontos borjúkaraj (kb. 2 centi vastagságúak)
1 evőkanál mustár
só és frissen őrölt fekete bors
2 + 3 evőkanál puha vaj
2 evőkanál olívaolaj

A mártáshoz:

10 deka kapribogyó
1 kis csokor friss kapor

1 púpos evőkanál étkezési keményítő
2 deci tejföl
2 deci tejszín
1 csokor újhagyma
½ deci száraz fehérbor

a tetejére egy kisebb citrom

Először elkészítem a mártáshoz valókat meg a karajszeleteket, hogy ne akkor kelljen kapkodnom, amikor szükség lesz rájuk.

A lecsöpögtetett kapribogyót és a kaprot apróra vágom, az étkezési keményítőt kézi habverővel simára keverem a tejföllel meg a tejszínnel, aztán az újhagymák fehér részét felkarikázom. Ennyi volt, és már jöhetnek is a csontos karajdarabok. Kicsit kiklopfolom őket, hogy sütés közben ne ugorjanak össze, mindkét oldalukat megkenem mustárral, megsózom és megborsozom.

Közepes méretű serpenyőben gyenge tűzön összeolvasztok 2 evőkanál puha vaját ugyanennyi olívaolajjal, és amikor egymásba kavartak, feljebb tekerem a lángot. A felforrósított olaj - vaj keverékben oldalanként fél - fél perc alatt megpirítom kicsit a hússzeleteket, hogy a külsejüket összekapja az erős hő – ezzel meggátolom, hogy finom levük elpárologjon -, aztán közepesre veszem a lángot. Belekanalazok a serpenyőbe még 3 evőkanál vaját, és oldalanként 5-6 perc alatt átsütöm a hússzeleteket. A megsült peccsenyét szűrőlapáttal átemelem egy tálra, védelmezően rájuk borítok egy darab alufóliát, és elkészítem a mártást.

A serpenyő alatt megint változtatok a tűz erején, és csendes lángon kevergetve megpárolom a felkarikázott újhagymát. Fortissimo következik, azaz erősebbre tekerem a tüzet, és a puha hagymakarikákra ráöntöm a fehérbort. Megvárom, amíg sísteregve elpárolog, aztán piano, mert takarékon égő láng kell akkor, amikor beleöntöm a serpenyőbe a keményítővel kevert tejföls tejszín. Ezek után hozzászórom az apróra vágott kapribogyót meg az illatos kaprot, picit megsózom, erőteljesen megborsozom, aztán visszaköltöttem a mártásba a már átsütött hússzeleteket. Az alatt az 1-2 perc alatt, amíg a kapribogyós szósz besűrűsödik a langyos hús is átmelegszik.

Akár azonnal tálalhatnám, de még reszelek hozzá egy kis citromhéjat, melynek finom aromája jól illik az ételhez.

4 adag lesz belőle.

Borsos hús

Hozzávalók:

1 ½ evőkanál szemes fekete bors
1 ½ evőkanál szemes zöld bors
2 szelet 2 ½ centi vastag vesepeccsenye
só
1 evőkanál olaj
3 + 2 evőkanál puha vaj
2 evőkanál brandy
½ deci tejszín

Belangyosítom a süttőt 50 C-ra (gázsütőnél az „épphogy” fokozat), majd a kétféle szemes borsot beleszórom a mozsárba, és néhány erőteljes mozdulattal durvára töröm.

A borsmorzsát átöntöm egy levesestányérba, és a kevés sóval bedörgölt vesepeccsenye-szeleteket meghempergetem benne. Pont úgy teszek, mintha bepaníroznom őket: kicsit belenyomkodom a szeletek mindkét oldalát a borsmorzsába, így biztos, hogy egyenletesen vastag lesz a bundájuk. Ha ezzel elkészültem, rögtön kezdhetem is a hússütést.

Előveszem a 24 centi átmérőjű serpenyőmet, és amikor az olaj szinte már felhevült benne, nagy lángon oldalanként kb. 1-1 perc alatt enyhén barnás színűre kapatom a peccsenyék külsejét. Ez a kéreg azért fontos, hogy majd sütés közben ne száradjanak ki a szeletek.

Visszatekerem a lángot, és belekanalazok a serpenyőbe 3 evőkanál vaját. Közepesen erős tűzön oldalanként 4-4 perc alatt szaftosan puhára sütöm a frenetikus illatú hússzeleteket, majd fogok egy

szűrőlapátot – nem villát, hogyisne döfködni nem ér, az pofon a finom belső leveknek -, és átköltöttem a megsült húsdarabokat egy hőálló tálra. Rájuk borítok egy darab alufóliát, és beteszem őket a langyos sütőbe, hogy feltett kincsemet melegen tartsam, amíg elkészítem hozzá a mennyei szószt.

Ehhez először a megüresedett serpenyő alatt nagyobbra csavarom a lángot, aztán hátrább lépek, és óvatosan beleöntöm a brandyt. Közben vigyázok, hogy még véletlenül se a lángba, hanem az edénybe csorogjon az ital. Az alkohol ilyenkor sisteregve elforr, én pedig fakanállal kevergetve belekapargatom a lébe a serpenyőhöz ragadt, ízes húspörköket. Ezek után közepesre veszem a tüzet, és még 2 evőkanál vajat meg egy kevés tejszínt teszek a serpenyőbe. Kézi habverővel kevergetve 1-2 perc alatt összeforralom a mártást, picit megsózom, és előveszem a langyos sütőből a melegen tartott hússzeleteket. Rájuk kanalazom az ízdús, földöntúli élményt, aztán ehetünk.

Valami hihetetlenül csodálatos étel ez, és újabb bizonyítéka annak, hogy nem az alapanyagok meg az eszközök mennyisége, hanem mindig a minőségük a fontos.

2 adag lesz belőle.

(BORSOS STEAK néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/17 szám)

Késő esti hamburger

Hozzávalók:

25 deka darált marhahús

1 gerezd fokhagyma

1/2 fej vöröshagyma

2 evőkanálnyi kemény, reszelt sajt

2-3 evőkanálnyi tejszín

frissen őrölt fekete bors

só

1 evőkanálnyi, apróra vágott petrezselyem

2 evőkanálnyi vaj

2 evőkanálnyi olaj

jégsaláta levelek

pár szem paradicsom

25 deka mélyvörös színben pompázó, darált marhahúshoz hozzáreszelek 1 duci gerezd fokhagymát és 1/2 fej vöröshagymát. Aztán előkotrok a hűtő hátsó részéből egy orvul megbújt, enyhén szárazka, de reszeléshez még teljesen kiváló füstölt sajtdarabot és a kemény sárgaságból 2 evőkanálnyi hozzáerőlködök a hamburger masszájához. Löttyintek bele 2-3 evőkanálnyi tejszínt, utána megsózom, megborsozom, majd végül beleszórok 1 evőkanálnyi apróra vágott, friss petrezselymet is. Az így összeállított kevercsből Annával közösen megpróbálunk 4 darab viszonylag szabályos alakú, kb. 6 centis átmérőjű pogácsát formázni. Erről az együttes ténykedésről csak annyit, hogy a gyurmázás öröme bármilyen életkorban bejön. Miután alaposan lemoszuk ragacsos mancsainkat, következik a sütögetés. Először egy serpenyőben gyengéden összeolvasztunk 2 evőkanál vajat ugyanennyi olajjal, aztán kicsit erősebbre csavarjuk a lángot és oldalanként 6-6 perc alatt aranybarnára pirítjuk a vajas olajban az ígéretes illatú húspogácsákat. Az összeállításánál már általában éhesebbek szoktunk lenni, mint hogy nagyon adjunk a külsínre. Félbevágunk 4 hamburgerbucit, aljukra gyorsan ráhalmozunk maréknyi ropogós jégsaláta-cafatot, a salátakupacokra ráültetünk egy-egy friss, meleg és szaftos fasírtot, mutatóba elszórunk ezek tetején néhány paradicsom- meg hagymakarikát, aztán a levágott zsemlekalapokkal megkoronázzuk házi hamburgerjeinket.

(HAMBURGER néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/07 szám)

Daniel sült lazaca

(..A Chez Daniel vendéglőt még említem majd ebben a könyvben –Kacsmájás krém mazsolával crostinihez-, de tulajdonosáról, Daniel Labrosse-ról hadd szóljak itt. A francia séfet nagyon jól ismerem. Évek óta itt él Magyarországon, és szerencsére sokszor volt alkalmam tapasztalni, mennyire lelkes és profi szakács. Amikor múlt tavasszal arra kértem, mutasson be a Stahl konyhája című tévéműsorban egy pikk-pakk halvacsorát, Dani nem hazudtolta meg önmagát. Csöngetett a lakásomon, hozott friss lazacot, és a

rózsaszín csodát en papillote megsütötte. Hogy miből áll ez a francia módszer? Abból, hogy a könnyű szerkezetű halat sütőpapírba (vagy ha az nincs otthon, alufóliába) burkolják, mely gondosan megvédi a kiszáradástól, egyszersmind azt is lehetővé teszi, hogy a saját meg a vele együtt süldögélő többi hozzávaló gőzében párolódhasson meg. Az eredmény, pedig valami fantasztikus ízkavalkád. És bár sose gondoltam volna gimis koromban, hogy a fizikaórán tanultaknak is lehetnek jóízű következményei, most itt van ez a roppant időkímélő eljárás, amelynél a szoros bugyorban rabul ejtett gőz hatására extra iramban puhul meg minden, ami benne van. Ha valaki veszi magának a bátorságot, és kipróbálja, milyen praktikus az en papillote, akkor elég nagy valószínűséggel rákattan. Bármilyen más húst, zöldséget, gyümölcsöt is lehet így sütni, feltéve, ha nem vastag rostú a szerkezete. Vékonyra szelt csirkemell, rajta néhány paradicsomkarika, egy kis sajt meg pár levél bazsalikom...)

Hozzávalók:

2 közepes sárgarépa
1 fej lilahagyma
2 fej édeskömény
4 teáskanál olívaolaj
só és frissen őrölt fekete bors
4 ág friss kakukkfű
80 deka lazacfilé
néhány friss kaporlevél
4 evőkanál száraz fehérbor

a tálaláshoz citromgerezdek

A gombamártáshoz:

1 fej lilahagyma
5 deka vaj
1 evőkanál brandy
1 marék mandulabél
20 deka erdei gomba
só és frissen őrölt fekete bors
2 deci tejszín

Daniel először a sütőt kapcsolta be 220°C-ra (gázsütőnél a 7-es fokozat), és amíg bemelegedett, nekikezdett a zöldségek előkészítéséhez.

Meghámozta a sárgarépákat, megpucolta a lilahagymát, majd az édesköményeket megfosztotta a külső, keményebb levelektől. Mivel ennyi zöldség - legalábbis szerinte - "kis ádag", saját kezével sikálta le szép sorban mindet a reszelő nagy lyukú oldalán, de robotgépet használni sokkal bicepszkímélőbb módszer. Miután Dani gyorsan végzett a zöldségreszeléssel, keresni kezdte a fiókomban a sütőpapírt, de épp nem volt otthon, úgyhogy beírta az alufólia-gurigával. Letépett belőle 8 akkora darabot, hogy a zöldséges lazackupacok kényelmesen elférjenek rajtuk, és még kb. 7 centis üres perem maradjon is körülöttük. Minden második fólialapon az ujjaival szétmasszírozott 1-1 teáskanálnyi olívaolajat, majd ezen a 4 lapon egyforma kupacokban elosztotta a zöldségkeveréket. Picit megsózta, erőteljesebben megborsozta őket, aztán mindegyikre rádobott 1-1 kakukkfűágat.

Utána elővette a csodaszép lazacfilét, és éles késsel 16 darab fél centi vékony szeletet vágott belőle úgy, hogy a kését ferdén tartotta. Így nem érintette a hal bőrét, csak a húsát, mert "éz a része a finom, ném a bőr". 4-4 szeletet egymáson enyhe fedésben ráfektetett mindegyik zöldségkupacra, megsózta, borsozta őket, és rájuk biggyesztett egy-egy kaporlevelet. A haladagokat megöntözte 1-1 evőkanál száraz fehérborral, és az olajozás nélkül maradt alufólia-darabokkal lefedte őket. Úgy csomagolt, hogy a fóliák széleit minden oldalon legalább három, egymást fedő rétegben felhajtotta, s figyelt, hogy ezek jól zárjanak, mert a tasakoknak passzientosnak kell lenniük.

Ekkorra már jó forró volt a sütő, ezért a csomagokat egymás mellé tette egy nagy tepsibe, és 15-18 percre betolta a forró sütőbe.

Daniel ezt a bő negyedórát arra használta, hogy franciás könnyedséggel - meg persze egy séf profizmusával - összedobjon "égy kis" mandulás gombamártást.

Ehhez először felkarikázta a lilahagyma belső, zsebébb részét - "éz édes, és éz nagyon jó" -, majd egy serpenyőben megolvasztotta a vaját. Kevertetve puhára párolta benne a hagymát, aztán egy pillanatra erősebbre tekerte a lángot, hátrébb lépett, és a lágy hagymakarikákra rákanalazta a brandyt. Az alkohol szinte egy szemvillanás alatt elsistergett, de finom ízet hátrahagyta emlékül. Ezek után Daniel rögtön lekapta a serpenyőt a tűzről, és félretette.

A mandulát mozsárban durvára törte, majd az erdei gombákat áttörölte egy nedves ruhával, és hajszálvékonyan felszeletelte őket. A gombaszleteket a morzsás mandulával együtt beleszórta a serpenyőbe, és visszatette az edényt közepes erejű tűzre.

Néhány perc alatt kevertetve megpárolta a mandulás gombát, aztán megsózta, megborsozta, és beleöntötte a serpenyőbe a tejszínt. A mártást tempósan összeforraltta, majd elegáns mozdulattal átöntötte egy kerámiatálcába.

Ezután jött el az a szent pillanat, amikor Daniel bekukucskált a sütőbe, és nagy mosolygással elővarázsolta a puffira dagadt alufólia-csomagokat. Mindegyiket rátette egy-egy tányérra, citromgerezdeket dobott melléjük, így az asztalnál mi magunk bonthattuk fel a saját, személyre szóló lazactasakunkat. És hogy a halhoz még mandulás gombamártás is dukált? Hát igen. Határozottan vannak előnyei annak, ha az ember konyhájába egy francia séf jön el tévéműsört forgatni.

4 adag lesz belőle.

Füstöltmakréla-krém benne sült tojással

Hozzávalók:

1 szép példány füstölt makréla (kb. 30 deka)
2 ½ deci + 4 teáskanál tejszín
2 evőkanál vodka
frissen őrölt bors
1 csokor friss kapor
4-5 szem borókabogyó
4 tojás

zsemlek a tunkoláshoz

Bekapcsolom a sütőt 175 C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat), s amíg bemelegszik, elkészítem a halas krémet. Ehhez először lehúzó az aranyszínben játszó füstölt makréláról a bőrt, majd a kezemmel darabokra tördelem a hal húsát, és közben össze is dörzsölöm ujjaim között a falatokat, hogy megérezsem és kiszedjem belőlük a megbújó szálkákat.

Aztán a bőr és szálla nélküli cafatokat beleteszem egy tálba, és hozzájuk öntök annyi tejszínt, hogy összekeverve a halkrém sűrű legyen. Beledolgozok egy kis pohárkányi vodkát, jól megborsozom, majd ollóval belevágom apró morzsákban a friss kaporot. Végül az erdőillatú borókabogyókat finomra töröm a mozsáramban, és ezeket is hozzákeverem a tejszínes – vodkás halkrémhez.

A pépet igazságos elosztásban szétkanalazom 4 akkora kerámiatálcába, amelyeknek az átmérője 8 centi, a magassága 5 centi, majd mindegyik adag tetejére óvatosan ráütök 1-1 tojást. Ezeket meglötykölöm 1-1 teáskanálnyi tejszínnel, és úgy 10-13 percre betolom a tálcákat a sütőbe. Akkor a legjobb, ha a tojás fehérjéje megszilárdul, a sárgája viszont még enyhén és vonzóan krémes marad.

A 4 tálkányi adag 2 személynek elég.

(FÜSTÖLT MAKRÉLA-KRÉMES TOJÁS néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/05 szám)

Gesztenyés pulyka vörösboros aszalt szilvával

A gesztenyés pulykát nagyon szeretem Főleg akkor, ha helyettem valaki más bibelődik vele órák hosszat. Mivel egyre több helyen készítik itthon az angolszász karácsonyokra jellemző gesztenyés pulykát, nagyon számítottam rá az elmúlt hetekben, hogy majd valahol valakinél ehetek belőle. De nem így történt, rokonaim és barátaim közül senki sem vette a fáradságot, hogy órákon át locsolgatva sütögesse az ökörnyi szárnyast. Megértem. Ám amikor guggolva kerestem az alsó polcon épen maradt tojásokat a közértben, és szemmagasságba került velem egy bevásárlókosárban ringatózó, mirelit gesztenyéket rejtő doboz - elkezdtem hinni, hogy mégis van remény gyors megoldásra. Miután kikotortam a fagyosból néhányat a

barátságtalanul hivatalos nevű, de igen praktikus „előfőzött, egész szemű” gesztenyéből, boldogan cipeltem haza zsákmányomat, és rögtön nekiálltam gesztenyés pulykát készíteni.

Hozzávalók:

10 deka magozott aszalt szilva
1-2 deci vörösbor
30 deka pulykamell
1 evőkanál liszt
2 evőkanál vaj
1 evőkanál olaj
1 gerezd fokhagyma
1 csokor újhagyma
10 deka mirelit gesztenye
2 deci víz
½ húsleveskocka
1,5 deci tejszín
1 teáskanál étkezési keményítő
2 maroknyi friss kakukkfű
só
frissen őrölt bors

Azzal kezdtem, hogy beleszórtam tíz deka magozott aszalt szilvát egy kis műanyag dobozba, ráöntöttem annyi száraz vörösborot, hogy ellepje a szemeket, és beraktam a mikroba. Közepes fokozaton, egy-két perc alatt pompásan és gyorsan átjárta a vörösbor a szilvát. Felnyiszatoltam két centis kockákra harminc deka pulykamellet, megsóztam, megborsoztam, és „ráhavaztam” kevés lisztet. Egy mély serpenyőben egy evőkanál vaj és egy evőkanál olaj keverékén halvány aranybarnára pirítottam a husikat, aztán szűrőlapáttal kiszedegettem azokat egy tányérra. Bele tettem a serpenyőbe még egy evőkanál vaját, gyengéden megpároltam benne egy duci gerezd finomra vágott fokhagymát meg egy csokor karikákra vágott újhagymát, és visszapakoltam az elősütött pulykakockákat. Hozzájuk kevertem a vörösboros aszalt szilvát, és tíz deka mirelit gesztenyét, utána ráöntöttem két deci vizet, belemorzoltam fél darab húsleveskockát, majd az egészet felforraltam. Ahogy rotyant egyet, rögtön le is fedtem, és kislángon omlósán puhára főztem tizenöt perc alatt. Akkor megsóztam és megborsoztam, belekevertem még másfél deci tejszín, és egy teáskanálnyi étkezési keményítő kutyulékot, végül megszórtam két evőkanál apróra vágott, friss kakukkfűvel. A fűszernövény aromás, illatos pöttyei szépen simultak bele a gesztenyés pulyka képébe és ráadásul nem is kellett órákig várni a vacsoránkra.

(GESZTENYÉS PULYKA néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/03 szám)

Harcsa mustármártással

Szerintem a harcsa az egyik legfinomabb magyar halféle. Dús húsába pompás beleharapni, mert van textúrája, ugyanakkor mégis puha és lágy. Semleges íze miatt elvileg sokféleképpen el is lehetne készíteni, és a feltételes módot azért használom, mert mi legtöbbször mégis mindig harcsapaprikásként szoktuk enni kapos-juhtúros csuszával. Pedig ha nem is százféléképpen, de legalább húsz különböző módon könnyedén el tudnám képzelni - legyen ez az alábbi recept az egyik.

Hozzávalók:

1 csokor újhagyma
4 kicsi savanyú uborka
1 gerezd fokhagyma
2 púpos evőkanál dijoni mustár
1 púpos evőkanál étkezési keményítő
3 deci tejszín
2 deci tejföl
80 deka harcsaszelet (7-8 patkóalakú szelet)

só és frissen őrölt bors
3 evőkanál liszt
3 deka vaj
3 evőkanál olaj
2 evőkanál száraz fehérbor
1 citrom

Mielőtt belekezdenék a halsütésbe, előkészítek néhány hozzávalót. Az újhagymák fehér részét és a savanyúságos üvegből kihalászott ubikat vékonyan felkarikázom, a megpucolt fokhagymát apróra vágom, majd a mártáshoz egy tálkában kézi habverővel simára keverem az étkezési keményítőt a mustárral, a tejföllel meg a tejszínnel. Ha ezekkel megvagyok, jöhetnek a harcsaszeletek. A haldarabokat 2 centis kockákra vágom -középső, szinte csontkeménységű gerincdarabjukat kihagyom-, aztán beleszórom őket egy tálba. Rájuk hintek sót, borsot meg lisztet, és kicsit össze is forgatom a kockákat a tapadásgátló liszttel. A sütéshez egy nagy és mély serpenyőben finoman összeolvasztom a vaját az olajjal, majd közepesen erősre csavarom a lángot, és 6-8 perc alatt megsütöm benne a halkockákat. Szűrőlapáttal kihalászom őket, és amíg pihennek, elkészítem a mustármártást. Abba a serpenyőbe, amelyikbe a harcsát sütöttem, beleszórom az újhagymakarikákat, és miután megpároltam őket, hozzájuk keverem a fokhagymát. Amikor 1/2 perc múlva megcsapja orromat a fokhagyma illata, egy pillanatra erősebbre veszem a lángot, és ráöntöm a hagymákra a fehérbort. Ahogy a finom nedű elpárolgott, rögtön visszatekerem a lángot közepes erejűre, és a serpenyőbe beleöntöm a mustáros-keményítős mártásalapot. Utána visszateszem a harcsakockákat is, majd hozzákeverem az uborkakarikákat, aztán belereszelem a citrom illatos héját, és folyamatosan kevergetve néhány perc alatt besűríttem a mártást. Eközben a halkockák is átmelegednek, és már csak só meg bors hiányzik a szószból, és ehettünk is.

Mandulás csirketagine

Hozzávalók:

2 darab bőrös csirkemell
só és frissen őrölt bors
1 csokor újhagyma
1 duci gerezd fokhagyma
1 csipetnyi sáfrány + csipetnyi só
3 evőkanál olívaolaj
fél teáskanál őrölt kömény
1 teáskanál őrölt gyömbér
3 evőkanál méz
1 fahéjrúd
1 nagy marék mandulabél
6 szem aszalt füge

A csirkemelleket először csontjukkal párhuzamosan, hosszában félbevágom, majd utána csontrészükre merőlegesen, a feleket is két-két részre darabolom. Így kapok 8 kicsi húsdarabot, amelyeket alul- felül- mindenhol megsólok, megborsozok, aztán félreteszek.

Utána az újhagyma fehér szárait felkarikázom, a fokhagymát pépesre zújom, és mozsárban kevés sóval összedörgölöm a csipetnyi sáfrányt, hogy szép színét átvegyék a sószemcsék. Amikor ezekkel elkészültem, megfőzöm a villámsebes, fűszeres hagymaalapot.

Ehhez az olajat belelöttyökölöm egy akkora lábosba, amelybe később elférnek egymás mellett a csirkedarabok, és ha már meleg, megfonnyasztom rajta az újhagymakarikákat. Aztán a puha újhagymához hozzákeverem a fokhagymapépet, és amikor már várom illatos, lehúszom az edényt a tűzről. A kétféle hagymához hozzákeverem a sáfrányos sót, az őrölt köményt meg az őrölt gyömbért, és ennyi volt, kész a fűszeres hagymaalap.

Ezek után az illatos hagymára ráültetem bőrös oldalukkal felfelé a csirkedarabokat, majd köréjük csurgatom a mézet. Beledobom az edénybe a fahéjrudat is, aztán a mandulát meg az aszalt fügeket is, amelyeket ha nagyok, akkor előtte félbevágok. Annyi vizet öntök az egészre, hogy a csirkedarabokból

csak a felső negyedük látszódjon ki, aztán erős tűzön felforralom a tagine-t.

Ahogy rotytan egyet-kettőt, visszatekerem közepes erejűre a lángot, és lefedem az edényt úgy, hogy imitt-amott tudjon belőle menekülni a gőz. Az aromásan puha, mandulaszemekkel és fügedarabokkal teli, marokkói csirkecsoda jó 20 perc alatt omlósan puhára fő.

4 adag lesz belőle.

Mazsolás-szőlős pulyka tokaji mártással

Hozzávalók:

40 deka pulykamellfilé

só és frissen őrölt bors

1 evőkanál + 1 teáskanál (a sütőtál kikenéséhez) + 5 deka puha vaj

1 evőkanál olaj

1 deci tokaji száraz szamorodni

20 szem piros szőlő

1 csipetnyi cayenne bors

frissen reszelt szerecsendió

A mártáshoz

1 evőkanál mazsola

2-3 evőkanál tokaji aszú

1 tojássárgája

bő 1 deci tejszín

1/2 deci tej

1 teáskanál méz

1 késhegynyi szárított chilipehely

3 deka puha vaj

só és frissen őrölt bors

esetleg kevés reszelt citromhéj

Bekapcsolom a sütőt 220 C-ra (ez gázsütőn 7-es fokozat), és amíg bemelegszik, előkészítem a pulykahúst és a mártáshoz a mazsolát.

A pulykahúst tenyérnyi, vékony szeletekre vágom, aztán a szeleteket megsózom és megborsozom. Egy nagy serpenyőben összeolvasztok 1 evőkanál vaját és ugyanennyi olajat, majd amikor már nagyon meleg, oldalanként 1/2-1/2 perc alatt elősütöm benne a hússzeleteket: nem teljesen sütöm meg őket, hanem csak annyira, hogy a felületük kifehéredjen. Aztán kiszedem őket, és félrerakom. Utána a mártáshoz egy kisebb lábosba beleteszem a mazsolát, ráöntök annyi aszút, amennyi ellepi, és erős tűzön felforralom. Ahogy felforrt, leveszem a tűzről, és félreteszem.

Ezek után előveszek egy akkora tepsit, amelyben kényelmesen elférnek majd egymás mellett a hússzeletek, és az alját kikenem teáskanálnyi vajjal. A kivajazott tepsibe belefektetem a pulykaszeleteket, rájuk öntök annyi tokaji bort, amennyi félig ellepi őket, és megszórom őket félbevágott szőlőszemekkel. Miután elmorzsoltam rajta 5 dekányi puha vaját, meghintem a szőlős pulykahúst cayenne borssal és frissen reszelt szerecsendióval, aztán alufóliát borítok a tepsire, és 15 percre beteszem a forró sütőbe.

Miközben a pulyka sül, kézi habverővel elkeverem a mártáshoz a tojássárgáját a tejszínnel, a tejjel és a mézzel. Aztán amikor a hús elkészült, rögtön lekapcsolom a sütőt, és sütőkesztyűbe bújtatott kézzel kiviszem a tűzforró tepsit. Szűrőlapáttal kihalszom egy hőálló táltra a hússzeleteket meg a szőlőszemeket, majd alufóliát borítok rájuk, és visszateszem őket a lekapcsolt sütőbe, hogy ne hűljenek ki.

A tepsibe maradt levét átkanalazom egy serpenyőbe. Hozzászórom az aszúba áztatott mazsolát, a szárított chilipehelyt, és erős lángon összeforralom őket. 2 perc után, amikor már rendes mennyiség elpárolgott belőle, kiviszem néhány evőkanálnyi, és folyamatos keverés mellett belecsurgatom a tojássárgás-mézes-tejes tejszínbe. Ezek után a lehető legalacsonyabbra tekerem a lángot a serpenyő alatt, és a langyos, tejszínes keveréket hozzáöntöm az edényben maradt mazsolás szószhoz. (Ezt az ide-odatöltögetést úgy hívják szaknyelven, hogy hőkiegyenlítés, és azért fontos, hogy a dúsító tojássárgája ne csapódjon ki a hirtelen melegtől.) Aztán kézi habverővel kitaróan kevergetem az egészet, és közben sűrítésként apró

adagokban hozzámorzsolom a vaját. Amikor a tejszínes-mazsolás mártás besűrűsödött és fényes lett, megszórom és megborsozom. Végül a tányérokra teszem a meleg pulykaszeleteket, rájuk szóróm a szőlőkupacokat, és a gyümölcsös húsokat megöntözöm néhány kanálnyi tokaji mártással. Van úgy, hogy tálalás előtt még csipetnyi reszelt citromhéjjal is megszórom a porciókat, de e nélkül is mennyei. 2 bőséges adag lesz belőle

Pestós csirke

Hozzávalók:

70 dkg csirkemellfilé
só, bors
2 ek. liszt
3 ek. olívaolaj
3 dkg vaj
fél deci vermut vagy bor
2 dl tejszín

Pestóhoz:

4 dkg fenyőmag
4 dkg friss bazsalikomlevél
1 gerezd fokhagyma
2 dkg parmezán
1 dl olívaolaj
só, bors

A pestóhoz közepes erősségű tűzön aranszínűre pirítom a fenyőmagot. A turmixgépbe tépkedem a bazsalikomot, beleszelem a fokhagymát, a parmezánt, és a fenyőmagok felét. Teszek bele sót, borsot, olívaolajat, és összeturmixolom az egészet.

A csirkemellfilét 3x1 cm-es csíkokra szabdalom, és beleszórom egy keverőtálba. A liszthez sót, borsot teszek, meghintem vele a csirkét, aztán kicsit összeforgatom őket.

Gyenge tűzön összeolvasztom a vaját az olívaolajjal. Aztán közepesre tekerem a lángot, és kb. 5 perc alatt megsütöm a csirkét. A megüresedett serpenyő alatt felerősítem a lángot, és óvatosan beleöntöm a bort.

Megvárom, amíg elpárolog belőle az alkohol, majd lejjebb csavarom a lángot közepesre, és visszateszem a csirkét. Rájuk kanalazom a pestót, hozzájuk öntöm a tejszínt, és a hússal összeforralom. Ha kell, megszórom és megborsozom, majd rászórom a maradék fenyőmagot.

4 adag lesz belőle.

(Csirkecsíkok pesto-mártással néven is szerepelt)

Mentás húspogácsák köményes joghurttal

Hozzávalók:

1 csokor újhagyma
2 gerezd fokhagyma
2 marék friss mentalevél
1-2 friss chilipaprika
50 deka darált pulykahús
1/2 teáskanál őrölt fahéj
só
2+4 evőkanál olaj
2 deci joghurt
1 teáskanál őrölt kömény
2 teáskanál méz

Először nagyon apróra vágom az újhagymák fehér szárát, a megpucolt fokhagymagerezdeket és a mélyzöld mentaleveleket. Utána kimagozom a chilipaprikát, aztán az üres paprikahéjakat vékony karikákra szelem.

Ezek után a felaprított újhagymát, a fokhagymát, a mentát és a chilit beleszórom egy tálba, és hozzájuk teszem a darált pulykahúst. A masszát megszórom, ízesítem kevés őrölt fahéjjal, és hozzáöntök 2 evőkanál olajat. Az egészet alaposan összekeverem, aztán szemmérték alapján 8 részre osztom.

Mindegyik húsadagból 5 centi átmérőjű és 1 centi vastagságú pogácsaszerűséget formázok, majd egy nagy serpenyőben 4 evőkanál megmelegített olajon, fedő alatt megsütöm a fűszeres hamburgereket. Miközben a fasírtok süldögélnek - úgy 5-5 perc kell nekik oldalanként-, mártás gyanánt összekeverem a joghurtot az őrölt köménnyel meg a mézzel.

Végül a joghurtos öntetet még azon melegében rákanalazom a szűrőlapáttal kiszedett húspogácsákra, és akár rögtön be is kebelezhetjük őket. De később is finomak, azaz a langyos, mentás pulykagolyókra isteni rájárni. Már ha marad belőlük.

4 könnyű adag lesz.

Pontyfalatok hagymás szalonnás krumplin

Hozzávalók:

1 kiló krumpli
1 fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
10 deka füstölt szalonna
2 evőkanál + 1 teáskanál olaj
só és frissen őrölt bors
8 kisebb pontyszelet (kb. 90 deka)
1-2 evőkanál liszt
2 deci tejföl
1 teáskanál csípős paprikakrém

A sütőt bekapcsolom 200 C-ra (gázsütőn 6-os fokozat), és miközben bemelegszik, elkészítem a pontyfalatok fekhelyét, a szalonnás krumpliágyat.

A meghámozott krumplikat centis kockákra felvágom, és a miniatűr darabkákat beleszórom egy fazékba. Öntök rájuk annyi hideg vizet, amennyi ellepi őket, megszórom, aztán erős lángon felforralom. Amikor felforrt, kicsit visszaveszek a láng erejéből, és krumplikockákat kb. 6 perc alatt puhára főzöm.

Amíg fő a krumpli, megpucolom a hagymát és a fokhagyma-gerezdeket, majd darabokra vágva beleteszem őket a késes betétű robotgéembe. A gyárilag már amúgy is vékony szeletekre vágott füstölt szalonnát ollóval hozzájuk csíkozom, és miután kanalaztam a gépbe kevés olajat is, pépesre darálom a hagymás szalonnát.

Ezután lecsepegtetem a megfőtt krumplikockákat, beleszórom őket egy nagy keverőtálba, és amíg kicsit kihűlnek, addig teáskanálnyi olajjal kifényesítek egy 35 centi x 15 centi nagyságú sütőtálat.

Az enyhén megszikkadt krumplikockákat krumplitörővel úgy-ahogy pépesre töröm, összekeverem a szalonnás-hagymás péppel, és megszórom, megborsozom. Jó 5 centi vastagon belekanalazom a sütőtálba, és 15 percre betolom a forró sütőbe.

Sült csirkemell curry-s lencsemártással

Hozzávalók:

2 csirkemell (egyenként kb. 35 dekásak)
5 deka puha vaj
só és frissen őrölt bors
25 deka vöröslencse
2 kisebb fej lilahagyma
2 duci gerezd fokhagyma
3-4 evőkanál olívaolaj
1 tízcentis gyömbérdarabka
2 teáskanál currypor
4 deci tejszín
1 zöldcitrom
1 késhegynyi szárított chilipaprika

Bekapcsolom a sütőt 220 C-ra (gázsütőn 7-es fokozat), és egy nagy fazékba meleg vizet forralok a lencsének. Aztán a csirkemelleket hosszában félbevágom, majd mind a négy kis húsdarabot is megfelezem. A 8 csirkeporciót alaposan bemasszírozom mindenhol puha vajjal, és csak ezután sózom meg borsozom őket, hogy a só- és a borszemcsék jól rájuk tudjanak tapadni. A besózott beborozott húsdarabokat bőrös oldalukkal felfelé fordítva beleteszem egymás mellé egy sütőtálba, és lazán, nem tapadósan lefedem a tálat egy darab alufóliával. A forró sütőben 15-18 percig fólia alatt, további 3-4 percig pedig fólia nélkül sütöm a csirkedarabokat, mert így akkor nemcsak megpuhulnak, hanem szép pirosasak is lesznek. Miközben a mini-csirkemellek a sütőben omlósra puhulnak, elkészítem a lencsemártást. Először a lobogó forró vízbe beleszórom a lencsét, majd a vadvörösből meleg narancssárgára fakuló szemeket 15 perc alatt tökéletesen puhára főzöm. Amíg a lencse fő, a csirke pedig süll, elkészítem a fűszeres-tejszínes hagymaalapot. A héjától megfosztott lilahagymákat felkarikázom, a megpucolt fokhagymát finomra vágom, a krumplihámozóval megpucolt gyömbérdarabkát pedig a reszelő aprólyukú oldalán pépesre reszelem. Ha ezekkel elkészültem, akkor egy közepes méretű, de mélyebb serpenyőben megmelegítem az olívaolajat, majd beleszórom a lilahagymakarikákat. 5-6 perc alatt kevergetve puhára párolom őket, aztán a megfonnyasztott lilahagymakarikákhoz hozzáadom a finomra vágott fokhagymát. 1/2 perc múlva jöhet a serpenyőbe a reszelt gyömbér is meg a currypor, majd az egészet jól összekeverem, és felöntöm a tejszínnel. Megvárom, amíg rotytan néhányat, aztán lehúzzom a tűzről. Ilyenkor már vajpuha a lencse, úgyhogy leszűröm, és curry-s, tejszínes hagymával együtt beleteszem a turmixgépbe. (Csak óvatosan kanalazgatok, mert a lencse is és a hagyma is forró!) Utána kezemen átszűrve belefacsarom a turmixgépbe a zöldcitrom levét, majd szórok hozzá sót, és összepépesítem a currys lencsemártást. Tálaláskor a selymes mártást rákanalazom a húsdarabokra, és tetejükön elhintek kevés szárított chilipelyhet.

4 adag lesz belőle.

Tarjaszeletek rozmaringos körtével

Hozzávalók:

1 csokor újhagyma
4 szál friss rozmaring
4 körte
10 deka + 4 evőkanál puha vaj
2 deci száraz fehérbor
4 szelet sertéskaraj
2 evőkanál mustár
só és frissen őrölt bors
4 evőkanál olaj

A sütőt bekapcsolom 190 C-ra (gázsütőn 5-ös fokozat), és amíg melegszik, megtöltöm a körtéket. A töltelékhez az újhagymaszálakat és a rozmaringleveleket nagyon apróra vágom, aztán mindkettőt belekeverem 10 dekányi puha vajba, amihez teszek még sót és borsot is. Utána a körtéket félbevágom, kiszedem a magházukat, és kerek fenekükből leszelek egy-egy papírvékony réteget, hogy stabilan üljenek majd sütés közben. A rozmaringos masszát belekanalazom a körtehajók mélyedéseibe, a töltött gyümölcsöket egymás mellé teszem egy kisebb sütőtálban, és óvatosan melléjük öntöm a bort, nehogy az alkoholzuhatag lesodorja a tetejükről a rozmaringos vajkupacokat. Ezek után jó 20 percre beteszem őket a meleg sütőbe, és amíg illatosra sülnék, kényelmesen elkészítem a hússzeleteket. Először kicsit kikloppfolom őket, aztán mindkét oldalukat bedörzsölöm mustárral, majd sózás és borsozás után, előveszek két közepes méretű serpenyőt. Ezekben alacsony lángon összeolvasztok 2-2 evőkanálnyi vajat meg ugyanennyi olajat, majd erősebbre csavarom a tüzet, és amikor már mindkét edényben forró a vaj-olaj keverék, oldalanként 1-1 perc alatt barnás pirosra kaptatom a hússzeletek külsejét. Utána visszaveszek a láng erejéből, és mérsékelt tűzön oldalanként 5-6 perc alatt készre sütöm a mustáros tarját.

Ha a rozmaringos-hagymás körték megsültek, elrendezek belőlük 2-2 darabot mindegyik tányéron, majd a rozmaringillatú körtehajók mellé odateszek 1-1 szép és zamatos tarjapecsnyét.

4 adag lesz belőle.

Tex-mex pulyka

Hozzávalók:

1 csokor újhagyma
1 gerezd fokhagyma
1 chilipaprika
1 doboz 40 dekás hámozott paradicsom konzerv
1 doboz 40 dekás vörösbab konzerv
1 evőkanál olaj
30 deka darált pulykacomb vagy pulykamell
1 teáskanál cayenne bors
1 teáskanál szárított chilipehely
2 teáskanál morzsolt oregano
1 teáskanál őrölt fahéj
1 evőkanál cukor
1,1 deci víz
só

A tálaláshoz:

tejföl
újhagyma
reszelhetően kemény sajt (ami éppen van otthon)
tortilla-chips

Hogy tempósan haladhassak, amit csak lehet, előkészíték. Az újhagyma fehér szárait felkarikázom, a megpucolt fokhagyma-gerezdet finomra aprítom, aztán a félbevágott chilipaprikából kirázom a magokat, és az üres paprikahéjat vékonyan felszeletem. Kezem ügyébe készítem a kétféle konzervet, sőt, a babszemeket szűrőbe teszem, és a csap alatt átöblítem.

Aztán egy mélyebb serpenyőben vagy lábosban gyengéden megmelegítem az olajat. Kevergetve puhára párolom benne az újhagymakarikákat, majd utána hozzászórom a fokhagymát, és amikor megérzem az illatát, hozzáteszem a kétféle hagymához a darált húst. Kicsit erősebbre tekerem lángot, és fakanállal kevergetve a pulykamorzsákat fehéredésig párolom.

Ezek után lehúzó az edényt a tűzről, és beleszórom a cayenne borsot, a szárított chilipehelyt, a morzsolt oregánót, az őrölt fahéjat, az apróra vágott chilipaprikát meg a cukrot. Hozzáöntöm a konzervdobozból a paradicsomokat, aztán fakanállal tessék-lássék módra szétnyomkodom őket. Belepottyantom a babszemeket is, és miután alaposan megsóztam az egészet, annyi vizet öntök hozzá, hogy olyan jó szószos legyen, de azért mégsem híg.

Az edényt visszaköltöttem a tűzre, és a paradicsomos húskavalkádot felforralom. Ahogy rotytan néhányat, máris takarékra csavarom alatta a lángot, és 15-18 perc alatt összefőzöm a tex-mex ízvilágú lakomát. Eközben jól elvan magában a tűzhelyen, bár néha azért megkeverem.

Amíg főddögél, addig egy tálkába belekanalazok jó sok tejfölt, egy másikba belekarikázok néhány szál újhagymát, és egy harmadikba pedig belereszelek szép és nagy kupacnyi sajtot. A kenyeres kosárba beleöntöm a ropogós tortilla-chipset, aztán ahogy megfőtt a tex-mex pulyka, tálalok.

A tányérokon púposodó, fűszeres ragura ki-ki annyit tesz a tejfölből, az újhagymából és a reszelt sajtból, amennyit csak akar, mint ahogy a tortillachipsnél sincs limit, hiszen olyan jól lehet ezt ropogtatni hozzá. 4 adag lesz belőle.

Bloody Mary-s csirkecombok

Hozzávalók:

8 darab csirke-felsőcomb (kb. 10 dekás darabok)
só és frissen őrölt bors
1 csokor újhagyma
1 duci gerezd fokhagyma

2 nagyobb szál halványító zeller
2 evőkanál vaj
2 evőkanál olívaolaj
1/2 deci vodka
2 doboz 40 dekás hámozott paradicsom konzerv
2 teáskanálnyi Worchestershire-szószt
késhegynyi csilipehely
1/2 citrom
2 evőkanálnyi apróra vágott zellerzöld

Először előkészítetek mindent, hogy utána jó iramban tudjak haladni. Ezért a kicsi felsőcombokat megszórom és megborsozom, az újhagymák fehér szárait felkarikázom, a megpuolt fokhagyma-gerezdet pépesre zúzom, a ropogós zellerszárazakat pedig vékony szeletekre nyiszlatolom.

Utána egy lábosban összeolvasztom a vajat az olívaolajjal, majd erősebbre tekerem a lángot, és átpirítom benne a csirkekarabokat. A kívül pirosas, de belül még sületlen minicombokat kiszedem, és félreteszem. Ezután belenézek a lábosba, hogy maradt-e az edény alján néhány enyhén odakapott bőrcsapat: az a jó, ha igen. Mert amikor rájuk öntöm a vodkát, és a sitergő alkoholban 1/2 percig fakanállal elkevergetem a húspörköket, akkor azok jó ízükkel együtt finoman feloldódnak.

Ha ezzel megvagyok, lehúszom az edényt a tűzről. Beleszórom a felkarikázott újhagymát, hozzákeverem a pépesre zúzott fokhagymát, levükkel együtt belezuttintom a hámozott paradicsomokat, és beleteszem a vékony szeletekére vágott halványító zellert is. Utána megsepegtetem az egészet intenzív ízű Worchestershire-szósszal és hozzászórom a csilit, aztán megszórom, megborsozom, és belepakolom a paradicsommártásba a csirkecombokat.

A Bloody Mary-s csirkét erős lángon felforralom, majd közepesre tekerem a tűz erejét, és lefedve 25 perc alatt puhára főzöm. Ez alatt bőven van időm megreszelni a citrom héját, és apróra vágni zellerzöldet, hogy még azon melegében meghintsem velük a könnyű, nyáriás ízű ebédet.

4 adag lesz belőle.

(Bloody Mary-s sült csirke néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/29 szám)

Csirke diós cukkiniágyon

Hozzávalók:

1 teáskanál + 2 evőkanál vaj
2 nagyobb cukkini (kb. 45 deka)
1 jó nagy maroknyi dióbél
1 gerezd fokhagyma
fél grillcsirke
5 deka frissen reszelt parmezán
10 deka natúr krémsajt
3-4 evőkanál tejszín

Bekapcsolom a sütőt 220 C-ra (gázsütőn 7-es fokozat), aztán teáskanálnyi vajjal kikenek egy 25 centi x 10 centi nagyságú sütőtálat.

Levágom cukkinik végeit - agyó, keserűség -, és hogy majd könnyebben párolódjának, mind a két megcsontított darabot lereszelem a reszelő nagylyukú oldalán. A dióbelet durvára töröm a mozsárban, és amikor már a megpuolt fokhagymát is apróra vágtam, rövid főzőcskébe kezdek.

Gyenge lángon megolvasztok 2 evőkanálnyi vajat egy lábosban, aztán hozzáadom a diómorzsát meg a zúzott fokhagymát, és 1 percen át kevergetem őket együtt. Utána belesöpöröm az edénybe a cukkinireszeléket, és megszórom, megborsozom a zsenge forgácsokat.

Miután fedőt borítottam a lábosra, közepes erejűre tekerem alatta a lángot, és 15 perc alatt puhára párolom a cukkinit.

Mivel a zöldség elvan egyedül, nyugodtan tüsténkedhetek tovább. Csapatokra szedem a grillcsirke-darabot, megreszelem a parmezánt, és egy kis tálkában összekeverem a tejszín, a krémsajtot meg a reszelt parmezánt.

Aztán a megpuhult, diós-fokhagymás cukkinit egyenletes vastagságban belesimítom a kivajazott

sütőtálba, és rászórom a csirkecafátokat. Teáskanalanként elpötyögtetem a húsrétegen a parmezános sajtkrémet a kanál hátával kicsit el is lapogatom, hogy ne lógjon ki alóla csupasz csirkefalat, majd a sütőtálat jó 10 percre betolom a forró sütőbe. Ennyi idő alatt a sajtkrém étvágygerjesztően megolvad, és aranylóan bugyborékol a cukkinis csirke tetején.
2 adag lesz belőle.

Csirkecsikok sztroganov-módra

Hozzávalók:

30 deka csirkemellfilé
1 evőkanál liszt
2 evőkanál vaj
2 evőkanál olaj
1 csokor újhagyma
15 deka gomba
1 deci tejföl
1 deci tejszín
fél teáskanál magos mustár
2 darab csemegeuborka
só
frissen őrölt bors

Azzal kezdem, hogy 2 centis kockákra vágok 30 deka csirkemellfilét, a kockákat megsózom és megborsozom, aztán rájuk szórok 1 evőkanál lisztet, hogy ne tapadjanak majd annyira sülés közben egymáshoz. Ezután egy közepes méretű, mélyebb serpenyőben 1 evőkanálnyi olvasztott vaj és ugyanennyi olaj keverékén 2 perc alatt halványpirosra sütöm a csirke darabkákat. Szűrőlapáttal kiszedem, és alufóliával lefedve rövid időre félreteszem őket, hadd pihenjenek. A serpenyőbe újra 1 evőkanál vaj meg 1 evőkanál olaj kerül, amiben aztán gyengéden megpárolom a csokornyí karikákra vágott újhagymát. Hozzáteszek 15 deka vékonyra felszeletelt gombát, közepes erősségűre tekerem a lángot és puhára párolom a gombaszleteket is. Közben összekeverek 1 deci tejfölt, ugyanennyi tejszín és 1/2 teáskanál magos mustárt, majd ezt a mártást hozzáteszem a hagymás gombához. Visszarakom a serpenyőbe a csirke kockákat, összekeverem az egészet és lefedve 5 perc alatt összefőzöm a mártásos csirkét. Végül kihalászok a savanyúságos üvegből 1-2 darab csemegeuborkát, és icipici darabkákra vágva ezeket is hozzákeverem az illatos, krémes húsfalatokhoz. 2 nagy adag lesz belőle.

(Csirke sztroganov néven is szerepelt)

(Csirke Sztroganoff módra néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/45 szám)

Gyömbéres csirkefalatok almával

Hozzávalók:

30 deka csirkemellfilé
só és frissen őrölt fekete bors
1 evőkanál liszt
1 csokor újhagyma
1 ötcentis friss gyömbérdarab
1 alma
1 + 1 evőkanál vaj
1 evőkanál olaj
1 deci száraz fehérbor
1 evőkanál étkezési keményítő
2 teáskanál magos mustár
1 teáskanál méz
1 deci tejszín

A csirkemellfilét 2-3 centis kockákra vágom, megszórom sóval és őrölt borssal, aztán ráhintek kevés

lisztet. Miután alaposan összeforgattam vele, és a lisztszemcsék mindegyik húskockát vékonyan bevonták, félreteszem a csirkefalatokat. Az újhagyma fehér részét felkarikázom, a krumplihámzóval megpucolt gyömbért megreszelem, és a félbevágott, de héjas almából kiszedem a magházas részt, aztán vékony gerezdekre vágom. Utána 1 evőkanálnyi vaj és ugyanennyi olaj keverékén 5 perc alatt kevergetve megsütöm a csirkemell-kockákat. Ha már szép aranybarnák, szűrőlapáttal kiszedem mindet egy nagy tálra, és alufóliával leborítva addig hagyom őket pihenni, amíg elkészítem a gyömbéres mártást. Ehhez először beleöntöm a bort a serpenyőbe, majd a pár perces sístergés után beleteszek még 1 evőkanálnyi vajat, aztán beleszórom a karikákra vágott újhagymát, és kevergetve gyengéden megpárolok őket. Sebtiben hozzájuk szórom a vékony almaszeleteket meg az illatos gyömbéreszeléket, aztán megsózom, megborsozom az egészet. Egy-két kavarási után lefedem a serpenyőt, és amíg az almaszeletek 5 perc alatt vajpuhára párolódnak a gyömbéres borban, ráérősen összekeverem a mártás sűritését. Egy kisebb tálkába belekanalazom az étkezési keményítőt, a mustárt és a mézet, aztán hozzájuk csurgatom a tejszínt. Az édes-csípos masszát kézi habverővel simára keverem, és félreteszem, hogy leellenőrizzem, vajon megpuhultak-e az almaszeletek. Ha igen, akkor rájuk öntöm a tejszínes-keményítős sűritést, és visszapakolom a serpenyőbe a parkoló pályán pihentetett csirke-kockákat. Ezek után megvárom, amíg egyet-kettőt rotytan a gyömbéres-almás csirke, és mivel a keményítő miatt szinte azonnal besűrűl a mártás, már el is készült a vacsora.

2 adag lesz belőle.

Tzatzikis csirke sült pitával

Hozzávalók:

2 pita

1/2 kígyóuborka

1+1 evőkanál olívaolaj

2 deci joghurt

2 gerezd fokhagyma

1 teáskanál szárított oregánó

1/2 teáskanál köménymag

1/2 kész grillcsirke

só és frissen őrölt fekete bors

Bekapcsolom a sütőt 220 fokra, és amíg melegszik előkészülök. A pitákat félbevágom, aztán mind a négy körlepet 8-8 cikkbe. A tzatzikihez a reszelő finom lyukú oldalán lereszelem a kígyóuborkát, majd az uborkapépből kicsavarom a nedvességet. Félreteszem egy keverőtálba.

Nekikezdek ropogós pitafalatokat gyártani. Ehhez sütőpapírt fektetek egy tepsibe, rárakom a pitacikkeket, majd evőkanálnyi olívaolajba mártott ecsettel megkenetem a tetejüket, és 7 percre berakom a sütőbe.

Mialatt a falatkák ropogósra pirulnak, az uborkareszelékhez hozzákeverem a másik evőkanálnyi olívaolajat, aztán a joghurtot, a pépesre zúzott fokhagymát, a morzsolt oregánót meg az őrölt köményt.

Ezzel kész is a tzatziki.

Cafatokra szedem a grillcsirkét, összekeverem a tzatzikivel, sózom, borsozom.

Mindegyik pitafalatot megpúpozom egy nagy kanálnyi joghurtos-uborkás-fokhagymás csirkesalátával.

2 adag lesz belőle.

MI IS VAN ITTHON?

Ananászos lencsetál

Hozzávalók:

20 deka vörös lencse
15 deka konzerv ananászkočka (kb. fél doboznyi)
1 közepes lilahagyma
2 gerezd fokhagyma
20 deka főtt, füstölt sonka
10 deka kókusztejpör
2 deci tej
1 teáskanál dijoni mustár
2 evőkanál semleges ízű olaj
1 teáskanál őrölt gyömbér
negyed teáskanál cayenne bors
2 babérlevél
só

Felteszek egy nagy lábosba vizet, és ha már lobogva forr, belezuttintom a vörös lencsét. 10 perc kell neki ahhoz, hogy félig-háromnegyedig megpuhuljon, de vigyázat, mert ez hihetetlenül rövid idő a barna testvérénél megszokott 40 perchez képest, és könnyű erről megfeledkezni, viszont akkor meg péppé fő. Miközben melegszik a víz, illetve aztán fő a lencse, jut időm haladni a többi teendővel. A konzervdobozból kihalszott ananászdarabkákat lecsöpögtetem, és ha épp olyat kaptam, amelyikben karikák vannak, akkor azokat falatkákra darabolom. A lilahagymát meg a fokhagyma-gerezdeket apróra vágom, a sonkát pedig felkockázom. Végül egy kancsóban kézi habverővel simára keverem a kókusztejpört a tejjel meg a mustárral, és visszatérek a lencséhez. A főzés során narancsosra fakult szemeket leszűröm, aztán előszedek egy lábost. Megmelegítem benne gyengéden az olajat, és kevergetve puhára párolom rajta a finomra vágott lilahagymát. Utána hozzáteszem a felaprított fokhagymagerezdeket, és amikor egy-két fakanalas mozdulat után már fokhagymaillat száll föl a lábosból, beleszórom az őrölt gyömbért, a cayenne borsot meg babérleveleket. A fűszereket tempósan elkeverem, és a hagymához hozzáöntöm a kancsóból a mustáros-kókuszos tejet. Megvárom amíg a keverék felforr, aztán rögtön hozzászórom a sonkafalatokat, a lecsepegetett ananászkockákat meg a leszűrt lencsét. Mérsékeltre lángon 15 perc alatt fedő nélkül összerotyogtatom a finomságokat, és csak a legvégén sózom meg a télies hangulatú egytálételt, mert a mártásszerűvé sűrülő kókuszos tejbe a főzés során beleoldódik a füstölt sonka sós íze is.
2 adag lesz belőle.

Csirkés kuskusz mogyoróval és aszalt sárgabarackkal

A már nálunk is hiper-szuper közértékben kapható, dobozos kuskuszt nemcsak azért szeretem, mert annyi mindenhez finom, hanem azért is, mert nem kell sokáig főzögetni. Pontosabban egyáltalán nem kell főzögetni. Untig elég, ha ráöntünk annyi lobogó, forró vizet, amennyit a csomagolásán található utasításban írnak, aztán alufóliával lefedjük az egészet, hogy a kicsit dióra emlékeztető, nagyon finom kuskuszszemek 30 perc alatt alaposan megduzzadjanak. Ez a készítési mód egy Tunéziát vagy Marokkót megjárt kuskusz – szakértő számára egészen biztos szentségtörés, de nem szokott vacsorázni nálunk egyetlen egy sem közülük. Ha jön, akkor ígérem, neki majd hagyományos módon, azaz kuskuszpároló cserépedényben készítem.

Hozzávalók:

40 deka kuskusz
2 teáskanál só
½ teáskanál frissen őrölt fekete bors
½ teáskanál őrölt fahéj

½ teáskanál őrölt kömény
6 szem aszalt sárgabarack
5 deka mogyoróbél
3 teáskanál olívaolaj
1 kész grillcsirke
1 csupor friss korianderzöld

Kiöntöm a kuskuszt egy nagy tálba, megsózom és megborsozom, aztán jöhetnek bele az őrölt fűszerek. Utána az aszalt sárgabarackokat apró kockákra vágom és a kuskuszhoz szórom. Egy száraz serpenyőben illatosra pirítom a mogyorószemeket, mozsárban durvára töröm és belekeverem ezt is a kuskuszba. Felforrlok gyorsan 0.5 liter vizet a teaforralóban –azon a kék dobozos, francia kuskuszon, amit én szoktam venni, azon ennyi folyadékot írnak, ám lehet, hogy másféle márkájúhoz nem ennyi víz kell, ezért jobb mindig megnézni előre- és a lobogó, forró vizet ráöntöm a fűszeres kuskuszra. Lefedem a tálalufóliával és hagyom állni úgy fél órát.

Addig bőven jut időm arra, hogy a bőrétől megfosztott, sült csirkét falatnyi csatákra tépkedjem és a drogszerűen erős illatú korianderzöldet apróra vágjam.

Ha letelt a kuskusz 30 perce, akkor rálötykölök kicsi olívaolajat és két villa segítségével szétmorzsolgatom az egymáshoz tapadt, megduzzadt kuskuszszemeket.

Aztán belekeverem a szétcincált csirkehusit, megsózom az apróra vágott korianderzölddel és kész is vagyok a csirkés kuskusszal.

4 adag lesz belőle.

(FŰSZERES CSIRKÉS KUSZKUSZ néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/32)

Debreceni fehérborral és almával

Hozzávalók:

4 pár debreceni
2-3 evőkanál olaj
10 deka ecetes gyöngyhagyma
1 nagyobb alma
2 fokhagymagerezd
1, 5 deci száraz fehérbor
1 deci víz
3 babérlevél
1 csokor petrezselyem

A debreceniket ötcentis darabokra vágom, aztán az olajat felforrósítom egy nagy és mély serpenyőben. A húsdarabkákat 1-2 perc alatt átsütöm benne, majd szűrőlapáttal kiszedem őket, és félreteszem. Ha a serpenyő túl száraz lenne, beleöntök még kevés olajat, és a lecsepegtetett gyöngyhagymákat közepes erejű tűzön 3 perc alatt átpárolom benne. (A minihagymákat nem kell teljesen megpuhítani, elég, ha csak elveszítik a nyersségüket, a felületük pedig szép pirossá válik.) Amikor a hagymákkal készen vagyok, lehúzzom a serpenyőt a tűzről.

Utána meghámozom az almát, aztán negyedekbe vágom, majd a vastag gerezdekből kiszedem a magházas részeket, és az almacikkeket keresztben megfelezem. Miután legyártottam a tömzsi gyümölcsfalatokat, vékony szeletekre vágom a fokhagyma-gerezdeket.

Az edénybe visszateszem az átsütött debreceni-darabokat, a félig párolt gyöngyhagymákat, az almakatonákat és a fokhagyma-szeleteket, aztán rájuk öntök annyi bort, amennyi félig ellepi őket. Néhány babérlevél társaságában közepes tűzön 12 perc alatt összefőzöm a mennyei egyveleget, és miközben az étel csendesen elrotyog a serpenyőben, apróra vágom a petrezselymet.

A zöld vagdalékkal tálalás előtt meghintem a tunkolnivaló vacsorát, és utána mindenki átadhatja magát az egyszerű ízek pazar csodájának.

4 adag lesz belőle.

Gulyáskrémek makaróni

Hozzávalók:

30 deka makaróni
só
10 deka vékonyra szeletelt füstölt szalonna
1 gerezd fokhagyma
10 deka füstölt parenyica-sajt
2 evőkanál puha vaj
fél kis tubusnyi gulyáskrém
3 deci tejszín

Vizet engedek egy nagy fazékba, szórok hozzá sót és felteszem forni.

Amíg melegszik a tészta főzővize, előkészítem a mártás hozzávalóit. Az egymásra helyezett és már gyárilag vékonyra szeletelt füstölt szalonnát ollóval csikokra vágom, a fokhagymagerezdet megpucolom, és a parenycát megreszelem.

A lobogó forró vízbe beleteszem a makarónit, és annyi időt állítok be a főzővekkeren, ahány perc a tészta dobozára van írva, mert így biztosan nem főzöm túl puhára.

Ezek után előveszek egy mélyebb serpenyőt, és beleszórom a szalonnacsíkokat. Teszek hozzájuk puha vaját, aztán közepesen erős tűzön annyira pirítom meg őket, hogy se túl szárazak, se túl nyersen ne legyenek.

Miközben isteni szalonnaillat kezd szállingózni a konyhában, pépesre zúzom a megpucolt fokhagymagerezdet. Utána hozzákeverem a megsült szalonnafalatokhoz, fél perc alatt megpárolom az ízes zsiradékon, majd lehúzom a serpenyőt a tűzről. Belenyomok úgy 10-12 centinyi gulyáskrémot, hozzáöntöm a tejszínt, beleszórom a megreszelt füstölt sajt felét, és az edényt visszateszem közepesen erős tűzre.

A halvány narancsszínű mártást kevergetve összerotyogtatom, és amikor már felolvadt benne a sajt, akkor készen is van. Belekeverem a leszűrt makarónit, majd a puha tésztszalakat jól összeforgatom a mártással. És hogy mi történik a maradék parenyica-reszeléssel? Természetesen jó vastagon megszórom vele a tányérokra halmozott makarónikupacokat.

2 adag lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/38 szám)

Kapros heringsaláta

Hozzávalók:

60 deka krumpli
2 evőkanál mirelit szeder
20 deka pácolt hering
10 deka ecetes cékla
10 deka ecetes uborka
1 nagyobb alma
néhány csepp friss citromlé

Az öntethez

1½ deci tejszín
1½ deci tejföl
2 teáskanál mustár
só és frissen őrölt bors
1 csokor friss kapor

néhány szelet rozskenyér

A krumplikat meghámozom, aztán centi vastag karikákra vágom, és beleteszem egy lábosba. Engedek rájuk annyi hideg vizet, amennyi ellepi őket, majd teszek a vízbe kevés sót, és erős tűzön felforralom. Ahogy felforrt, visszaveszem a tüzet közepesre, és ránézek az órára, mert innentől számítva 12 perc múlva a krumpliszeletek harapnivalóan puhára főnek.

Aztán közben tovább készülődök. Kihalászom a fagyosból a mirelit szedret, kiszórok belőle egy tálkába 2 evőkanálnyit, és odarakom a krumpli közelébe, hogy kiolvadjon. A heringeket az üvegben lévő hagymakarikákkal együtt, valamint az ecetes céklát meg az uborkákat lecsepegtetem, és mindet felaprózok falatnyi darabokra. Az almát nem hámozom meg, hanem úgy ahogy van, felnegyedelem, aztán a negyedekből kiviszem a magházas részt, és a vastag almacikkeket dobókocka méretűre aprítom. Megcsöpögtetem őket kevés citromlével, hogy ne színeződjenek el, és következik az öntet-készítés.

Először apróra vágom a kaprot, aztán kézi habverővel simára keverem a tejszínt a tejföllel meg a mustárra. Az öntetet megsózom, megborsozom, és hozzáhintem a kaporpöttyöket.

A megfőtt krumpliszeleteket leszűröm, aztán anélkül, hogy leöblíteném hideg vízzel, beleteszem a karikákat egy nagy salátástálba. Hozzájuk küldöm az almakockákat, a feldarabolt heringeket, az apróra vágott hagymakarikákat, és a falatnyira szeletelt ecetes céklákat meg savanyú uborkákat.

Az egészet jól összeforgatom a kapros mártással, és tálalás előtt elpötyögtetem a tetején a felolvadt szeder-szemeket. A heringsalátához pirított rozskenyeret szoktunk enni, és ünnepnapokon egy palack száraz pezsgőt is kinyitunk hozzá.

4 adag lesz belőle.

Kukoricás palacsinták karamellizált lilahagymával

Hozzávalók:

2 nagyobb fej lilahagyma

1 csupor friss kakukkfű

1 evőkanál vaj

1 evőkanál olaj

A palacsintatésztahoz:

1 doboz 40 dekás kukoricakonzerv

2 gerezd fokhagyma

3 tojás

5 deka kukoricaliszt

5 deka finom liszt

1 teáskanálnyi sütőpor

só és frissen őrölt bors

1 dl olaj a sütéshez

a tálaláshoz 1 deci tejföl

A megpucolt lilahagymákat vékony szeletekre felkarikázom, a kakukkfűágak feléről pedig leszedem a levélkéket, és apróra vágom. A többi ágat viszont békén hagyom, mert teljesen felesleges ezeket is megkopasztani ahhoz, hogy ízük belepárolódjon majd a hagymába. Ezek után gyengéden összeolvasztom egy serpenyőben a vajat az olajjal, és ha már egymásba keveredtek, rászórom a lilahagyma-karikákat.

Hozzájuk dobom a kakukkfűágakat, kicsit megkeverem az egészet, és aztán hagyom, hogy a hagymaszeletek alacsony lángon 20 perc alatt enyhén karamell illatúra puhuljanak. Időnként megmeggavargatom őket, de nem igényelnek kitartó és állandó törődést. Miközben puhul a hagyma, elkészítem a palacsintákat. A kukoricakonzervet lecsöpögtetem, a fokhagymát felaprítom, és turmixgépben összepépesítem a kettőt. A sárga masszát kikanalazom egy tálba, aztán a tojások sárgáját belekeverem a kukoricapépbe. A fehér lisztet, a sárga kukoricalisztet, a sütőport, némi sót és sok borsot behavazok egy tálba, a tojásfehérjékből pedig csipetnyi sóval kemény habot verek. Végül a kukoricapéphez felváltva hozzáóvatoskodom fakanállal a fehérjehabot meg a sütőporos lisztet, és ezzel kész is a palacsintatészta. Az olajat megforrósítom egy nagy serpenyőben, aztán púpos evőkanálnyi adagokban, oldalanként 2-2 perc alatt megsütöm benne a kukorica-palacsintákat. Amikor készen vannak, szűrőlapáttal kiszedem őket, és papírtörülővel bélelt tányérokra lecsöpögtetem mindet. Tálaláskor szép sorban kipakolom egymás mellé a palacsintákat egy nagyobb tálra, mindegyik tetejére rápúpozok egy-egy kanálnyi karamellizált lilahagymát, majd miután rápötyögtetem egy-egy tejfölpamacsot a lepényekre, megszórom még őket a félretett, apróra vágott kakukkfűvel.

2 bőséges adag lesz belőle.

Petrezselymes babsaláta

Hozzávalók:

1 fej lilahagyma
10 deka főtt, füstölt sonka vagy tarja
1 gerezd fokhagyma
1 sárga kaliforniai paprika
2 evőkanál olívaolaj
1 doboz 40 dekás vörösbab konzerv
1 nagy csokor petrezselyem
só és frissen őrölt bors
1 evőkanál vörösbor ecet

Az öntethez

1 teáskanál dijoni mustár
1 evőkanál vörösbor ecet
4 evőkanál olívaolaj

Mivel akkor lehet a legtempósabban haladni, ha a hozzávalók már feldarabolt állapotukban strázsálnak mellettem a kezem ügyében, amit csak lehet előkészítek. A lilahagymát vékonyan felkarikázom, a sonkát falatnyi katonákra kockázom, a fokhagymát pedig pépesre zújom. Aztán kicsumázom a paprikát, és miután a félbevágott paprikafelekből kisöpörtem a magokat, rátenyerelek a paprikahajók fényes oldalára, hogy kilapuljanak: így ugyanis sokkal könnyebb őket félcenti vékony csíkokra szeletelni, mintha eredeti domború alakjuk miatt ide-odabillegnének.

Ha mindezekkel megvagyok, jöhet a főzés. Egy serpenyőben közepesen erős tűzön megmelegítem olívaolajat, aztán kevergetve puhára párolom benne a lilahagymakarikákat, és ha már lágyak, hozzájuk teszem az illatosító fokhagymapépet. Amikor " perc után megérezem a fokhagyma-parfümöt, belekeverem a serpenyőbe a paprikacsíkokat, és megpárolom őket. (Ezt nem szabad erős lángon, mert akkor a paprikacsíkok nem megpuhulnak, hanem nagy eséllyel leégnek. De az egész nem tart tovább 10 percnél, és ezt még egy olyan türelmetlen ember is képes kivárni, amilyen én vagyok. Persze néhány keverés-kavarás azért nem árt nekik.)

Miközben a paprikacsíkok vajpuhára fonnyadnak, az öntethez egy kis tálkában összekeverem a mustárt a vörösborecettel meg az olívaolajjal.

Aztán a puha, hagymás paprikához hozzákeverem a sonkafalatokat, a lecsöpögtetett és hideg vízzel átöblített babszemeket meg a mustáros-ecetes olajat. 5 percen át kevergetve összeemelegítem a télieseledelt, majd amikor az ízek egymásba vegyültek, lehúzó az edényt a tűzről, és apróra vágom a petrezselymet.

Tálalás előtt a babsalátát megsózom, alaposan megborsozom, hozzákeverek még egy kis vörösbor ecetet, aztán rászórom a tetemes mennyiségű petrezselyemmiszlit.

2 adag lesz belőle.

Rakott krumpli turbó tempóban

Hozzávalók:

4 szem nagy krumpli (1 kiló)
1 teáskanálnyi puha vaj
1 evőkanálnyi zsemlemorzsa
2 + 2 gerezd fokhagyma
10 deka füstölt sajt
20 deka fűszeres parasztkolbász
só és frissen őrölt bors
1/2 teáskanál piros paprika
2 deci + 4 teáskanál tejszín
4 tojás

a tálaláshoz tejföl és kovászos uborka

A meghámozott krumplikat 1/2 centi vékony szeletekre karikázom, és 2 gerezd megpucolt fokhagymával együtt beleteszem egy fazékba. Annyi hideg vizet öntök rájuk, amennyi ellepi a szeleteket, és felteszem őket főni. A forrástól számítva 8 perc kell nekik, hogy szinte tökéletesen megpuhuljanak - nem jó, ha teljesen puhára főnek, mert még sülnek is majd-, és ezalatt nyugodtan tovább ügködök.

Bekapcsolom a sütőt 220 C-ra (gázsütőn 7-es fokozat), aztán kivajazok meg zsemlemorzsával beszórok egy 35 centi x 25 centi nagyságú sütőtál belsejét. Utána megpucolom a másik 2 gerezd fokhagymát, mindkettőt pépesre zúzom, majd a füstölt sajtot a reszelő nagylyukú oldalán lereszelem. A kolbászt is előkészítem, de ez csak annyi, hogy ujjnyi vastag karikákra vágom.

Ezek után 2 deci tejszínbe belekeverem a fokhagymapépet meg a reszelt sajtot, aztán a keveréket megsózom, megborsozom, és miután beleszórtam a pirospaprikát, hozzáütöm a tojásokat is. Kézi habverővel jól összezsapokodom az egészet, aztán egy pillanatra félreteszem.

A majdnem puha krumpliszeleteket leszűröm, a főzővizet ízesítő fokhagymagerezdeket kidobom, és hideg vizet engedek a krumplikra, hogy expressz tempóban lehűljenek.

Az alaposan lecsepegtetett szeleteket csinosan belerétegezem az előkészített sütőtál aljába, aztán rájuk öntöm a sajtos-tojásos tejszínt, elpotyogtatom rájuk a kolbászkarikákat, és a turbó rakott krumplit 12 percre betolom a forró sütőbe.

A rotyogósan jókedvű rakott krumplihoz jó sok tejföl és néhány szép darab kovászos uborka dukál.

4 adag lesz belőle.

(Turbó rakott krumpli néven is szerepelt)

Sült feta kapribogyós salátával

Hozzávalók:

20 deka fetasajt

2 evőkanál olívaolaj

2 csipetnyi morzsolt oregánó

frissen őrölt bors

1 gerezd fokhagyma

2 evőkanál dió

a salátához:

1 kis csomag endíviámix

3 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál fehérborecet

só

4-5 szem kapribogyó

negyed fej vöröshagyma

Ehhez először bekapcsolom a sütőt 220 C-ra (gázsütőn ez 7-es fokozat), aztán előveszek egy 20 dekás fetát a hűtőből, lecsöpögtetem és határozott mozdulattal két vastag szeletté vágom szét a sajtot. Letépek két darab nagytenyérenyi alufóliát, ujjammal picit elmasszírozok mindkét fóliadarabon kevéske olívaolajat és jöhetnek rá a sajtok. Megszórom őket csipetnyi morzsolt oregánóval, tekerek rájuk frissen őrölt borsot, reszelek rájuk némi fokhagymát, meghintem még 1-1 evőkanálnyi durvára tört dióval a szeleteket, és lazán, buggyosan köréjük burkolom az alufóliát, hogy a feták teteje szabadon maradjon. Mehetnek is az előmelegített sütőbe 15 percre. Amíg olvadoznak, addig egy csavaros tetejű, tiszta üvegbe belecsurgatok 3 evőkanál olívaolajat, 1 evőkanál fehérborecetet, teszek hozzá csipetnyi sót, néhány szem kapribogyót, és belereszelek negyed fej meghámozott vöröshagymát. Aztán rácsavarom az üvegre a kupakot és összerázom a salátaöntetet. A tányérokra púpozok egy-egy nagy kupacnyi endíviámix névre hallgató salátakeveréket, –ezeket az előre összetépkedett leveleket a hiper-szuperekben zsákmányolom - rájuk lötykölöm az összesékelt öntetet, és kiteszem melléjük a megsült sajtszeleteket.

(Sült feta oregánós salátával néven is szerepelt)

(Sült feta salátával néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/49)

Tejszínes rákleves szerecsendiós piritóssal

Mielőtt bárki nagyképűséggel vádolna, amiért egy ráklevest az otthoni gyorskaják fejezetbe teszek, sietek leszögezni: mi sem langusztán élünk. De olykor megengedjük magunknak, és veszünk egy zacskó mirelit koktélrákot, mert kiválóan elálldogál a mélyhűtőben. Persze ezt a ráklevest, ha van időm, nem úgy csinálom, hogy turmixolás előtt teledobálom jégkockákkal, de időszükében nagyon is beválik a módszer. Hiszen ha a főzéshez csak a szükséges folyadékmennyiség felét használom, és a hiányzó decilitereket pürésítés előtt jég formájában pótolom, akkor ezzel azonnal le is hűtöm a levest. Így aztán nem kell megvárnom, hogy fél óra alatt magától kihűljön, sem attól félnem, hogy amikor turmixoláshoz átkanalazom a gépbe, a forró gőz megégeti a kezem. A sűrített paradicsomot szép színe és jól harmonizáló íze miatt szoktam belekeverni a rózsaszínű ráklevesbe, a pirított és szerecsendió-illatú kenyérszeleteket pedig azért esszük mellé, mert ettől a könnyű krémleves kicsit tartalmasabbá válik.

Hozzávalók:

1 csokor új hagyma
2 gerezd fokhagyma
70 deka mirelit koktélrák
5 deka vaj
2 deci víz
20 darab 1 /2 dekás jégkocka
(hogy 3 deci jéghideg folyadék legyen belőle)
2 deci tej
2 deci tejszín
4 evőkanál sűrített paradicsom
só és frissen őrölt fekete bors
1/4 teáskanál cayenne bors

A szerecsendió pirítóshoz:

1 baguette
5 deka puha vaj
2 nagy csipetnyi, frissen reszelt szerecsendió
só és frissen őrölt fekete bors

Bekapcsolom a sütőt a pirítóshoz 200 °C-ra (gázsütőnél a 6-os fokozat), és amíg melegszik, haladok azzal, amivel lehet.

Az újhagyma fehér részét felkarikázom, a fokhagymát pépesre zúzom, a mirelit rákokat kiszórom egy nagy tálba. Kiválogatom belőlük a 20 legszebb darabot, és beteszem a hűtőbe, hogy majd a pürésítés után szórjam bele őket a már krémes levesbe.

És jöhet az érdemi munka. Egy fazékban megolvasztom a vaját, aztán gyengéden megpárolom benne a zsenge hagymakarikákat. Amikor már puhák, hozzájuk keverem az apróra vágott fokhagymát, és rövid kevergetés után beleöntöm a fazékba a vizet. Hozzászórom a rákok javát, és 3-4 perc alatt puhára főzöm őket.

Ezalatt van időm centis szeletekre vágni a baguette-et, aztán sütőpapírral borított tepsire fektetni a kenyérlapokat, és betolni őket az addigra már tökéletesen bemelegedett sütőbe. Oldalanként szűk 6-6 perc alatt aranybarnára sülnek, de ezalatt nyugodtan lehet foglalkozni tovább a levestel.

Miután megfőttek a rákok, lehúzom a fazekat a tűzről, és beledobálom a jégkockákat. Amíg pár perc alatt feloldódnak, addig a pirítóshoz összekeverem a vaját a reszelt szerecsendióval, kevés sóval meg nagyobb adag őrölt borssal. Aztán a langyosra hűlt levest belekanalazom a turmixgépbe, összepépesítem, és visszaöntöm a lábosba.

Hozzákeverem a tejet, a tejszínt, a sűrített paradicsomot, megsózom, megborsozom, teszek hozzá tüzes erejű cayenne borsot. A levest erős lángon összeforralom, végül belepottyantom a hűtőben pihentetett, szép rákokat. Ezeknek is adok néhány percet, hogy megpuhuljanak, aztán tálalás előtt még melegen megkenemetem a pirítóssokat szerecsendióvajjal, hogy a ropogós szeletek tetejére lágyan ráolvadjon a fűszeres kence.

4 adag lesz belőle.

(TEJSZÍNES RÁKLEVES FOKHAGYMÁS PIRÍTÓSSAL néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/09)

Penne sokféle sajtból készült mártással

Hozzávaló:

25 deka penne
összesen 20-25 deka különböző, de reszelhetően kemény sajt
1 duci gerezd fokhagyma
10 deka vékonyan szeletelt füstölt szalonna
1 evőkanál olaj
3 deci tejszín
só és frissen őrölt fekete bors
frissen reszelt szerecsendió

A tésztához vizet engedek egy fazékba, szórok hozzá sót, és felteszem forni.

Közben szép sorjában megreszelem a sajtmaradékokat, aztán a megpucolt fokhagymagerezdet pépesre zúzom, a szalonnaszeleteket pedig ollóval csikokra nyiszálom.

A lobogva forró vízbe beleszórom a pennét, és annyi ideig főzöm, amennyi a csomagoláson van írva. Miközben a tészta fő, elkészítem a sajtmártást. Egy mélyebb, közepes méretű serpenyőbe beleteszem a szalonnacsíkokat, rájuk kanalazok kevés olajat, aztán gyengéd tűzön kevergetve nem pörccsre, hanem csak addig pirítom, amíg kiizzadják magukból jóízű zsiradékukat.

Ezek után a szalonnacsíkokhoz hozzáteszem a pépesre zúzott fokhagymát, és kicsit kevergetem, hogy illatozni kezdjen. Nem kell fél perc sem, már meg is csapja orromat az ígéretes aroma: ez a jeladás, hogy tehetem a serpenyőbe a reszelt sajtokat. Aztán a sajtforrácsokra ráöntöm a tejszínt, és gyengéd tűzön kevergetve összeolvasztom a mártást. Bár nemigen kell hozzá só a szalonna miatt, azért megkóstolom, és ha úgy ítélem meg, akkor teszek bele. Frissen őrölt bors és szerecsendió viszont biztos szükséges, ezekkel tehát bőkezűen bánok.

Végül a megfőtt, leszűrt pennét belekeverem a szalonnás-sajtos-tejszínes mártásba, és nem a kalóriákra, hanem az élvezetes ízekre gondolunk, amikor a párommal nekilátunk.

2 adag lesz belőle.

Provance-i sült camambert

Hozzávalók:

4 camembert-korong
4 gerezd fokhagyma
4 teáskanál provance-i fűszerkeverék
4 teáskanál + 4 evőkanál olívaolaj
4 evőkanál száraz fehérbor
frissen őrölt fekete bors

A süttöt bekapcsolom 200 fokra (gázsütőnél 6-os fokozat), és amíg bemelegszik, előkészítem a sajtkorongokat.

Mindegyik sajtdarab tetejébe 12-12 helyen mély lyukat vágok egy késsel úgy, hogy amikor beleszúrok, kicsit meg is forgatom a kés élét, mert így tágabb lesz a nyílás. Miután így végiglyuggattam a sajtokat, megpucolom a fokhagymagerezdeket, és mindegyiket felszeletem 6-6 vékony tuskére. A nyílásokba felváltva dugdosok fokhagymatüskéket és csipetnyi fűszerkeverék-adagokat, hogy a sajtkorongok jó ízesek legyenek.

Utána előveszek egy alufólia-gurigát, és letépek belőle 4 akkora darabot, amellyel buggyosan körbe tudom venni a megtömődött camembert-eket, előbb azonban kisimítom a fólialapokat, és szétmasszírozok rajtuk egy teáskanálnyi olívaolajat.

A sajtkorongokat töltött tetejükkel lefelé a megfényesített helyekre teszem, és köréjük hajtogatom lazán a fóliát, hogy a védőburkolat magasabb legyen a sajt nál. Mindegyik korongra rálöttyölök 1-1 evőkanálnyi olívaolajat meg fehérbort, és alaposan meg is borsozom őket.

Befejezésül a gurigából megint letépek 4 alufóliadarabot, de már jóval kisebbeket, mint a sajtokhoz. Ezek csak arra kellenek, hogy könnyedén, nem tapadósan lefedjem velük a camembert-eket, aztán a fűszeres-fokhagymás korongokat egymás mellé sütőlapra ültetem, és 15 percre betolom a forró sütőbe.

Ha letelt a negyedóra, lekapom a fóliatetőket, és még 2-3 percig nélkülük sütöm tovább a fűszeres illatú, olvadozó sajtkorongokat.

4 adag lesz belőle

Az én spagetti carbonárám

Hozzávalók:

25 deka spagetti
10 deka füstölt szalonna
1 duci gerezd fokhagyma
10 deka friss parmezán
1 chilipaprika
1 tojás
2 tojássárgája
1 deci tejszín
só és frissen őrölt bors
1/4 teáskanálnyi reszelt szerecsendió
2 evőkanálnyi puha vaj
2 evőkanálnyi száraz fehérbor
1 csokor petrezselyem

Vizet engedek egy fazékba, teszek hozzá sót és felforralom. Amíg melegszik a tészta főzővize, előkészítem a mártást. A szalonnát felcsíkozom, a megpucolt fokhagymagerezdet pépesre zúrom, a parmezánt megreszelem, a chilipaprikának pedig levágom a végét, kirázom belőle a magokat, és az üres paprikahéjat vékonyan felszeletem. Aztán a tojást meg a tojássárgáját kézi habverővel összekeverem a tejszínnel, utána megsózom, megborsozom, reszelek bele szerecsendiót, és hozzászórom a parmezánforgácsok felét. A spagettit belezsúpolom a lobogva forró vízbe, és annyi ideig főzöm, amennyi a dobozára van írva.

Miközben a tésztaszálak puhulnak, egy nagyobb serpenyőben gyengéd tűzön megolvasztom a vaját. Hozzászórom a szalonnacsíkokat ; - imádom a vajban piruló szalonna illatát!-, és kevergetve nem szárazra, hanem amolyan közép-pörccsre pirítom. A szalonnacsíkokhoz hozzászöröm a pépesre zúzott fokhagymát, és 1/2 perc alatt kevergetve megpárolom. Ezek után erősítek a lángon, és a fokhagymás szalonnához hozzáöntöm a fehérbort. Megvárom, amíg az alkohol sisteregve elpárolog, aztán lehúrom a serpenyőt a tűzről.

A megfőtt spagettit leszűröm, lecsepegtetem, és beleborítom a szalonnás serpenyőbe. Visszateszem az edényt közepesen erős tűzre, ráöntöm a tojásos masszát, megszórom a chilipaprikával, és szinte csak gondolatnyi idő alatt kevergetve összeemelegítem a tésztavacsorát. (Ha valaki túl száraznak találná, akkor tehet hozzá néhány kanálnyit a tészta főzővizéből.) Akkor a legfinomabb, ha a tojás és a tejszín keveréke krémes marad.

Aztán tálalás előtt ráhíntem a maradék reszelt parmezánt, ollóval rányesdesem a petrezselymet, és még egyszer megborsozom. Egyszerű és eszméletlen finom.

2 bőséges adag lesz belőle.

Citromos spagetti

Ennek a délolasz tésztaételnek a mártását még főzni sem kell. Bár az eredeti recept szerint a szószot tejszín dúsítja, én nem szoktam beletenni. Szerintem a vaj, az olívaolaj és a parmezán éppen elég krémessé és vastaggá teszi. Citromból viszont érdemes hozzá a lehető legszebbet és legjobb minőségűt választani. Amióta láttam, milyen gyönyörű, vastag héjú citromok teremnek Szicíliában, tudom: Arcimboldo a festményein nem túloz. A jó citrom tényleg göcsörtös, miközben nagyon is lédús, az illata pedig mámorító, szinte kábító.

Hozzávalók:

30 deka spagetti
6 deka puha vaj
1 nagy citrom

bő 1 deci olívaolaj
2 friss chilipaprika
10 deka parmezán
2 maréknyi friss bazsalikom
só és frissen őrölt fekete bors

A sütőt 50 °C-ra langyosítom (gázsütőnél az "épphogy" fokozat), aztán egy nagy fazékba felteszek forni enyhén sós vizet a tészta számára.

Egy nagy, kb. 2 literes, hőálló kerámia keverőtálban előkészítem a mártást. A puha vajdarabkákat szedve belepotyogtatom, majd hozzáreszelem a citrom héját, és belefacsarom a felének a levét. A citromos vajhoz hozzáöntöm az olívaolajat, aztán az egészet kézi habverővel jól elkeverem. Ezután jöhetnek a méregerős, félbevágott, kimagozott és vékonyra szeletelt chilipaprikák. Utána megreszelem a parmezánt, apróra vágom a bazsalikomot, mindkettőből félreteszek egy keveset, a többit pedig beleszórom a tálba, mert nagyon jól tesz a mártásnak. Fakanállal alaposan összekeverem az egészet, és a tálát berakom a langyos sütőbe, amíg kifőzöm a spagettit.

Ha már puha a tészta, leszűröm, és sütőkesztyűs kézzel előszedem a mártásos tálát a langyos sütőből. Szépen elkezdett megolvadni benne minden, úgyhogy bele is öntöm a lecsepegtetett, meleg spagettit, és ha úgy ítélem, hogy szükséges, kanalazok hozzá keveset a tészta főzővizéből is. Megsódom, megborsozom, és a puha tésztagömböket összeforgatom a savanykás, enyhén csípős szósszal.

Végül meghintem a félrerakott parmezánforgácsokkal meg a bazsalikom-pöttyökkel, és tálalok.

2 adag lesz belőle.

Emese tészta-salátája

Hozzávalók:

15 deka farfalle vagy penne
só a tészta főzővizébe
1 duci gerezd fokhagyma
2 + 3 evőkanál olívaolaj
1 és 1/2 deka mozzarella (1 zacskónyi)
8 deka szárított, foderos sonka
15 deka koktélpáradicsom
2 deka friss bazsalikomlevél
frissen őrölt bors

Először enyhén sós vízben kifőzöm a tésztát - szigorúan csak annyi ideig, amennyi a dobozára van írva, mert ennek a salátának az a tuti halála, ha a lepkére emlékeztető farfalle vagy a tollhegyre hasonlító penne túl puhára sikeredik hozzá.

Amíg a tészta fő, megpucolom a fokhagymát, aztán pépesre zújom. Ezek után megvárom, hogy a tészta kellemesen harapható állagúra puhuljon, és miután lecsepegtettem, majd belezsupoltam egy nagy salátástálba, azon nyomban összekeverem a fokhagymapéppel meg 2 evőkanálnyi olívaolajjal. Így a tésztagömbök nemcsak ízesek lesznek, de nem is tapadnak addig egymáshoz, amíg elintézem a többi hozzávalót.

Ez pedig annyiból áll, hogy a lecsepegtetett mozzarellát apróra katonákra felkockázom, a sonkafodrokat falatnyi darabokra széttekvedem, és a minipáradicsomokat félbevágom.

Végül ezeket mind-mind összekeverem a kifőtt tésztaival, és a langymeleg egyveleget alaposan megborsozom.

A rendes mennyiségű, apróra vágott bazsalikomlevelet csak közvetlenül tálalás előtt keverem bele a salátába, amitől ez gyönyörű színű és zsongító illatú lesz. Aztán ha úgy látom, hogy jólesne neki még 3 evőkanálnyi olívaolaj, akkor azzal megöntözöm, és összeforgatom vele.

2-3 adag lesz belőle.

(EMESE BAZSALIKOMOS TÉSZTASALÁTÁJA néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/39)

Erdei gombás galuska zsályás vajjal

Hozzávalók:

10 deka vaj
6-8 friss zsályalevél
5 deka szárított erdei gombából őrölt por
20 deka liszt
1 teáskanálnyi só
frissen őrölt bors
bő 1 deci tej
4 evőkanálnyi víz
5 deka frissen reszelt parmezán

Mivel a galuskafőzésben a legtöbb idő azzal megy el, amíg felforr a nagy lábosnyi, enyhén sós víz, felteszem melegedni a vizet.

Amíg a víz eléri a kritikus hőfokot - ilyenkor fülemben mindig visszacseng gimnáziumi fizikatanárom mélyen zengő basszusa-, addig megolvasztom egy mélyebb serpenyőben a vaját, és mikor már épp barnulni kezdene, illata pedig a dióéra emlékeztet, akkor beledobom az apróra vágott zsályát. Keverek rajta egyet-kettőt, és lehúzom a tűzről.

Jöhet a galuskatészta. Ehhez egy nagy tálba beleszórom az isteni illatú erdei gombaport, hozzáhavazom a lisztet, megsózom, megborsozom és beleöntöm a tejet meg a vizet. Fakanállal elkeverem az egészet, aztán ha túl kemény lenne a tészta, akkor öntök még hozzá egy-két evőkanálnyi vizet, ha meg túl lágy, akkor teszek hozzá kevés lisztet.

Amikor lobogva forr a víz, következhet a szaggatás. Pár perces tili-toli a széles fejű fakanállal a lábos felett és már teszem is vissza gyenge tűzre a zsályás vaját, hogy amíg a galuskák fődögélnek, addig ez megmelegedjen.

Végül leszűröm a megfőtt gombás galuskákat, beleforgatom őket az illatos vajba, és a tányérokra púpozom a mennyei eledelt.

Még azon melegében megkoronázom a galuskahalmokat frissen reszelt parmezánnal, és ehetünk is. 2 tányérnyi lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/25)

Farfalle Alfredo-módra

Hozzávalók:

25 deka farfalle
só
10 deka frissen reszelt parmezán
6 deka vaj
3 deci tejszín
frissen őrölt fekete bors
frissen reszelt szerezscendió

Először a tészta enyhén sós főzővizét teszem fel forni, mert a mártás nagyon hamar elkészül. Ezért csak akkor látok hozzá, amikor a lobogva forró vízbe már beletettem a farfallét, és a főzővekker elkezdte visszaszámolni a tészta csomagolásán előírt főzési percekét.

A mártáshoz megreszelem a parmezánt, aztán mélyebb serpenyőben gyenge lángon elkezdem megolvasztani a vaját. Ha már folyós, hozzáöntöm a tejszínt, beleszórom a reszelt parmezán felét, megborsozom, és belereszelek egy csipet aromás szerezscendiót. Utána erősebbre állítom a tüzet, és felforralom a keveréket. Ahogy a dús tejszín elkezd bugyborékolni, rögtön vissza is csavarom a lángot takarékra, és hagyom, hadd forrdogáljon csendesesen a mártás. Néha megkeverem persze, mert akkor a sajtforgácsok könnyebben feloldódnak, de nem kell folyamatosan dolgozni vele. Megsózni is csak a végén szoktam, amikor már jelentős mennyiség elpárolgott a tejszín és a vaj víztartalmából. Előre ugyanis nehéz megítélni, mennyi só kell bele.

Miközben a mártás besűrűsödik, a tészta ráérosen megfő.

Végül a kifőtt tésztát lecsepegtetem, összekeverem a meleg mártással, majd rászórom a félretett, finom parmezánforgácsokat. Ennyi az egész: a készítése egyszerű, az íze ravasz.

2 adag lesz belőle.

(ALFREDO SPAGETTI néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/13)

Farfalle paprikamártással és pirított dióval

Hozzávalók:

30 deka farfalle,
2 piros kaliforniai paprika,
1 maréknyi dióbél,
2 gerezd fokhagyma,
1 piros chilipaprika,
8 deka frissen reszelt parmezán,
1 evőkanálnyi koriandermag,
2.5 deci tejszín,
só és frissen őrölt bors

A paprikák sütésével kezdek, mert amíg nylonzacsciba téve saját gőzük felpuhítja a megpörköldött, és emiatt papírral egyszerűen letörölhető héjukat, azalatt van időm a többi teendőre. A paprikasütéshez a tűzhelyen erőse csavarom a lángot, aztán ráteszem a lángra a hőelosztó-lapot. Erre egymás mellé odafektetem a paprikákat, és egy nagy húscsípessel kb. 10 percen át forgatgatom őket a forró fémlapon, hogy a héjuk feketére süljön. Ha már jó szenesek, akkor húscsípessel megfogom a paprikákat, és pár percre bedugom mindkettőt egy jól záradó nylonzacskóba. Amíg a sült paprikák pihennek és puhulnak, folytatom tovább a vacsorakészítést. Egy nagy fazékba vizet engedek a tésztafőzéshez, szórok bele sót és felteszem forni. Aztán egy száraz serpenyőben kevergetve illatosra pirítom a diót, majd a megpuccolt fokhagyma-gerezdeket apróra vágom, a kimagozott chilipaprikát pedig vékonyan felszeletem. Miután a parmezánt is megreszeltem, a pirított diót a koriandermagokkal együtt durvára töröm a mozsaramban, és megnézem a sült paprikáimat. Kicsit megnyomkodom őket a zacskón át, hogy puhák-e, és ha már igen, kiviszem őket a pihenőhelyükről. Levágom róluk a szárukat, aztán néhány darab papírtörővel óvatosan, hogy ne égessen meg a kezem, lesöprögetem külsejükről a fekete héjukat. Ezek után félbevágom őket, és újabb adag papírral a magokat is kitörölöm belőlük. Ha ezzel megvagyok, a lobogva forró vízbe beleöntöm a tésztát, és amíg megfő, összeturmixolom a mártást. A gépbe darabkákra szelve beleteszem a megsült paprikákat, az apróra vágott fokhagymát, a reszelt parmezán felét, és 2 teáskanálnyi hóján az összes korianderes diómorzsát. Beleöntöm a gépbe a tejszínt, aztán az egészet összepépesítem. A narancsos-rózsaszínes paprikamártást átöntöm egy közepes méretű, mélyebb serpenyőbe, megsózom, megborsozom, és gyengéd lángon átmelegítem. Amíg hőmérésklete eléri az ideális fokot –nem kell, hogy forrjon, csak finoman gőzölögjön-, addig leszűröm és lecsepegtetem a megfőtt tésztát. Aztán a puha farfalle-darabokat belekeverem a sültpaprika-mártásba, és tetejét melegében megszórom a maradék parmezánnal meg a félretett, korianderes diómorzsával.

2 adag lesz belőle.

Gombás-szalonnás spagetti

Hozzávalók:

25 dkg spagetti,
10 deka füstölt szalonna,
1 evőkanál olaj,
1 csokor újhagyma,
1 gerezd fokhagyma,
25 deka gomba,
só és frissen őrölt bors,
1 csokor petrezselyem,
2 deci tejszín,
1 tojássárga

Egy nagy fazékban felteszem forni a tészta enyhén sós főzővizét, aztán előkészítem a mártást. A szalonnát vékony csíkokra vágom, és egy mélyebb serpenyőben némi olaj kíséretében gyengéd lángon enyhén megpirítom. Azért nem sütöm túl szárazra, hanem csak kissé pörccsre, mert ehhez a mártáshoz

akkor jó, ha viszonylag húsos marad. Amíg a szalonnacsíkok sercegve izzadnak, felkarikázom az újhagymák fehér szárait, pépesre zúzom a fokhagymát, a gombákat pedig körömkéfével megcsutakolom, aztán szárazra törölöm és 3 centi vékony szeletekre vágom. A lobogva forró vízbe beleteszem a spagettit, és beállítom a főzővekkeren a tészta dobozára írt főzési időt. Ezután visszatérek a mártáskészítéshez. A megpirult szalonnapörccöket kiszedem a serpenyőből, félreteszem, és helycserés támadással belesöpöröm a szalonna ízű olajba az újhagymát. Kevergetve puhára párolom, majd hozzá adom a fokhagymát, és várok 30 percet, hogy megérezsem semmivel össze nem téveszthető, sokat ígérő illatát. Ha már orromat megbirizgálta a fokhagyma finom aromája, belekeverem a serpenyőbe a gombaszeleteket, aztán teszek hozzájuk kevés sót (vigyázat, a szalonna is sós!), és sok borsot. A hagymás gombát jó 10 perc alatt lefedve puhára párolom. Amíg a gombaszeletek megpuhulnak, kézi habverővel összekeverem a tejszínt a tojássárgával, aztán a petrezselymet apróra vágom, majd a kifőtt tésztát leszűröm, és félreteszem. Ha a gombák megpárolódtak, hozzájuk öntöm a tojássárgás tejszínt, és 1-2 perc alatt kevergetve besűríttem a mártást. Utána belezúdítom a lecsepegtetett spagetti-szálakat, hozzákeverem a félretett szalonnapörccöket, és miután ismét megborsoztam, megszórom a gombás spagettit az apróra vágott petrezselyemmel. 2 bőséges adag lesz belőle.

(GOMBÁS SPAGETTI néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/43)

Hajni makarónija

Hozzávalók:

50 deka makaróni
8 duci gerezd fokhagyma (nem tévedés: ennyi kell!)
4 evőkanál olívaolaj
1 doboz 40 dekás hámozott paradicsomkonzerv
20 deka tejszínes krémsajt 1 deci tejszín
só és frissen őrölt bors
1 nagy csupor friss bazsalikom

Vizet engedek egy nagy fazékba, szórók bele sót, és felteszem forni. Amíg a víz melegszik, elkészítem a mártást, amelynek olyan lesz a színe, mint a legszebb és legdivatosabb, nyári körömlakké. (Hajni manikűrös, gondolom innen a hasonlata.)

A mártáshoz finomra vágom a megpucolt fokhagymagerezdeket, aztán olívaolajon kevergetve megfonnyasztom őket. (Hajni azt javasolta, hogy kezünkről az átható fokhagymaszagot úgy a legkönnyebb eltüntetni, ha rozsdamentes acéllábost simogatunk. Először azt hittem viccel, de tényleg működik a dolog.)

A puha fokhagymához levével együtt hozzáadom a konzerv paradicsomot, és utána belekeverem a lágy krémsajtot meg a tejszínt. Megsózom, megborsozom, majd takaréklángon összefőzöm az egészet. Néha közben fakanállal szétnyomkodom az egyre puhábbá váló paradicsomdarabokat, de nem állok végig mellette.

Amíg a mártás összefő, addig kifőzöm a lobogó vízben a makarónit.

Végül összekeverem a tésztát a mártással, és tetejére rászórom az apróra vágott bazsalikomleveleket.

Penne borókabogyós ginmártással

Hozzávalók:

30 deka penne
5 gerezd fokhagyma
1/2 doboz 40 dekás hámozott paradicsom konzerv
8 szem borókabogyó
2 evőkanál olívaolaj
1 késhegynyi cayenne bors
só és frissen őrölt bors
1/2 deci gin
1/2 deci tejszín
3 deka puha vaj
5 deka frissen reszelt parmezán

Felteszem forni a tészta enyhén sós főzővizét, és amíg melegszik, elkezdem készíteni a mártást. A megpucolt fokhagyma-gerezdeket finomra vágom, majd a rendes kupacnyi mennyiséget félreteszem. A turmixgépbe beleöntöm a hámozott paradicsomokat, összepépesítem benne, aztán a mozsaramban megtöröm a kékesfekete borókabogyókat, és visszatérek a már lobogva forró tésztafőző-vízhez. Beleszórom a pennét, beállítom a főzővekkert, hogy ne puhuljon tovább, mint amennyi a dobozára van írva, és folytatom a mártáskészítést.

Egy közepes méretű, mélyebb serpenyőben meglangyosítom az olívaolajat, majd a lehető legkisebb lángon gyengéden megpárolom benne az apróra vágott fokhagymát. Hozzáöntöm az összeturmixolt paradicsomot, beleszórom a megtört borókabogyót, és teszek hozzá méregerős cayenne borsot. Utána megsózom, megborsozom, és 10 perc alatt összefőzöm. Ha letelt ez az idő, belelocsolom a gint meg a tejszínt, elkeverem benne a puha vaját, és amíg mindezekről besűrül, leszűröm a kifőtt pennét.

Végül a lecsepegtetett tésztát hozzákeverem a borókabogyós ginmártáshoz, kicsit összeemelegítem őket, és ráreszelem a parmezánsajtot.

2 adag lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/50)

Penne brandyval és márványsajttal

Hozzávalók:

30 deka penne

5 deka dió

15 deka márványsajt (vagy valamilyen más kéksajt)

2 deci tejszín

3 evőkanál brandy

só és frissen őrölt bors

reszelt szerecsendió

Egy nagyobb fazékban felforralom a tészta enyhén sós főzővizét, majd amikor már lobog, beleteszem a pennét. Beállítom a főzővekkert, és annyi ideig főzöm a tésztát, amennyi a dobozára van írva.

Miközben a penne megfő, elkészítem a nem bonyolult, de ízében összetetten érdekes mártást.

Először egy kisebb, száraz serpenyőben 1-2 perc alatt kevergetve illatosra pirítom a diót, majd lehúrom a tűzről, és hagyom, hadd hűljön ki.

Aztán egy közepes méretű lábosba belemorzsolom a márványsajtot, ráöntöm a tejszínt, és hozzálöttyökölöm a brandy-t. Közepesen erős lángon kevergetve felforralom, majd amikor a tejszín elkezd gyöngyözni, visszaveszek a tűz erejéből. Gyengéd lángon kb. 8 percen át csendes forrásban tartom az egészet, és főleg az elején kevergetem kitaróan, mert akkor könnyebben felolvad a sajt. Ha a keverék már mártássá sűrült, sima és fényesen krémessé vált, akkor egy pillanatra magára hagyom. Ilyenkor ugyanis már magtól is elfőddögél, és van időm arra, hogy a langyos diót durvára törjem a mozsaramban. Aztán a diómorzsa felét belekeverem a márványsajtos mártásba, a másik részét pedig félreteszem.

Amikor a tészta megfőtt, akkor leszűröm, lecsepegtetem, és csak annyi ideig teszem félre, amíg megkóstolom a mártást, hogy kiderítsem, mennyi só, bors és frissen reszelt szerecsendió kell hozzá. A sózás, borsozás, fűszerezés után a megfőtt pennét beleforgatom a néhány kanálnyi tésztafőzővízzel kevert, enyhén brandy-illatú, márványsajtos mártásba, és boun appetito.

2 adag lesz belőle.

(Penne márványsajt-mártással néven is szerepelt)

Rizstészta wokban sült, fokhagymás tenger gyümölcseivel

(...Egyetlen lényeges, elengedhetetlen és nehezen beszerezhető alkotóeleme van: a tömény illatú, bódító aromájú, sötétarany színű szezámolaj. A hideg és fényszegény helyen sokáig eltartható ízesítőt a pesti Vásár csarnok aljában, az Ázsia boltban (tel.: 1-215-7148) szoktam venni. Itt azt ígérik, ha valaki felhívja őket, pontosan megadják, melyik vidéki vagy fővárosi kereskedő vásárolja tőlük, hogy a nem rendszeres csarnokjárók is megvehessék...)

Hozzávalók:

25 deka rizstészta
2 duci gerezd fokhagyma
1 zöldcitrom
2 chilipaprika
2-3 maréknyi korianderzöld
4 evőkanál olaj
30 deka mirelit tenger gyümölcsei
1 evőkanál szójaszósz
2 evőkanál szezámolaj

Vizet engedek egy fazékba a rizstésztahoz, és felteszem forni. Amíg melegszik a víz, haladok tovább. A fokhagymát megpucolom, aztán éles késsel mindkét gerezdet hajszálvékony szeletekre vágom, és félreteszem. Utána lereszem a zöldcitrom héját, majd az ujjaim közt átszűrve (hogy a magokat felfogjam) a levét egy pohárba facsaram. A chilipaprikákat kimagozom, a paprikahéjakat pedig vékonyan felcsíkozom. Végül a koriander zöld következik - hogy ne csak savanyú meg erős, hanem illatos is legyen a kezem -, melynek leveleit apróra vágom, és megkezdem az érdemi munkát.

A rizstésztát beleteszem egy tálba, és lobogó forró vizet öntök rá. Hagyom, hogy néhány perc alatt megpuhuljon, aztán óvatosan leöntöm róla a forró vizet, és addig engedek rá folyamatosan hideget, amíg kezelhető hőmérsékletűre hűl. Erre azért van szükség, mert utána a saját mancsommal halászom ki gombóccá gyűrve a puha tésztafalakat a tálból, és így nyomkodom ki alaposan belőlük a vizet. Ha ezzel megvagyok, beleteszem a már nem csöpögős rizstésztát egy másik tálba, és magam mellé készítem. Jöhet a wok. Megmelegítem benne az olajat, és amikor már középmeleg, de semmiképp sem füstösen forró, beleteszem a fokhagymaszeleteket. 1 perc alatt kevergetve illatosra párolom őket, aztán hozzájuk szórom a fagyos-vegyes tengeri herkentyűket. Beleöntöm a wokba a zöldcitrom átszűrt levét, majd egy kis keverés és rázás után - szépen izmosít az ázsiai serpenyő - behintem a lereszelt zöldcitromhéjat meg a felcsíkozott chilipaprikát, hozzáöntöm a szójaszószot, és felerősítem a tüzet. Nagy lángon kb. 5 percig főzöm a tengeri kavalkádot, amíg a levének nagy része elpárolog. Ha már nem úszkálnak bő lében a tengeri herkentyűk, hanem csak enyhén szottyosak, akkor beleteszem a wokba a rizstésztát is, és jól összekeverem az egészet.

Végül meghintem az apróra vágott korianderzölddel, és rákanalazom a sötétén izzó szezámolajat.
2 adag lesz belőle.

Spagetti zsályás-diós kecskesajtkrémmel

Hozzávalók:

25 deka spagetti
só
1 maréknyi friss zsályalevél
2 deka vaj
10 deka kecskesajtkrém
2 deci tejszín
5 deka dió

Azzal kezdem, hogy felteszem a tészta főzővizét, és egy kicsit megsózom.

Aztán a zsályalevelek felét apróra vágom, a másikat pedig félreteszem, hiszen ez majd a mártásos tészta tetejére kerül.

Utána egy kisebb lábosban megolvasztom a vaját, és amikor már egy kicsit habos, beleszórom az apróra vágott illatos zsályaleveleket. Pár perces sütögetés után szűrőlapáttal kiszedem és félreteszem őket, a lábosban maradt vaját pedig beleöntöm egy serpenyőbe. Ebbe jöhet a kecskesajtkrém és a tejszín, aztán pedig néhány perc óvatos öszzerotyogtatás.

Közben egy másik serpenyőben megpirítom a diót. Utána elzárom a mártás alatt a gázt, és a tészta főzővizéből néhány kanálnyival kissé fellazítom.

Összekeverem a kifőtt tésztával, aztán rászórom a pirított diót, a vajban sült zsályát, végül pedig a friss zsályaleveleket is.

Spagetti füstölt lazaccal és édesköménnyel

Hozzávalók:

50 deka spagetti
2 fej édeskömény
30 deka füstölt lazac
2 duci gerezd fokhagyma
4 evőkanál olívaolaj
só és frissen őrölt fekete bors
1 deci száraz fehérbor
4 deci tejszín
2 maréknyi korianderzöld
1-2 citrom és esetleg 1-2 zöldcitrom

Azzal indítok, hogy a spagetti hez vizet engedek egy nagy fazékba, majd szórok hozzá sót, és felteszem forni.

Miközben melegszik a víz, előkészítem a mártás hozzávalóit. Az édesköményekről leszedem az esetleg sérült leveleket, az ánizsillatú fodrokat félreteszem a díszítéshez, és fél centi vékony csíkokra vágom a zöldségfejeket. Utána jöhetnek a füstöltlazac-szeletek, melyeket ollóval vagy késsel ugyanolyan vékony darabokra szabdalok, amilyenre az édesköményt. A megpuccolt fokhagymagerezdeket pépesre zúzom, és ezzel túl is jutottam az első lépéseken.

Előveszek egy tálalásra is szép, nagy és mély serpenyőt vagy lábost, beleöntök kevés olívaolajat, és megmelegítem. Hozzákeverem az édesköménycsíkokat meg a fokhagymapépet, megsózom és megborsozom, majd ráöntöm a fehérbort. Erősebb tűzön kevergetve felforralom, és ha rotytan egyet-kettőt, takarékra veszem alatta a lángot. Utána lefedem, és szűk 10 perc alatt megpárolom a bor savassága miatt amúgy is könnyedén puhuló édesköményt. (Nem kell pempősre főzni, sokan nyersen is eszik: üdítően könnyű saláta lesz belőle néhány almaszelettel összekeverve, amihez nagyon jól illik a diós-kapros joghurtöntet.) Párolás közben néha megkeverem a köménycsíkokat, de a gyengéd tűz miatt ezt se kell túlgondoskodni.

Ilyenkor a víz már lobogva forr, úgyhogy sebtiben beleszórom a spagettit, és beállítom a főzővekkert, hogy jelezze, amikor letelt a tészta csomagolására írt főzési idő.

Ha az édesköménycsíkok megpuhultak, lekapom róluk a fedőt, és hozzájuk keverem a lazacadarabokat meg a tejszínt. 5 perc alatt összeforr az egész. Addig apróra vágom a korianderzöldet, majd a pöttyök felét belekeverem az egyre színesebb lazacos-édesköményes szószba.

A főzővekker csörömpölése után leszűröm a kifőtt spagettit, és a puha tésztaaszálakat összeforgatom a mártással. Még egyszer megsózom-megborsozom, ráreszelem a sárga (és az esetleg zöld) citromhéjat, aztán megszórom az apróra vágott korianderzölddel. Jó illatú díszítőnek rábiggyesztem a korábban félretett édesköményfodrokat, majd úgy, ahogy van, edényestül kiteszem az asztalra.

4 adag lesz. belőle.

Széles metélt gombával, csirkével és tárkonyos pezsőgmártással

Hozzávalók:

25 deka széles metélt
30 deka csirkemellfilé
só és frissen őrölt fekete bors
1 púpos evőkanál liszt a csirkecsíkokhoz
+1 teáskanálnyi a mártáshoz
1 csokor újhagyma
25 deka gomba
1 teáskanál dijoni mustár
bő 1 deci tejszín
2 evőkanál olaj
2 evőkanál puha vaj
1 teáskanál morzsolt

vagy 1 evőkanál friss tárkony
1 deci száraz pezsgő

Vizet engedek egy nagy fazékba, szórok bele sót, és felteszem forni.

Amíg felforr a víz, amit csak lehet, előkészíték. A csirkemellfilét 3*1 centis csíkokra vágom, a lisztet összekeverem a sóval és frissen őrölt borssal, és beleforgatom a húsdarabokat. Ezek után az újhagyma fehér szárát vékonyan felkarikázom, a körömkéfével megcsutakolt, szárazra törölt gombákat pedig fél centi vastag szeletekre vágom. A mártáshoz is előre dolgozom egy kicsit: kis tálkában kézi habverővel simára keverem a lisztet a mustárral meg a tejszínnel.

A lobogó vízbe beleszórom a széles metéltet, és miközben megfő, elkészítem a csirkés-gombás pezsgőmártást.

Egy közepes méretű, mély serpenyőben lassan összemelegítem az olajat a vajjal, aztán erősebbre csavarom a lángot, és beleszórom a csirkecsíkokat. Kevergetve megsütöm őket, majd szűrőlapáttal kisedem mindet egy nagy tányérra.

A csirkesütés után visszaveszem a tűz erejét, és takaréklángon megfonnyasztom az újhagymakarikákat.

Amikor kellő állagúra puhultak, hozzájuk keverem a vékony gombaszeleteket. A hagymás gombát alaposan megszórom a tárkonnyal, felöntöm pezsgővel, és lefedem a serpenyőt. Most már lehet erősebb a láng, hogy 6-7 perc alatt megpuhuljanak a gombaszeletek.

Amíg a fedő alatt puhul a gomba, leszűröm a megfőtt széles metéltet, és félreteszem.

A pezsgőben párolt gombaszeletekről lekapom a fedőt, hozzájuk öntöm a mustáros-lisztes tejszínt, és visszateszem a serpenyőbe a megsütött csirkecsíkokat. Fakanállal kicsit összekeverem az egészet, aztán megsózom, megborsozom, és 2-3 pecig még főzöm, hogy a mártás besűrűsödjön, a húsdarabok pedig átmelegedjenek. Ha már enyhén gőzölög a csirkefalatokkal és gombaszeletekkel dúsított, selymes pezsgőmártás, beleteszem a serpenyőbe a lecsepegtetett széles metéltet, és az egészet összeforgatom. 2 óriási adag lesz belőle, de még mindig elfogyott.

LAKTATÓ SALÁTÁK

Cézár saláta

Hozzávalók:

1 nagy vagy 2 kisebb fej jégsaláta
4 tojás
10 deka vaj
10 deka parmezán (egy darabban)
2 szikkadt zsemle
frissen őrölt bors

Az öntethez:

3 duci gerezd fokhagyma
1 citrom
1 teáskanál szardellapaszta
2 evőkanál dijoni mustár
2 teáskanál Worcestershire-szószt
1 és 1/2 deci olívaolaj

Először bekapcsolom a sütőt 200 C-ra (gázsütőn 6-os fokozat) és egy lábosba felteszek forni vizet a tojásoknak.

Aztán szétszedetem a jégsaláta ropogós leveleit, és miután megmostam, majd cafatokra tépkedtem őket, salátacentrifugában vagy papírtörlőre terítve megszáritom mindet.

Utána beledobom egy kis lábosba a vajat, hozzáreszelek 5 dekányi parmezánt, és gyengéd lángon összeolvasztom a kettőt. Miközben egymásba lágyulnak, felvágom centis kockákra a szikkadt zsemleket, aztán beleszórom az összes kockát egy tálba, és ha kész a vajas-parmezános olvadék, nyakon öntöm vele a zsemlefalatokat. Kis időre félreteszem a tocsakos zsemlekockákat, és rátérek a tojásokra, azaz lassan, egy kanál segítségével beleengedem egyenként mind a négyet a lobogva forró vízbe. Beállítom a főzővekkert 6 percre, hogy időben csörögjön, tehát még véletlenül se főzzem túl keményre a tojásokat.

Nem hagyományos, de nagyon praktikus módszerként, a salátaöntetet a turmixgépben szoktam elkészíteni. Belereszelem a gépbe a megpuolt fokhagyma-gerezdeket, ezekhez hozzáfacsarom a citrom átszűrt levét, nyomok melléjük kevés szardellapasztát, kanalazok bele mustárt, és némi Worcestershire-szószt után beleöntöm az olívaolajat is, de először csak néhány evőkanálnyi. Aztán bekapcsolom a gépet, és amikor a kezdő mennyiségű olívaolajat már alaposan felvette a sűrű szószt, akkor három részletben hozzádolgozom a többi olajat is. A kész öntetet bent hagyom a gépben, mert innen a legkönnyebb átlötykölni a salátára.

Következő lépésként sütőpapírt fektetek egy nagy tepsire, és az időközben langyosra hűlt, ragadós zsemlekockákat szétszedetve rákosgatom egymás mellé. A zsemlefalatokat betolom 8 percre a forró sütőbe, és amíg illatosan ropogósra pirulnak, hideg vizet engedek a belül lágy, kívül kicsit remegős tojásokra, aztán meghámozom őket.

Tálalás előtt egy nagy tálban összekeverem a száraz salátaleveleket az öntettel, majd a mártásos fodrokat igazságos elosztom a tányérokra. A salátakupacokra rádobálom a ropogós zsemlekockákat, óvatosan rájuk ültetek egy-egy kicsit remegős főtt tojást, és a megmaradt parmezánból krumplihámozóval hajszálvékony szeletkéket gyártok, amelyekkel gazdagon megszórom a salátakompozíciókat. Persze frissen őrölt bors -mint szerintem annyi mindenhez-, ezekre is jöhet még.

4 adag lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/42)

Currys saláta füstölt pulykacombbal, szőlővel és mogyoróval

(..Ez az összeállítás eredetileg nem salátaként kezdte a konyhámban a pályafutását, hanem szendvicsebéd töltelékeként. És nem volt benne ennyi zöld fodor sem, hanem csak egy-két levél díszítette a félbevágott, megvajazott zsemleket, melyekben vastagon és tartalmasan bújtak meg a currys krémmel kevert pulykafalatok, az édes szőlőszemek meg a ropogós mogyoródarabkák. Annyira megszerettem, hogy az egyik legkedvesebb ebédemmé vált. Hiszen a salátacafatok híján előző este megcsinálhattam, majd reggel,

munkába indulás előtt csak megtöltöttem vele a buccikat, és nem kellett várni a motoros pizzafutárt ebédkor az irodában..)

Hozzávalók:

1 marék mogyoróbél
5 deka mazsola
1 kisebb jégsaláta
30 deka füstölt, főtt pulykacomb
1 lilahagyma
20 deka szőlő
2-3 szál halványító zeller

Az öntethez:

1 1/2 deci majonéz
1 deci tejszín
1 teáskanál dijoni mustár
1/4 teáskanál őrölt fahéj
1 teáskanál currypor
1/2 citrom
só és frissen őrölt fekete bors

A mogyorót pár perc alatt kevergetve illatosra pirítom egy száraz serpenyőben, aztán félreteszem. A mazsolát beáztatom kevés meleg vízbe, hogy megpuhuljon, majd jöhet a jégsaláta.

A salátáról lefejték néhány csinosabb levelet - ezekkel fogom megágyazni a tányérokat -, a többit pedig cafatokra tépkedve megmosom, és salátacentrifugában vagy papírtörőre terítve megszáritom. Utána apróra kockázom a csontról lefejtett pulykahúst, majd felkarikázom a lilahagymát, félbevágom a szőlőszemeket, a ropogós zellerszalakat csíkokra nyiszálom, és készen is vagyok a túl nagy precizitást nem igénylő előkészítő munkálatokkal.

A megpuhult mazsolát szűrőbe öntve lecsepegtetem, az időközben langyosra hűlt mogyorószemeket pedig durvára töröm a mozsárban.

Ha ezekkel megvagyok, összesékelem az öntetet, méghozzá úgy, hogy egy csavaros tetejű, üres üvegbe belekanalazom a majonézt, a tejszínt, a mustárt, az őrölt fahéjat és a curryport, az ujjaim közt átszűrve hozzácsépegtetem a fél citrom levét, teszek hozzá sót meg borsot, majd gondosan visszacsavarom az üvegre a tetőt, és alaposan összerázom az öntetet.

Ezek után előveszek egy nagy keverőtálat, és a mogyorószemek meg a félrerakott salátalevelek kivételével minden alkotóelemet beleszórok, majd összeforgatom őket az öntettel.

Tálaláskor a félretett (és persze ugyancsak megmosott-megszárogatott) salátaleveleket csinosan elrendezgetem a viszonylag nagy tányérokon, aztán a salátaágyak közepébe belepúpozom a currykrémes pulykakockákat, és a kupacok tetejét megszórom az illatos mogyorómorzsával.

2 nagy adag lesz belőle.

Endíviasaláta kéksajttal, körtével és dióval

Hozzávalók:

2 nagy marék dióbél
4 fej endívia
1 édes körte
1 savanykás alma
1/2 citrom
15 deka kéksajt

Az öntethez:

2 evőkanál fehérborecet
6 evőkanál olívaolaj
só és frissen őrölt fekete bors

1 szem kemény paradicsom a díszítéshez

Először egy száraz serpenyőben kevergetve megpirítom a dióbelet. Ha már illatos, lehúzó a tűzről, és félreteszem.

A tömör, vajsárga endíviafejeket félbevágom, kiszedem belőlük a torzsás közepüket, és a megmaradt, ropogós leveleket nagyjából keresztirányban fél centi vékony csíkokra szelem. Beleszórom őket egy nagy salátástálba, és hogy ne barnuljanak meg, megcsepegtetem kevés citromlével.

A körtét és az almát nem hámozom meg, hanem csak elnegyedelem, aztán kikapom a magházas részüket, és a kétféle gyümölcsből miniatűr kockákat gyártok. A parányi gyümölcsfalatokat belesöpöröm a salátástálba az endíviacsíkok mellé, aztán megint következik egy leheletnyi citromspricc.

Az öntethez kézi habverővel elkeverem a fehérborecet az olívaolajjal, teszek hozzá sót, és tekerek bele borsot. Rácsurgatom a salátástálban várakozó endíviacsíkokra meg a gyümölcskockákra, és alapsan összeforgatom az egészet.

Végül falatnyi darabkákra morzsolom a márványos kéksajtot, mozsárban durvára töröm az illatosra pirított diót, és a kimagozott, félbevágott paradicsomot pedig apró pöttyökre darabolom.

Tálaláskor a tányérok elrendezem az öntettel meglocsoló endíviasalátát, megszórom kéksajtdarabokkal, meghintem diómorzzával, végül csinosan elpötyögtetem rajtuk az apróra vágott paradicsomot.

Puha baguette, lágy vaj, egy pohár fehérbor... -de jó is élni!

2 adag lesz belőle.

Füstölt lazacos saláta zelleres almával

Hozzávalók:

2 kis fej jégsaláta

2 alma

6 szál halványító zeller

kevés friss citromlé

1 nagy csokor kapor

30 deka füstölt lazac

Az öntethez:

2 deci joghurt

1 deci tejföl

2 evőkanál olívaolaj

2 teáskanál őrölt kömény

1/2 citrom frissen facsart leve

só és frissen őrölt fekete bors

A jégsaláták külső, esetleg sérült leveleitől megvágok, aztán szétszedem a fejeket, és az ép leveleket megmosom. Darabkákra tépkedem, és a salátacentrifugában, vagy papírtörlőre szétterítve megszáritom őket.

Meghámozom az almákat, és a ropogós zellerszalakkal együtt a reszelő nagy lyukú oldalán lereszelem. A kétféle forgácsot összekeverem egy nagy salátástálban, majd néhány cseppnyi átszűrt citromlével megspriccelem őket, hogy megőrizze a színüket.

A kaprot apróra vágom, aztán félreteszem belőle díszítéshez 1 evőkanálnyit. Végül vékonyan felcsikozom a lecsepegtetett lazacszeleteket, és a kaprot is meg a lazacot is hozzákeverem a zelleres almához. Az öntethez kézi habverővel kis tálkában összekeverem a joghurtot a tejföllel és az olívaolajjal, aztán szórok bele őrölt köményt, majd az ujjaim közt átszűrve hozzáfacsarok némi citrom levét. Gyengéd sózás és erőteljes borsozás után az öntetet rácsurgatom a salátástálban várakozó finomságokra, és jól összeforgatom az egészet.

Tálaláskor a megszáradt salátafodrokkal kibélelt tányérok közepébe rakom a lazacos keveréket, és mindegyik adag tetejét meghintem a félretett kaporvagdallékkal.

4 kisebb adag lesz belőle.

(LAZACOS SZENDVICS ZELLERES ALMÁVAL néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/08)

Görög saláta

Hozzávalók:

1 szép paprika
½ kígyóuborka
2 nagy szem paradicsom
1 kis fej lilahagyma
15 deka feta
5 deka fekete, magozott olajbogyó
1 nagy maréknyi dióbél

Az öntethez

5 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál tejföl
1 evőkanál fehérbor-ecet
1 gerezd fokhagyma
1 maréknyi friss mentalevél
1 teáskanál morzsolt oregánó
só és frissen őrölt bors

Először túljutok a munka dandárján, azaz a darabolgatáson.

A kicsumázott, kimagozott és félbevágott paprikát szinte gyufaszál vékonyságúra vagdalom. A végétől megszabadított, de héjas uborkát először hosszában elfelezem, aztán centi vékony félkörökre szelem. A paradicsomokból kiszedem a zöld pomponukat, majd 8-8 cikkbe gerezdedelem őket. Jöhet megpucolt lilahagyma, és amennyire éles késem meg a munkaidő leteltével kifáradt szemem megengedi, a szinte édes illatú hagymafejet áttetsző fátylakká vagdalom. A fetát lecsepegtetem és apróra felkockázom, majd a szintén lecsepegtetett olajbogyók következnek, ezeket csak félbe szoktam vágni. Ok, a nehezével megvagyok és innentől már sétagalopp az egész.

A diót beleszórom egy száraz serpenyőbe, kevergetve illatosra pirítom, aztán félreteszem.

Az öntethez előveszek egy tisztára mosott, jól záródó üveget. Beleöntöm az olívaolajat, belekanalazom a tejfölt meg a fehérborecetet, és miután apróra vágtam a mentát, azt is hozzászórom. Teszek még bele morzsolt oregánót, sót meg borsot, és kis reszelőn át hozzáreszelem a papírvékony héjától megfosztott fokhagymagerezdet. Amikor a lágy fokhagymakrém jóleső hanggal belepottyan az üvegbe, már csavarom is vissza a tetőt. Néhány sékelős mozdulattal összerázom az öntetet, és ezzel is kész vagyok.

Márcsak annyi maradt, hogy a mozsaramban durvára törjem a diót, és kezdhetem a komponálást.

Előveszek 2 nagy tányért. Csinosan elrendezgetem rajta a paprikacsíkokat, az uborka-félköröket, a paradicsomgerezdeket meg a lilahagyma-karikákat, és rájuk csurgatom az öntetet. Bizonyos stratégiai pontokon elhelyezem a fetakockákat, aztán az olajbogyófeleket, végül megszórom a tálakat diómorzsával, és ehetünk.

2 adag lesz belőle.

Korianderes csirkesaláta

Hozzávalók:

2 darab, egyenként kb. 30 dekás csirkemellfilé
só és frissen őrölt bors
1 púpos evőkanál koriandermag
2 evőkanál liszt
2 evőkanál vaj
2 + 2 evőkanál olaj
1 maroknyi sós mogyoró
1 nagy és érett avokádó
fél zöldcitrom
1 kis csokor újhagyma
2 deka endiviamix

Az öntethez

2 zöldcitrom
1 fél deci tejszín
1 fél deci tejföl
2 evőkanálnyi szezámolaj
1 csupor korianderzöld

A csirkemellfilét két centis kockákra vágom, aztán megsózom és megborsozom őket. A mozsárban durvára töröm a koriandermagokat, majd utána összekeverem a liszttel, és ezt a korianderes lisztkeveréket ráhintem a csirkekockákra. Kicsit össze is forgatom vele a húsfalatokat, hogy minden oldalukat érje a tapadásgátlóként jól bevált liszt, aztán indulhat a pár perces csirkesütés.

Egy közepes méretű serpenyőben gyenge tűzön összeolvasztok 2 evőkanálnyi vaját meg ugyanennyi olajat, majd erősebbre tekerem a lángot, és két adagra osztva, hogy ne zsúfolódjanak, átsütöm benne a korianderes csirkekockákat. Ha készen vannak, akkor szűrőlapáttal kiszedem mindet egy nagy tálra, és félreteszem.

Ezután beledobom a serpenyőbe a mogorószemeket, és kevergetve 1-2 perc alatt korianderillatúra hempergetem őket. Aztán lehúzó az edényt a tűzről, és hagyom langyosodni kicsit a sós-korianderes mogorókat.

Amíg kezelhető hőmérsékletűre hűlnek, előkészítem a saláta zöltség-szekcióját. Az avokádóból kikapom a nagy magját, krumplihámozóval leszedem a héját, majd a vajpuha avokádóhéjakat 1/2 centis szeletekre vágom, és színmegőrzés céljából megcsöpögtetem kevés zöldcitromlével. Aztán az újhagymák fehér szárát vékonyan felkarikázom, viszont a már „gyárilag” cafatokra tépkedett endíviámixszel nincs sok teendőm: csak megmosom, aztán megszáritom a fodorokat, és testvériesen elosztom őket 3 nagy tányéron. Amikor a mogoró már langyos, mozsárban durvára töröm, és összeállítom az öntetet. Egy nagyobb tálba kezemen átszűrve belefacsarom a zöldcitromok levét, ehhez hozzáöntöm a tejfölt meg a tejszínt, aztán belekanalazom az aromás szezámolajat. Utána beleszórom a mogorómorzsát is, fakanállal jól összekeverem az egészet, és randevút szervezek.

A félretett csirkekockát, az újhagymakarikákat meg az avokádószeleteket beleforgatom az elkészült öntetbe, majd megsózom és megborsozom a keveréket, aztán ezt három részre osztva ráteszem a tányérokra heverő salátalevelekre, majd végül ollóval rányesdesek a tetejükre friss korianderzöldet, másnéven cigánypetrezselymet.

3 bőséges adag lesz belőle.

Meleg vargányasaláta juhsajttal

Hozzávalók:

40 deka vargánya
2 duci gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
3 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál puha vaj
só és frissen őrölt fekete bors
1 evőkanál fehérborecet
10 deka reszelhetően kemény juhsajt

A vargányát nedves konyharuhával áttörölve megtisztítom, aztán félcentis szeletekre vágom. Utána megpucolom a fokhagymagerezdeket, majd finomra zúzó őket, a petrezselymet pedig felaprítom. Ezzel kész is a munka nagya, mert már csak halkán és finoman összefőzőm őket.

Ehhez az olívaolajat a vajjal egy nagy, mély serpenyőben összemelegítem, rádobom a fokhagymapépet, elkeverem, és illatosra párolom. Aztán hozzáadom a gombaszeleteket, sózok, borsozok, és kevergetve addig puhítom őket, míg szinte teljesen el nem főtték a levüket.

Közben jut idő arra, hogy kényelmesen megreszeljem a juhsajtot, amelyet végül egy kevés fehérborecet meg az apróra vágott petrezselyem társaságában hozzávegyitek a megpárolt, erdőillatú vargányához.

Maga a csoda.

2 adag lesz belőle.

Snidlinges kelkáposzta-saláta fokhagymás pirítóson

Hozzávalók:

1 fej kelkáposzta (kb. 45 deka)
3 deka füstölt, főtt sonka
2 csupor snidling

Az öntetchez:

6 evőkanál tejszín
6 evőkanál tejföl
2 evőkanál fehérborecet
1 teáskanál porcukor
só és frissen őrölt bors

A pirítóshoz

12 szelet előre csomagolt magos kenyér
5 deka puha vaj
2 fokhagymagerezd
só és frissen őrölt bors

Első mozdulatként a kelkáposztáról leszedelem külső, vastagabb leveleit, aztán a megmaradt, zsengébb fodrokat megmosom, majd papírtörlőre terítve megszáritom.

Amíg a kellevelekről lecsepeg víz, éles késsel felvágom a füstölt, főtt sonkát apró falatokra. Aztán visszatérek a megszáradt kellevelekhez, és ezekhez is kell a jó kés, mert fontos, hogy a kelkáposzta pici darabkáiban kerüljön bele a salátába. (Jóval udvariasabban fogyaszthatók majd a pirítóson, ha a tetejükre halmozott egyvelegbe nem féltényérnyi fodrokat kerülnek bele a káposztalevelek, hanem vékony csíkokban.)

Ha az aprítással megvagyok, akkor a kelkáposztacsíkokat meg a sonkafalatokat beleszórom egy keverőtálba. Ollóval hozzájuk aprózom a jelentős adagnyi snidlinget, aztán összekeverem az öntetet. Ehhez egy-két mozdulattal elvegyítem egy kis tálkában a tejszínt, a tejfölt meg a fehérbor-ecetet, majd szórok hozzá kevés porcukrot, aztán megsózom és megborsozom.

A krémes, fehér öntetettel összekeverem a snidlinges-sonkás kelkáposztacsíkokat, és elkezdem megpirítani a kenyérszeleteket.

Miközben a magos szeletek ropogósra sülnek a pirítóssütőben, kis tálkába összekeverem hozzájuk a lágy és puha vaját a finomra zúzott fokhagymagerezdekkel, aztán az ízes vaját megsózom, megborsozom.

Amikor a megpirult kenyérszeletek kipottyantak a sütőből, még melegében kenem őket a fokhagymás vajjal, aztán rájuk púpozom kelkáposztás-sonkás salátát, és ehetünk.

12 darab, salátával megpakolt kenyérszelet lesz belőle.

Spenótsaláta csirkével és gorgonzolás krutonnal

Imádom a sötét, sűrű, enyhén karamellízű balzsamecetet. Legnemesebb változatait Olaszországban szinte kézműves módon erjesztik a szőlőléből, aztán utána akár 20 évet is állhat az ecet a hordóban. De nehogy azt gondolják, leszólok az itthoni hiper-szuperekben kapható, nagyipari módszerekkel előállított balzsameceteket. Ugyan, dehogy teszem, sőt! Ha összehasonlítani kellene a Magyarországon már megvásárolható balzsamecetek ízét a háztartási ecetével... de nem kell, mert nem is lehet.

Hozzávalók:

4 maréknyi zsenge spenót
1 grillcsirke
5 deka dióbél
1 körte
½ citrom
10 deka vaj
10 deka Gorgonzola
2 szikkadt zsemle

4-5 szál újhagyma
½ deci jó minőségű olívaolaj
2-3 evőkanál balzsamecet
só és frissen őrölt fekete bors

Először a sütőt kapcsolom be 200 C fokra (gázsütőn ez 6-os fokozatot jelent).

Amíg a sütő bemelegszik, addig megmosom és megpucolom a spenótot, aztán cafatokra tépkedek egy bőrétől megfosztott grillcsirkét.

Száraz serpenyőben 1-2 perc alatt illatosra pirítom a dióbelet így sokkal intenzívebb lesz az íze-, majd mozsárban durvára töröm. A körtét nem hámozom meg, de miután - megszabadítottam a magházától, apróra vágom és megöntözöm a fél citrom frissen facsart levével.

Egy kis lábosban gyenge tűzön összeolvasztom a vaját meg a darabkákra szedett Gorgonzola-sajtot. A szikkadt zsemleket –általában jól el vagyunk belőle látva, ez nagyon megy- centis kockákra felvágom és beleszórom egy kisebb mély tálba. A langyos vajas-sajtos keveréssel megöntözöm a zsemlekockákat, aztán a kezemmel, mint hozzám legközelebb álló konyhai eszközzel, alaposan összekeverem az egészet, hogy az ízes olvadék minden falatkát jól átjárjon.

Mire eddig eljutok, a sütő már bemelegedett. A tepsire sütőpapírt fektetek, ráteszem a szétszedett zsemlekockákat és szépen aranybarnára pirítom őket 6-7 perc alatt a sütőben.

Amíg sülnek, addig vékony karikára vágom az újhagymát és kézi habverővel gyorsan összekeverem egy kis tálkában az olívaolajat meg a balzsamecetet. Aztán teszek bele még sót és néhány tekerésnyi frissen őrölt fekete borsot is.

Végül összeállítom a salátát.: azaz minden egy tálba kerül és jöhet rá óvatosan a balzsamecetes olaj. Valójában 4 adag lesz belőle, de –szégyen ide vagy oda- volt már rá példa, hogy az egészet megettük ketten.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/17)

Tabbouleh

Hozzávalók:

20 deka bulgur
1 teáskanál só
60 deka paradicsom
1 csomag újhagyma
1 kis fej lilahagyma
3 nagy csokor petrezselyem
3 marék friss menta
3 marék friss korianderzöld

Az öntethez:

1 1/2 deci olívaolaj
1 citrom
1 zöldcitrom
só
1/4 teáskanál szárított chilipehely

Egy nagy bögrébe kimérem a bulgurt, és beleszórom egy lábosba. Aztán a bögrét használva mércének négyszer annyi vizet öntök hozzá, megsózom, és erős tűzön felforralom. Ahogy a bulgur rotytan egyet, takarékra veszem a lángot, és kb. 15 perc alatt megfőzöm.

Közben a paradicsomokat negyedekbe vágom, aztán az ujjammal kiszedem a gerezdekből a magos belsejüket -így nem áztatják el a salátát-, és a vastag, húsos részüket apróra felkockázom. Ugyancsak a bulgur főzési ideje alatt karikázom fel vékonyan az újhagymák fehér szárát és a megpucolt lilahagymát, majd a paradicsomkockákkal együtt beleszórom őket egy nagy salátástálba.

Aztán a megfőtt bulgurt leszűröm, és mialatt lecsöpög, apróra vágom a tetemes mennyiségű petrezselymet, mentát meg a korianderzöldet.

Ezek után elkészítem az öntetet: kis tálkában kézi habverővel összekeverem az olívaolajat a citrom meg a zöldcitrom átszűrt levével, aztán megsózom, és hozzászórok egy kis szárított chilipehelyt.

Végül a lecsöpögtetett bulgurt beleöntöm a salátástálba a paradicsom, a lilahagyma meg az újhagyma mellé, majd hozzászórom a fűszernövényeket, és az egészet jól összekeverem az enyhén csípős öntettel. 3 bőséges adag lesz belőle.

Tonhalas ceruzabab-saláta ropogós szalonnadarabokkal

Hozzávalók:

30 deka krumpli
só
30 deka gyorsfagyasztott ceruzabab
4 tojás
10 deka füstölt szalonna
1 evőkanál olaj
2 doboz, egyenként 15 dekás tonhalkonzerv
1 kis csomag endíviamic

Az öntethez

2 evőkanálnyi fehérbor ecet
6 evőkanál olívaolaj
1 teáskanálnyi dijoni mustár
só és frissen őrölt bors
1 citrom

Meghámozom a krumplikat, aztán másfél centis kockákra vágom őket, és beleszórom egy fazékba. Annyi hideg vizet öntök rájuk, amennyi bőven ellepi őket, majd szórok a vízbe kevés sót és erős lángon felforralom.

Ahogy elkezd bugyogni, visszaveszek kicsit a tűz erejéből, és elkezdek rá- rápillantani az órára: úgy vettem észre, hogy 3 perc után érdemes hozzáküldeni a krumplikockákhoz a fagyos ceruzababokat, mert ha további 7 percig együtt főnek, akkor egyszerre puhulnak meg végül. De mindenki döntsön maga, azaz szűrjön bele egy kis kést a krumplibába is meg a babba is, és ítélje meg, kellemes-e az állapotuk vagy még szükségük van néhány percre. A megfőtt krumplikockákat meg ceruzababokat végül leszűröm, és félreteszem.

Miközben puhul a krumpli meg a bab, egy kisebb lábosba is vizet forralok. Ha már lobogva forr, akkor kanállal beleengedem a tojásokat, és 5 perc alatt keményre főzöm őket. Leöntöm róluk a forró vizet, engedek rájuk a csapból hideget, és ha már kihültek, megpucolom és felnegyedelem őket.

Hogy a tűzhelyen a harmadik égő se maradjon munka nélkül, ujjnyi csíkokra vágva beleollózom a füstölt szalonnát egy serpenyőbe, rálötykölök kevés olajat és gyengéd lángon pörccsre pirítom.

Amíg a szalonnacsíkok ropogásra sülnek, megmosom az eleve összetépkedett darabokban árukt salátaleveleket, és vagy a salátacentrifugában, vagy papírtörőre szétterítve megszáritom a fodorokat. Sőt, ilyenkor van idő arra is, hogy a tonhalkonzerveket lecsepegtessem, és falatnyi darabokra tépkedjem.

Végül fogok egy szűrőlapátot, kiszedem a serpenyőből a ropogós pörccöket, beleszórom papírtörővel bélelt mélytányérba teszem, és anélkül, hogy elmosogatnám, elkészítem az edényben a saláta öntetét.

Ez pedig nem boszorkányság. Egyszerűen csak beleöntöm a serpenyőbe az olívaolajat meg a fehérborecet, hozzápottyantom a mustárt, és mérsékelt lángon kézi habverővel kevergetve összeforralom az öntetét. Szórok bele sót, tekerek hozzá bőven frissen őrölt borsot, és összeállítom a salátát.

A krumplikockákat, a ceruzababokat, a salátaleveleket, valamint a tonhalcafátokat belerakom egy nagy keverőtálba, alaposan összeforgatom őket a jóízű öntettel, majd kiadagolom a keveréket 4 nagy tányérra. Aztán elosztom rajtuk a főtt-tojás gerezdeket, és búcsúzóul megszórom őket ropogós szalonnapörccökkel. 4 adag lesz belőle.

Sárgarépa-saláta narancsos paradicsomöntettel

Hozzávalók:

60 deka sárgarépa
2 gerezd fokhagyma

Az öntethez:

50 deka paradicsom

2 evőkanál olívaolaj
1 teáskanál barnacukor
1 evőkanál balzsamecet
1 narancs
1/4 teáskanál őrölt fahéj
1/4 teáskanál őrölt gyömbér
1/2 teáskanál őrölt kömény
2 chilipaprika
4 evőkanál olívaolaj

1 csokor friss petrezselyem
2 maréknyi friss korianderzöld

Bekapcsolom a sütőt 240°C-ra (gázsütőnél a 9-es fokozat), mert ahhoz, hogy az öntethez megfelelő mennyiségű paradicsomlevem legyen, előbb gerezdekre vágva meg kell sütnöm a paradicsomokat. Először tehát gyorsan cikkekre vágom őket, majd a darabkákat beleszórom egy akkora tepsibe, amelyben kényelmesen elférnek egymás mellett. Megöntözöm olívaolajjal, megszórom barnacukorral, és keverek hozzájuk kevés balzsamecetet, aztán a tepsit 20percre a forró sütőbe tolom.

Amíg a paradicsomcikkék süldögélnek, én sem tétlenkedem. A sárgarépákat a csap alatt körömkefével alaposan megcsutakolom, majd hosszában elnegyedelem, és a negyedeket vastagabb gyufaszálakra szelem. A répacsíkokat egy lábosba szórom, engedek rájuk annyi vizet, amennyi ellepi őket, és miután hozzájuk dobtam a megpuolt fokhagymagerezdeket, felteszem főni. Amikor felforr a víz, lejjebb veszem a lángot, és 8 perc alatt nem túl puhára, csak olyan harapnivalóra főzöm a répacsíkokat.

Miközben a paradicsomok sülnek, a répa meg puhul, előkészítem az öntetet. A salátástálba ujjaim közt átszűrve belefacsarom a narancs levét, hozzászórom az őrölt fahéjat, az őrölt gyömbért meg az őrölt köményt. A chilipaprikákat félbevágom, kimagozom, és vékony forgácsokra szeletelve a fűszeres narancslébe szórom. A salátástálba belekanalazom az olívaolajat, aztán kézi habverővel az egészet összekeverem.

A megsült paradicsomokat kiviszem a sütőből, és picit félreteszem, amíg a főtt répacsíkokat leszűröm, hogy belezuttyintsam a salátástálban várakozó fűszeres – narancsos - olajos keverékbe.

Aztán a meleg paradicsomcikkeket finom lyukú szűrőbe teszem, a szűrőt pedig ráhelyezem a salátástálra. Egy nagy kanál hátával belenyomkodom a levüket a narancsos répasalátába, és az egészet jól összekeverem.

Tálalás előtt apróra vágom a petrezselymet meg a korianderzöldet, majd beleforgatom a melegen – langyosan - hidegen egyaránt káprázatos salátába.

4 előételnyi vagy 2 főételnyi adag lesz belőle.

FALATOZÁS

Bundás cukkinikorongok mentával és korianderzölddel

Hozzávalók:

2 darab cukkini (kb. 60 deka)
10 deka liszt
4 tojás
15 deka zsemlemorzsa
1 teáskanál só
1 lapos teáskanál őrölt cayenne bors
a sütéshez semleges ízű olaj
1 csupor friss mentalevél
1 csupor friss korianderzöld
1 zöldcitrom

A cukkini esetleg keserű végeit levágom, aztán a zöld hurkákat centi vastag korongokra szeletelem. Előveszek 3 mély tányért: az egyikbe beleszórom a lisztet, a másikba beletöröm a tojásokat, a harmadikba pedig belekanalazom a zsemlemorzsát. A tojásokhoz teszek egy kis sót meg cayenne borsot, és villával enyhén habosra kavaram őket.

Mielőtt elkezdeném bepanírozni a cukkinikorongokat, annyi olajat öntök egy kb. 28 centi átmérőjű serpenyőbe, hogy 2 centi vastagon álljon bele, aztán erős tűzön rögtön el is kezdem melegíteni.

Amíg melegszik, bebundázom az első adag korongot, ami kábé az összes egyharmadát jelenti. Egyik kezemmel –ez lesz a „száraz”-, egyenként belemártom őket a lisztbe. Aztán a másikkal –ez lesz a „nedves”-, beletapicskolom a korongokat a tojásba, és utána a „száraz” kezemmel megfogom a tocsakos szeleteket, hogy ezzel emeljem át őket a zsemlemorzzába. Alaposan beleforgatom mindet a morzsába, és a vastag bundája falatokat elkezdem megsütni.

A bepanírozott korongokat beleteszem a forró olajba, aztán azonnal lejjebb tekerem közepes erejűre a lángot a serpenyő alatt. Amíg a cukkinifalatok 7 perc alatt kívül ropogós aranybarnára, belül pedig omlósan lágyra sülnek, folytatom a maradékok bundázását.

Panírozás, sütés, panírozás és megint sütés: mintha egyszemélyes manufaktúra lennék, úgy végzem egymagam párhuzamosan a két munkafolyamatot. (Az újabb és újabb sütés persze azzal jár, hogy amikor a még nyers korongokat bellepottyanom az olajba, akkor előtte egy mindig erősebbre csavarom a lángot a serpenyő alatt. De ahogy az első alkalommal, ugyanúgy a második és a harmadik sütés során is, utána jócskán visszaveszek a tűz kezdeti hevességéből.) A megsült korongokat papírtörlővel bélelt tányérokra teszem, és lecsepegetem róluk az olaj maradványát.

Amikor már harmadik adag is ott rotyog a serpenyőben, apróra vágom a mentát és a korianderzöldet. A bundás cukkinikorongokat meghintem a fűszernövény-duóval, aztán megsózom, és végül megspriccelem a zöldcitrom illatos levélével.

4 adag lesz belőle.

Crostini

A crostini az olasz konyha egyik gyöngyszeme. Hagyományosan a már nem túl friss ficelle kenyérből készítik, amelynek bár a formája a nálunk kapható, hosszú baguette-re hasonlít leginkább, a tésztája viszont ennél picit sűrűbb, rághatóbb állagú. A kenyérszeletekét olívaolajjal megkenik, sütőben megsütik és rápúpoznak gyorsan minden földi jót: a fokhagymával, friss bazsalikommal kevert paradicsomdarabkáktól a grillezett padlizsánból készített pürén át a pikáns kapribogyókkal megszórt szardellafilékig.

Hozzávalók:

4 nagy, kicsit már szikkadt baguette
olívaolaj

A sütőt bekapcsolom 200 C-ra (gázsütőn ez a 6-os fokozat) és amíg melegszik, nekilátok a kenyereknek. A kb. 50 centis baguette-eket 1.5 centis szeletkékre felkarikázom. Olívaolajba mártott ecsettel vékonyan megkenem a szeletkéket mindkét oldalukon és sütőpapírral borított tepsiben 6-8 perc alatt alul-felül aranybarnára pirítom őket a forró sütőben. Félidőben fordulnak egyet, azaz 3-4 perc után a már aranybarna tetejük kerül alulra, hogy az addig sápadtabb maradt oldaluk is szépen megpirulhasson. Amikor már kihültek, akkor rájuk púpozok 1-1 teáskanálnyi előre elkészített pástétomot és rögtön lehet is enni őket. Sőt, nem is tenne nekik jót, ha sokáig állnának, mert a ropogós szeletkék és a krémes pástétomok kontrasztja csak frissiben olyan erőteljes, amilyennek annak lennie kell. Egy baguette-ből kb. 32 crostini jön ki. (Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/40)

Diós sajtkrém crostinihez

Hozzávalók:

10 deka dióbél
12 1/2 deka tejszínes krémsajt
12 1/2 deka rokfort
1 1/2 deci tejszín
1 púpos teáskanál dijoni mustár
frissen őrölt fekete bors

Száraz serpenyőben 1-2 perc alatt illatosra pirítom a diót, s ha már kihült, három-négy részletben mozsárban durvára töröm.

A morzsás diót beleszórom a turmixgépbe, hozzáteszem a tejszínes krémsajtot, aztán belemorzsolom a márványosan erezett sajtot. Hozzáöntöm a tejszínt, belepötyögtetem a mustárt, és friss borsot tekerek hozzá.

Nem állítom, hogy sok ideig tart, míg a gép kenhető állagúra dolgozza össze a masszát. És aztán a krém nyugodtan pihenhet egy napot a hűtőben, mielőtt megpúpoznam vele a frissen pirított crostiniket.

Ez a mennyiség 32 crostinire elég.

(DIÓS_ROKFORTOS PÁSTÉTOM néven is szerepelt)

(DIÓS_ROKFORTOS KENCE néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/40)

Fehérbabos krém crostinihez

Lefogadom, ha nem mondják el, miből van ez a pástétom, akkor csak nagyon kevesen találják ki majd maguktól. Ugyanis a fehérbab annyival lágyabb ízű, mint a barna színű rokona, hogy kevés embernek juttatja csak eszébe a nehéz, sűrű babfőzeléket vagy tejfölös, csülkös bablevest. Annak meg már nem is kell föltétlenül kiderülnie, hogy kevesebb, mint negyedóráig tartott ennek a mediterrán csodának az elkészítése.

Hozzávalók:

6 evőkanál + 1 deci olívaolaj
2 csokor újhagyma
2 doboz, 40 dekás fehérbab-konzerv
1 húsleves kocka
frissen őrölt fekete bors
1 csupor friss kakukkfű
esetleg só

Egy serpenyőben 6 evőkanál olívaolajon megpárolom gyorsan a karikákra vágott újhagymát és utána hozzákeverem a lecsöpögtetett fehér babszemeket.

Annyi vizet öntök rájuk, amennyi elfedi a hagymát meg a babot, majd belekeverem a szétmorzolt húsleveskockát és erősen tűzön felforralom az egészet.

Gyengédebbre veszem a lángot a serpenyő alatt és úgy 5 percig főzögetem, aztán hozzákeverem az apróra vágott, friss kakukkfűvet. Újra erősebbre tekerem alatta a lángot és elforralom róla a vizet.

Amikor már annyira kihül, hogy égési sérülés nélkül át tudom kanalazni a turmixgéembe, akkor így is teszek, majd hozzálöttyintek annyi olívaolajt –általában 1 decinyit, de konzervje válogatja-, hogy krémesre tudja szét keverni a gép a pástétomot.

A kész fehérbab-pástétomot kikanalazom a turmixgépből és ha kell, akkor még meg is sózom –bár nem tettem eddig bele külön sót, mert a húsleves kocka önmagában már eleve sós, mégis lehet, hogy valakinek nem elég ennyi-, aztán lefolpackozva beteszem a hűtőbe, hogy ott várakozzon a sorára.

32 CROSTINIRE elég ennyi pástétom.

(KAKUKKFŰVES FEHÉRBABOS PÁSTÉTOM néven is szerepelt)

(KAKUKKFŰVES FEHÉRBABOS KENCE néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/40)

Kacsamájás krém mazsolával crostinihez

Hozzávalók:

1 evőkanál mazsola

2 evőkanál konyak

5 deka + 10 deka vaj

30 deka kacsamáj

só és frissen őrölt fekete bors

A legkisebb lábosomba beleszórom a megmosott, lecsöpögtetett mazsolaszemeket, aztán rájuk löttyintem a konyakot és felöntöm annyi vízzel az egészet, hogy teljesen ellepje a folyadék a mazsolákat. Gyorsan felforralom, aztán lekapom a tűzről és hagyom, hogy a konyakos vízben hűljenek ki a mazsolaszemek. Egy serpenyőben gyengéden megolvasztok 5 deka vaját, majd kevergetve megpirítom rajta úgy 5 perc alatt a nagyobb darabkákra vágott kacsamáját.

Utána a még langyosan májat beleteszem a turmixgépbé, hozzáteszek 10 deka puha vaját, megsózom, megborsozom és jöhetnek is a lecsöpögtetett, konyakos mazsolaszemek.

És dolgozhat a gép, hogy krémes legyen a pástétom: nem baj, ha nem turmixoljuk teljesen szét a mazsolaszemeket, mert nagyon finom lesz majd rájuk bukkanni, amikor beleharapunk egy-egy májpástétommal alaposan megpakolt crostinibe.

Aztán a készre turmixolt pástétomot egy tálkába kanalazom és a pástétom felületére nyomkodok egy darab folpackot –így biztos nem színeződik el majd másnapra a teteje- és így teszem be a hűtőbe.

32 CROSTINIRE elég ennyi pástétom.

(Mazsolás kacsamájpástétom néven is szerepelt)

Paradicsomos-olajbogyós krém crostinihez

Hozzávalók:

1 doboz 40 dekás hámozott paradicsom-konzerv

20 deka magozott, fekete olajbogyó

1 evőkanál kapribogyó

2 gerezd fokhagyma

5 evőkanál olívaolaj

só és frissen őrölt bors

4 marék friss bazsalikom

A hámozott paradicsom-darabokat a levük nélkül beleteszem a turmixgéembe, és utánuk dobálom a lecsepegtetett, kimagozott olajbogyókat. Kanalazok hozzájuk kapribogyót, vékony szeletekben beleaprítom a gépbé a megpucolt fokhagymagerezdeket, és az egészet nyakon öntöm olívaolajjal. Jöhet kevés só, sok bors és majdnem az összes bazsalikom.

1-2 perces turmixolás után kész is a krémes állagú, tipikusan olaszos ízű kence, amellyel azután megkenem a ropogós kenyérszeleteket, és díszítésül rájuk biggyesztem a maradék bazsalikomleveleket.

32 crostinire elég.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/40)

Guacamole

Hozzávalók:

2 puha avokádó
fél fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2 chilipaprika
1 zöldcitrom
1 deci tejszín
1 csupor korianderzöld
só

tortillachips a mártogatáshoz

Előveszem a turmixgépet, és egész egyszerűen minden hozzávalót beledobálok.

Az avokádó meghámozva és darabkákra vágva kerül bele, a megpuccolt vöröshagyma gerezdekre szelve, a fokhagyma pépesre reszelve, a kimagozott chilipaprikák pedig vékony forgácsokra aprítva. Aztán jöhet a zöldcitrom átszűrt leve, a krémes tejszín és miután beleollóztam a korianderzöldet is, megnyomom a gombot.

Néha segítek kicsit a gépnek egy fakanállal, mert akkor könnyebben keveri pépesre a világoszöld színével ártatlannak tűnő, de a méregerős chilipaprikák miatt igencsak izmos mártást.

Amikor kész, megsózom, és elosztom néhány tálkában, hogy a tortillachipsek mártogatásához ne kelljen egymáson átnyúlkálnunk.

4 adag lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/48)

Fűszeres csirkeszárnyak márványsajtos mártogatóval

Hozzávalók:

1½ kiló csirkeszárny
A fűszeres mázhoz
3 deci ketchup
2 gerezd fokhagyma
½ deci sör
1½ teáskanál morzsolt oregánó
¼ teáskanál cayenne bors
só

A márványsajtos mártogatóhoz:

15 deka márványsajt
1 deci tejszín
1 deci tejföl

Bekapcsolom a sütőt 230 C-ra (gázsütőn 8-as fokozat), és amíg melegszik, előkészítem a szárnyakat meg a fűszeres mázhoz.

A csirkeszárnyakat egy jó nagy késsel a forgójuknál kettévágom, aztán a csontos húsdarabokat egymás mellé teszem egy sütőpapírral bélelt tepsibe. (Fontos, hogy ne hemperegjenek egymáson, mert akkor a máz nem tud jól rájuk sülni.)

A fűszeres mázhoz beleöntöm a ketchupot egy tálba, és a reszelő aprólyukú oldalán át hozzáreszelem a megpuccolt fokhagymagerezdeket. Utána belekeverem a sört, hozzászórom a morzsolt oregánót meg a cayenne borsot, és az egészet alaposan megsózom.

Az erős-piros mázhoz ráöntöm a szárnydarabokra, és kicsit el is kenetem rájuk, hogy mindenhol érje őket.

Miközben a forró sütőben 23 perc alatt megsülnek –az első 5 percben alufóliát borítok rájuk, hogy ne csak piruljanak, hanem párolódjanak is-, ráérősen elkészítem a márványsajtos mártogatót.

Ez nem igazán bonyolult mutatvány, hiszen csak annyi az egész, hogy egy tálkába beletördelem a puha sajtot, aztán miután villával szétnyomkodtam, hozzákeverem a tejszínt meg a tejfölt.

Aztán ha a fűszeres csirkeszárnyak megsültek, tátra teszem őket, és közvetlen közelükbe elhelyezem a mártogatós tálkát. Így kisebb az esély, hogy amikor a csirkefalatokat bele-beletunkoljuk a sajtos szószba, az lecsöpögjön róluk.

4 adag lesz belőle.

Melegszendvics mozzarellaival, sonkával és rukkolával

Hozzávalók:

4 kis maréknyi rukkolalevél (kb. 10 deka)

4 teáskanál puha vaj

8 darab, 1/2 centi vastag kenyérszelet

12 1/2 deka mozzarella

8 deka vékony szeletekre vágott, szárított sonka (pl. Solero)

A rukkolaleveleket megmosom, és salátacentrifugában vagy papírtörőre szétterítve megszáritom. A kenyérszeleteket megvajazom, de csakis az egyik oldalukon. Utána lecsöpögtetem a mozzarellát, és 8 darabba szeletem. A sonkával viszont nem csinállok semmit, csak megszámolom, aztán a szeletek számát elosztom 4-gyel. így majd tudom, hányat pakolhatok belőlük egy-egy szendvicsbe. Ha ezekkel megvagyok, összeállítom a töltött kenyérszeleteket.

4 szeletet a vajas oldalukkal lefelé vágódeszkára teszek, és száraz oldalukra igazságos elosztásban először ráfektetek 2-2 sajtlapot. Arányosan rájuk simogatom a megfelelő sonkaszelet-mennyiséget, majd mindegyikre rányomkodok egyenletes vastagságban 1-1 maréknyi rukkolalevelet. A megpakolt kenyerekre végül ráborítok egy-egy másik kenyérszeletet, de fontos, hogy a vajas oldaluk kifelé nézzen, mert így majd a serpenyőben megolvad a vaj, és ebben süllhetnek meg a szendvicsek.

Amikor megtöltöttem a kenyereket, a száraz és teljesen üres serpenyőt közepesen erős tűzön felmelegítem. Aztán beleteszek annyi vajazott szendvicset, amennyi a túlsúfoltság veszélye nélkül befér, kicsit lejjebb veszem a tüzet, majd lefedem a serpenyőt, és kb. 2 percen át sütök. Utána lekapom a fedőt, és húsfogóval vagy két szűrőlapát segítségével megfordítom az egyik oldalukon már aranybarna melegszendvicseket. Egy perc után a sápadt oldaluk is megpirul, de a ropogósság kedvéért közben egy merőkanállal vagy más súlyos tárgygal enyhén odanyomkodom őket a serpenyő aljához.

A melegszendvicseket félbevágva azonnal tálalom, mert így nemcsak a bennük rejlő rukkolalevelek és sonkafodrok, de az ingerlően olvadozó sajtszeletek is jól látszódnak.

2 adag lesz belőle.

Mozzarellagolyók bazsalikomos öntettel

Hozzávalók:

4 zacskónyi 12.5 dekás mozzarellagolyó

32 szem koktélpáradicsom (kb. 45 deka)

10 -15 friss bazsalikomlevél

1 deci olívaolaj

1 duci gerezd fokhagyma

1 késhegynyi szárított chilipehely

1 citrom

frissen őrölt bors

A mozzarella-golyókat szűrőbe teszem, alaposan lecsöpögtetem, majd sugárirányban 8-8 kis darabkára vágom. A koktélpáradicsomokkal sincs sok teendőm, egész egyszerűen csak elfelezem őket.

Az aromás öntethez beletépkedem a bazsalikomleveleket egy tisztára mosott és illatmentesített kávéőrlőbe, aztán rájuk öntöm az olívaolajat. Kis reszelőn át belereszelem a gépbe a megpuccolt fokhagymagerezdet, aztán beleszórom a szárított chilipehelyt, és megnyomom a gombot. Az üde, harsányzöld öntet sec-perc alatt el is készül.

Az összeállítás pedig annyi, hogy a sajtdarabokat kipakolom egymás mellé egy nagy tátra, és vágott oldalukkal lefelé fordítva mindegyikre rábiggyesztek egy-egy páradicsomfelet. Aztán megöntözöm őket az enyhén csípős bazsalikom-öntettel, rájuk reszelem a citrom sárga héjat, és az egészet bőven meghintem

frissen őrölt borssal.

A fogpiszkálóval rögzített minitornyok nálunk a nyári esték legbecesebb falatai közé tartoznak.
4 adag lesz belőle.

Sajtkrémmel töltött aszalt szilva szalonnaburokban

Hozzávalók:

20 deka magozott aszalt szilva
kb. 2 deci száraz vörösbor
15 deka natúr krémsajt
1 duci gerezd fokhagyma
1 teáskanál magos mustár
frissen őrölt bors
10 deka vékonyra szeletelt füstölt szalonna
1 baguette

A sütőt bekapcsolom 220 C-ra (gázsütőn 7-es fokozat), és mielőtt összebarkácsolnám a falatokat, megszámolom, pontosan hány szilvaszemem van. Aztán előveszek ugyennyi fogpiszkálót, és vízbe áztatom őket vízbe, hogy átnedvesedve ne tudjanak majd megégni a sütőben.

Utána az aszalt szilvákat beleteszem egy kis lábosba, és felnyitok egy palack vörösborot. Annyit öntök belőle a szilvaszemekre, amennyi ellepi őket, majd a vörösboros szilvát felforralom. Ahogy rotyyan egyet, lehúzó a tűzről, és félreteszem.

A töltelékhez egy kis tálkába belekanalazom a krémsajtot, aztán finomlyukú reszelőn át hozzápépesítem a megpuccolt fokhagymát, és mustárral meg frissen őrölt borssal jól összekeverem az egészet. (Nem sózom meg, mert a füstölt szalonna kellően sóssá teszi majd a falatokat. A „kellően sós” jelentése pedig elég egyértelmű egy tipikus borkorcsolya esetén)

Ha mindezekkel megvagyok, akkor a vékony szalonnaszeleteket olyan hosszú csíkokra vágom, hogy könnyedén körbe ölelhessék a gyümölcsöket, a megduzzadt szilvákat pedig leszűröm. Aztán kihalászom a vízből a fogpiszkálókat, papírtörőlnél szétterítetem őket, és elkezdem a töltögetést.

Éles késsel kicsit belevágok a szilvákba ott, ahol eredetileg a magjuk volt, majd utána ujjammal kitágítom a lyukat, és beleszuszkolok ide egy kis sajtkrémet.

A sajtkrémmel töltött szilvákat körbeburkolom egy-egy szalonnacsíkkal, és miután jól irányzott mozdulattal mindegyik csomagot rögzítem egy fogpiszkálóval, egymás mellé ültetem őket egy tepsin. A forró sütőben kb. 10 perc alatt úgy sülnek meg, hogy a füstölt szalonna enyhén ropogósra pirul, de nem szárad ki, szilvaszemek közepén pedig a sajtkrém finoman meglágyul.

Amíg a falatok süldögélnek, vékony szeletekre karikázom a baguette-et.

Ha a szalonnaburkos szilvák megsültek, akkor kiviszem őket a sütőből, és még melegen ráültetem mindet egy-egy kenyértalpra. Így a füstölt szalonna isteni cseppjei nem vesznek kárba, hanem a baguette-szeletek szomjasan magukba kortyolják. Pont úgy, ahogy mi teszünk a felnyitott palacknyi, maradék vörösborral.
4 adag lesz belőle

Görögdinnye-falatok fetával

Boldogult úttörőkoromban Várnában, egy nemzetközi nyári táborban láttam életemben először azt, hogy valaki mézédés görögdinnyét falatozott sós juhsajttal. És mivel személyesen a rettegett, nagy bajszos, bolgár táborvezető eszegette így a piros húsú gyümölcsöt –a két hét alatt egyszer nem hagyta el egyetlen kedves szó sem ajkát-, nem mertem megkérdezni akkor, vajon tényleg jól látom-e, mi is van együtt a tényértján. Ezért ha valaki elsőre ugyanolyan bizalmatlan, mint amilyen anno én voltam –bár legalább félni nem kell, mint nekem a táborban-, az gondoljon arra, hogy almát vagy szőlőt is szoktunk sajthoz enni. És amennyivel nagyobb az izkülönség a görögdinnye és a feta közt, pontosan annyival finomabb is ez a mennyei duó, mint a megszokott gyümölcs-sajt kombinációk.

Hozzávalók:

1 kisebb görögdinnye
20 deka fetasajt

frissen őrölt fekete bors
4 evőkanál jó minőségű olívaolaj

Megküzdök a görögdinnyével, azaz kivágom belőle az édes, piros gyümölcshúst és amennyi magot csak ki tudok belőle piszkálni, azt mind ki is szedegetem belőle. Utána két centis kockákra felkockázom a lédús gyümölcsöt és jöhet a feta.

Lecsöpögtetem a sós lében eltett sajtot, akkora kockákra vágom, mint amekkorák a dinnyedarabok és fogpiszkálóval összeillesztem a piros-fehér katonákat.

A nagy tálnyi gyümölcsös sajtot megszórom frissen őrölt borssal, megöntözöm az olívaolajjal és kész is van ez a könnyű, nyári előétel.

Ha van otthon épp CSILIS OLAJAM akkor sima olívaolaj helyett ezzel szoktam megöntözni a falatkákat, mert telhetetlen természetemmel nagyon szeretem, ha egy étel egyszerre édes, sós és még kicsit csípős is. 4 adag lesz belőle.

(FETÁS GÖRÖGDINNYEFALATOK néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/32)

Sült paprika olajbogyókrémmel töltve

Hozzávalók:

20 deka magozott, fekete olajbogyó

1 evőkanál kapribogyó

2 gerezd fokhagyma

6 evőkanál + 4 evőkanál olívaolaj

1 csupor friss bazsalikom

frissen őrölt fekete bors

1 üveg 35 dekás sültpaprika konzerv

2 teáskanál balzsamecet

A töltelékhez először beleszórom a lecsöpögtetett, kimagozott olajbogyókat a turmixgépembe, aztán ezekhez hozzáteszem a kapribogyókat meg az apróra vágott vágott fokhagyma-gerezdeket. Belelöttyökölök a gépbe 6 evőkanálnyi olívaolajat, majd pár levél híján hozzátépkedem az összes bazsalikomot.

Az egészet pépesre turmixolom, és miután a sűrű, intenzív ízű olajbogyókrémet kikanalaztam a gépből, alaposan megborsozom. Aztán kihalászom az üvegből a sült paprikákat, folyóvíz alatt lemosom őket, és papírtörlőn leitatom róluk a vizet.

A tekercesléshez minden egyes paprikát felvágok 4-4 vékony csíkra, a szélesebb végékre teszek egy-egy teáskanálnyi olajbogyókrémet, és mintha piskótaroládót készítenék, úgy rolnizom fel a falatokat.

A fogpiszkálóval rögzített gurigákat egymás mellé ültetem egy nagy tálra, löttyökölök rájuk 4 evőkanálnyi olívaolajat és kevés balzsamecetet, majd ízes díszítésként meghintem mindet az apróra vágott, félretett bazsalikommal.

4 adag lesz belőle.

JÓLESNE EGY KIS ÉDESSÉG

Ananászos lepények

Bármilyen csinosak is ezek a kerekkepű és mosolygós lepények, elkészítésük gyerekjátékszerűen egyszerű. És mivel a mirelit ipar leveles tésztaja tökéletesen beválik házas használatra –megszállott időmilliomosnak vagy ráérős nagymamának kell lenni ahhoz, hogy valaki saját maga hajtogassaphentesse hosszasan-, semmi kivetnivalót nem találok abban, ha ezt használom. Már előző éjszaka átköltöttem a hűtőbe, és így másnapra kényelmesen kiolvad a hűtőben.

Hozzávalók:

3 deka vaj
1 evőkanál méz
1 doboz (minimum 12 karikás) ananászkonzerv
25 deka felengedett, mirelit leveles tészta (kb. ½ csomag)
kevés liszt a deszkára és a kiszúráshoz
2 evőkanál porcukor
½ teáskanál őrölt fahéj
pár reszelésnyi szerecsendió

Bekapcsolom a sütőt 230 fokra (gázsütőn 8-as fokozat), és egy nagy tepsibe sütőpapírt borítok. Aztán egy kicsi lábosban csak annyira melegítem fel alacsony lángon a vajat, hogy folyós legyen, majd leveszem a tűzről, és belekeverem a mézet.
Ezek után a felengedett tésztát lisztezett gyűrődesházán leheletvékonyra nyújtom, és a lisztbe mártott, teli konzervdobozzal kiszúrok belőle 12 körlapot. Ha ezzel elkészültem, kerítek egy akkora poharat, amelynek átmérője kb. 1 centivel kisebb, mint a konzervdobozé, és miután belemártottam kevés lisztbe, mindegyik körlapba belenyomom. Így elkészülnek a szegélyek, és ezeken belül imitt-amott megszurkálom villával a tésztaalapok közepét, hogy sülés közben nem púposodjanak föl. A megdizájnolt lepény-alapokat átköltöttem a sütőlemezre, és félreteszem, amíg felbontom az ananászkonzervet.
A gyümölcskarikákat kihalászom, lecsepegtetem, és egyet-egyet ráteszek a tészta-körlapokra. Megkenetem mindet kevés mézes vajjal, aztán 15 percre betolom őket a forró sütőbe. Mialatt sülnek, összekeverem a porcukrot az őrölt fahéjjal meg pár reszelésnyi szerecsendióval, és az elkészült, még meleg ananászos lepényeket tálalás előtt ezzel a fűszeres-édes hóval hintem meg. 12 minilepény lesz belőle.

Brownies

Hozzávalók:

1 teáskanálnyi puha vaj a tortaforma kikenéséhez
10 deka étcsokoládé
10 deka liszt
½ teáskanálnyi sütőpor
2 deka cukrozatlan kakaópor
2 nagy tojás
2 teáskanálnyi neszkávé
szűk 1 deci semleges ízű olaj
1 maroknyi dióbél

Bekapcsolom a sütőt 175 C-ra (gázsütőn 4-es fokozat), és teáskanálnyi puha vajjal kikénekelek egy 24 centi átmérőjű, fodros szélű, viszonylag lapos tortaformát.
Aztán az étcsokit apróra darabkákra vágom, beleszórom egy keverőtálba, és hozzáadom a lisztet, a kakaóport meg a sütőport. Utána egy kisebb tálban feloldom a neszkávét 1 evőkanálnyi langyos vízben, beleütöm a tojásokat, hozzáöntöm az olajat, és az egészet simára keverem kézi habverővel.
A sűrű, tojásos masszát fakanállal beledolgozom a kakaós-sütőporos-csokidarabkás lisztbe, majd a kész tésztát átkanalazom a kivajazott tortaformába. A fakanállal elsimogatom, hogy egyenletes legyen a

vastagsága, rápötyögtetek a tetejére néhány dióbelet, és betolom a meleg sütőbe 18-20 percre. Mivel az ismétlés nemcsak a tudás anyja, hanem a sikeres brownies-é is, megint szólok: ez az édesség akkor van kész, ha a sütési percek leteltével igenis ragad némi csokis massa a beleszúrt túre. Mert ha már nem, akkor kihűlve csontszáraz lesz, hiszen miután kijön a sütőből, a bennmaradt hő még tovább dolgozik.

A dús csokitorta pedig mindennel finom: tejszínhabbal, vaníliafagyival, piros gyümölcsökkel, vagy csak egyszerűen önmagában.

6 adag lesz belőle.

Csokis tallérok

Hozzávalók:

20 deka liszt

2 deka cukrozatlan kakaópor

1/2 teáskanál szódabikarbóna

1/2 teáskanál őrölt fahéj

10 deka puha vaj

15 deka cukor

1 tojás

15 deka étcsoki

Bekapcsolom a sütőt 200 C-ra (gázsütőn 6-os fokozat), és sütőpapírt teríték egy nagy tepsibe.

A lisztet meg a cukrozatlan kakaóport szűrőn át beleszítálok egy tálba, majd hozzájuk keverem a szódabikarbónát és az őrölt fahéjat. Nagy késsel morzsányi darabokra vágom az étcsokit, hozzászórom a kakaós liszthez, és előveszek egy másik tálát. Ebben robotgéppel összehabosítom a puha vaját a cukorral, aztán belepottyantom a tojást, és ezt is eldolgozom a géppel.

A tészta összeállítása csak annyi, hogy a tojásos-cukros vajba fakanállal belekeverem a csokimorzsás-kakaós lisztet, és miután összedolgoztam az egészet, már adagolhatom is ki a tepsire.

A csokis masszából evőkanállal kirakok egymástól tisztes távolságban 18-20 halmot, és 13-16 percre betolom őket a forró sütőbe.

Ennyi idő alatt a tallérok úgy sülnek ropogóssá, hogy közepükben megmarad egy gondolatnyi lágy, olvadt csokis falat: íme, így készülnek a töltött kekszek töltelék nélkül.

18-20 darab lesz belőle

Eper aszúmartással

Hozzávalók:

20 deka eper

5 tojássárgája

10 deka cukor

1 citrom

1 1/2 deci tokaji aszú

1/4 teáskanálnyi őrölt fahéj

Az eperszemeket kicsumázom, vékonyan felszeletem, és elosztom 4 üvegkehelyben, tálkában vagy borospohárban.

Aztán egy kis lábosba vizet engedek, felteszem a tűzre, de nem forralom fel, hanem csak annyira melegítem meg, hogy enyhe gőz szállingózzon föl belőle.

Amíg melegszik a víz, egy akkora fémtálban, amely pontosan ráillik a lábos tetejére, kézi habverővel összekeverem a tojássárgákat a cukorral, a tokaji aszúval és a citrom megreszelt héjával.

Utána a tálát ráteszem a csendes gőzpárára, és következik a pár perces csuklóedzés. A kézi habverővel addig kevergetem az aszús – cukros – citromhéjas - tojássárgás krémet, amíg sűrű hab nem lesz belőle.

Aztán ha az állaga olyan már, mint a lágy és enyhén folyós pudingé, akkor lekapom a gőzről a tálát.

A már langyos, habos aszúmartást bőven és dúsan rákanalazom az eperszeletekre, és mindegyik desszert tetejét meghintem leheletnyi őrölt fahéjjal.

4 adag lesz belőle.

Mandulás puszedli

Ebből a finom édességből mindig jó, ha van a háznál, hiszen azon túl, hogy önmagában is nagyon finom, fagyalitra morzsolva, vagy jégbe hűtött gyümölcscsel, esetleg borhabbal szervírozva pillanatok alatt igazán különleges desszertet gyárthatunk a segítségével.

Hozzávalók:

15 deka + 14 szem hámozott mandulabél
2 tojásfehérje
10 deka cukor
½ teáskanál mandulaaroma
1 citrom

Bekapcsolom a sütőt 175 C-ra (gázsütőn 4-es fokozat), és sütőpapírt teríték egy nagy tepsibe. A nem kávéőrlésre használt, ezért abszolút szagtalan kis gépben finom morzsává porítok 15 deka mandulabél, aztán egy pillanatra félreteszem.

Egy nagy tálban kézi habverővel lágy habbá verem a tojásfehérjéket, ebbe belereszelem a citrom héját, utána hozzászórom a mandulamorzszát meg a cukrot, és belecsöpögtetem az aromát. Fakanállal összekeverem a masszát, aztán előkészítem az adagolást.

Előveszek egy evőkanalat, egy pohárba pedig vizet töltök, hogy ha nagyon ragadna majd a tészta, időnként belemárthassam a kanalat. A sütőpapírral borított tepsire egymástól kb. centis távolságra kiteszek az evőkanállal a mandulás masszából összesen 14 darab, 3 cm átmérőjű halmocskákat. Aztán mindegyik közepébe belebiggyesztek egy-egy mandulaszemet, és 17 perc alatt halvány aranybarnára sütöm a mandulás puszedliket.

Amikor a kívül ropogós, belül finoman ragacsos puszedlik megsültek, rácsra teszem őket, és hagyom, hogy így hűljenek ki.
14 darab lesz belőle.

Toblerone-kehely

Hozzávalók:

20 deka Toblerone (2 kis rúd)
4 darab babapiskóta
4-6 evőkanál tej
esetleg 2 evőkanál rum
5 deci hideg tejszín

a tetejére 5 deka étcsoki

Egy kis lábosba kevés vizet engedek, és elkezdem melegíteni.

Amíg melegszik, a Toblerone csokit apróbb darabkákból beletördelem egy akkora fémtálba, amely pontosan illeszkedik a meleg vizes lábos tetejére, de beleérnie nem szabad. Amikor gyenge gőz kezd szálldogálni az edényből, ráteszem a tálat, és fölötte kavargatva megolvasztom a csokit. Ha már sima és folyós, leveszem a lábosról, és megvárom, amíg kihűl. Mivel nem erős, hanem csak enyhe gőzön olvasztottam meg a csokit, erre nem kell sokat várni.

Miközben a csoki hűl, falatnyi darabokra tördelem a babapiskótát, aztán arányosan elosztom 4 tálkában vagy kehelyben, és meglocsolom tejjel. Ha nem gyerekeknek készítem, akkor a tejhez rumot is keverek. Utána kemény habbá verem a hideg tejszínt, és az olvadt, de kihűlt Toblerone csokit fakanállal óvatosan a habba forgatom. A csokis habot rákanalazom a tejjel locsolt babapiskóta-darabokra, és díszítésül megszórom az étcsokiból krumplihámzó segítségével faragott, sötét csokiforgácsokkal.

4 adag lesz belőle.

Almakrém diópralinével

Hozzávalók:

5 deka dióbél
5 deka cukor
2 alma
3 deka vaj
2 evőkanál méz
1 deci tejszín
¼ teáskanálnyi őrölt fahéj
1 citrom
4 gombóc vaníliafagyi

Mivel a diópralinének idő kell ahhoz, hogy megszilárduljon, ezzel indítok.

Sütőpapírt teríték egy nagy vágódeszkára -erre öntöm majd ki a még lágy, karamelles diót-, aztán a cukrot meg a diót beleszórom egy serpenyőbe. Közepes erejű tűzön elkezdem összemelegíteni őket, és addig kevergetem az olvadozó cukrot meg a piruló diót, amíg a cukor karamellesre változik és lágyan körbefolyik az edényben. Ha cukros dió elérte ezt az állapotot –és ez néhány percet jelent csak-, akkor határozott mozdulattal megemelem a serpenyőt, és a karamelles diót kiöntöm belőle a sütőpapírral fedett vágódeszkára. A pralinét fakanállal tempósan szétkenem a lehető legvékonyabb rétegben, és félreteszem, hogy megdermedjen.

Ezek után elkészítem az almakrémet. A gyümölcsöket meghámozom, elfelezem, aztán kiszedem belőlük a magházas részüket, és az almafeleket 2 centi vékony szeletekre vágom. Egy közepes méretű serpenyőben gyengéden megolvasztom a vaját, rádobom az almaszeleteket, megöntözöm őket mézzel, aztán 4-5 perc alatt közepesen erős tűzön kevergetve puhára párolom a gyümölcsöt.

Ha az alma megpuhult, előveszem a turmixgépet. Beleöntöm a tejszínt, beleszórom az őrölt fahéjat, majd amikor már a citrom illatos héját is belereszeltem, átkanalazom a serpenyőből a gépbe a párolt almát is. A meleg almára ráteszem a hideg fagyit, és összeturmixolom a langyos almakrémet.

Ilyenkorra már kihűlt és megdermedt a diópraliné. Fogom a morzsámat, beletördelem a sütőpapírról könnyedén leváló, karamelles diódarabokat, és morzsásra csapkodom őket a törővel.

A vaníliás almakrémbe belekeverem a praliné ¾-ét, aztán a finom desszertet szétkanalazom 4 tálkába, és mindegyik tetejére rászórom záróréteggént a maradék karamelles-diós morzsát.

4 adag lesz belőle.

Fahéjas kuszkuszaszalt sárgabarackkal

Hozzávalók:

15 deka aszalt sárgabarack
2½ deci tej
1 vaníliarúd
15 deka kuszkus
10 deka porcukor
1 teáskanál őrölt fahéj
1 narancs
3 deci hideg tejszín
esetleg 4 teáskanálnyi rózsavíz

Azzal kezdem, hogy miniatűrnyi kockákra vágom az aszalt sárgabarackot, mert így rögtön bele tudom majd keverni a félkész kuszkuszbába, hogy együtt puhuljanak meg.

Aztán a hosszában félbevágott vaníliarúddal felforralom a tejet, majd amikor rotytan egyet, rögtön lejjebb veszem a lángot. Folytonos keverés mellett beleszórom a tejbe a kuszkuszt, és ½ percig főzöm benne a hamar megpuhuló szemeket. Utána lehúzó az edényt a tűzről, hozzákeverem a darabkákra vágott aszalt barackot.

A még meleg kuszkuszhhoz hozzászórom a porcukrot meg az őrölt fahéjat, majd belekeverem a narancs megreszelt héját is, aztán szorosan lefedem az egészet alufóliával. Így a barackos kuszkuszszemcsék szűk 20 perc alatt magukba szűröcslik a narancsos-vaníliás tejet, és eközben bőven van időm robotgéppel

kemény habbá verni a hideg tejszínt.

Ha letelt a kuszkus ideje, lekapom róla az alufóliát, majd két villa segítségével kicsit szétszedetem a langyos szemeket. Aztán kiviszem közülük a félbevágott vaníliarudat, fakanállal óvatosan hozzájuk forgatom a kemény tejszínhabot, és az üvegtálkákba kanalazott édességre rálötykölök 1-1 teáskanálnyi, ezeregyéjszaka illatú rózsavizet.

4 adag lesz belőle.

Kókusz muffin

Hozzávalók:

7dkg vaj,

4 tojásfehérje,

15dkg porcukor,

10dkg kókusztejpör,

10dkg kókuszreszelék,

1 zöldcitrom héja és leve

Sütőt 200 fokra bekapcsolom (gázsütőnél 6-os), papírral kibélelem a muffintepsit. A vajat folyósra olvasztom lassú tűzön. A fehérjékből lágy habot verek, nem kell keményre. A porcukrot összekeverem a kókusztejpörrel meg a reszeléssel, hozzáreszelem a citrom héját, majd hozzáforgatom a fehérjehabhoz. Belecsurgatom a masszába a citromlevet, és a langyos vajat is hozzákeverem. Elosztom a tepsiben, kb. 20 percig sütöm.

12 muffin lesz belőle.

Mojito-hab

Hozzávalók:

8 evőkanál fehér rum

4 evőkanál porcukor

1 zöldcitrom

3 deci hideg tejszín

4 db babapiskóta

1 maréknyi friss mentalevél

Beleöntöm egy tálba a fehér rumot, aztán hozzászórom a porcukrot, majd hozzáreszelem a zöldcitrom héját. Ezek után az ujjaim közt átszűrve belefacsarom a megkopasztott gyümölcs levét is, és előveszem a kézi habverőmet.

A rugós fejű csodaeszközzel -a nagyobb konyhatechnikai boltokban kapható habverőben csak annyi a varázslat, hogy azt is simára keveri, amit egy fakanál nem- addig kevergetem a rumos levét, amíg feloldódik benne a porcukor. Ha a ropogós szemcsék eltűntek, hozzáöntöm a koktéllalaphoz a hideg tejszínt. Robotgéppel pár perc alatt könnyű, dús habbá verem az egészet, aztán átkanalazom 4 üvegtálba vagy borospohárba.

Mindegyikbe belenyomok egy-egy babapiskótát, és ha rögtön lecsapunk rájuk, akkor a habpamacskok tetejét azonnal megszórom apróra vágott mentalevével. Ám ha csak később, akkor közvetlenül fogyasztás előtt hintem meg vele az addig hűtőben tartott nyalánkságokat.

4 adag lesz belőle.

Sült túrópuding

Hozzávalók:

kevés puha vaj és liszt a csészék előkészítéséhez

3 evőkanálnyi mazsola

½ deci rum

3 tojás

25 deka tehéntúró

3 evőkanálnyi tejszín

1 citrom
½ vaníliarúd
10 deka cukor
5 deka liszt
1 csipetnyi só
Az öntethez
15 deka baracklekvár
1 deci rum
1 citrom

Bekapcsolom a sütőt 200 C-ra (gázsütőn 6-os fokozat), és alaposan kivajazok, aztán vastagon kiliszteztek 8 darab másfél decis kávéscsészét.

Egy kis lábosba beleszórom a mazsolát, ráöntöm a rumot, és hozzátöltök még annyi vizet, amennyi ellepi az aranyló szemeket. Erős tűzön felforralom, aztán ahogy egyet rotytan, lehúzó a tűzhelyről, és félreteszem a rumos mazsolát.

Ezek után szétválasztom a tojásokat: a sárgájuk és a fehérjék külön-külön belekerül egy-egy tálba. A sárgájukat fakanállal összekeverem a túróval meg a tejszínnel, aztán hozzászórom a cukrot meg a lisztet. Belereszelem a citrom héját, hozzákapargatom a vaníliarúd belsejéből az aromás pöttyöket, és miután belepotyogtam a leszűrt, rumos mazsolaszemeket is, alaposan összekeverem a vaníliás túróval. A másik tálban ücsörgő tojásfehérjékhez csipetnyi sót hintek, és robotgéppel jó kemény habot verek belőlük. A vaníliás-mazsolás túróhoz fakanállal óvatosan hozzáforgatom a habot, aztán a túros masszát belekanalazom a kivajazott, kilisztezett csészékbe, és 15 percre berakom őket a forró sütőbe. Ez az idő nemcsak arra elég, hogy megsüljenek, hanem arra is, hogy villámmártást készítsék. Közepes erejű lángon kevergetve összelegekitem egy kis lábosban a baracklekvárt a rummal, aztán ehhez hozzáreszelem a citrom héját.

Amikor lejárt a túrópudingok negyedórája, sütőkesztyűbe bújtatott kézzel kiveszem őket, és ráfordítom mindet egy nagy vágódeszkára. Kicsit megkocogtatom a bögrék alját, aztán kellemes megnyugvással tapasztalom, ahogy szép sorban kipottyannak a desszertek. Kettőt-kettőt rárakok egy-egy tányérra, és köréjük meg rájuk csurgatom a rumos-citromos baracklekvárt.