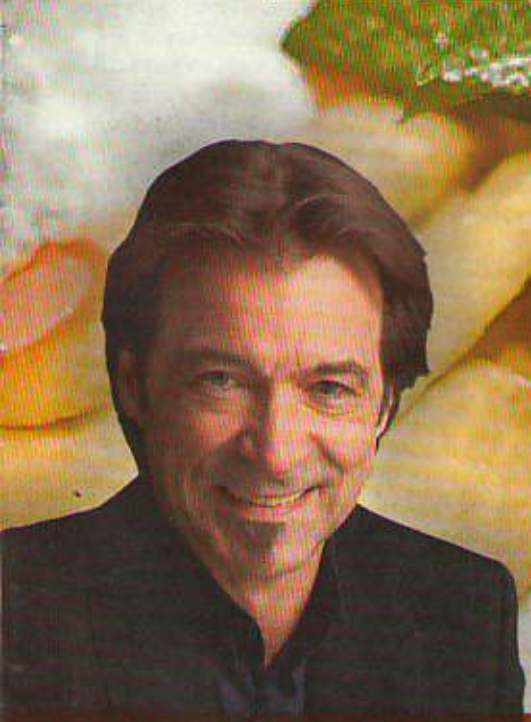
KISALFÖLD
gasztro
magazin

2012.
OKTÓBER 31.

BOSZORKÁNYOS, SÜTŐTÖKÖS HALLOWEEN



› VILÁGKONYHA: **EGY IGAZÁN TÖKÖS PARTI**
› BEVÁSÁRLÓKOSÁR: **FŐZZÜNK VALAMI FINOMAT!**
› GASZTROKALAUZ: **A MAGYAR SZAKÁCSKÖNYVEK KIRÁLYA**

VACSORAVENDÉG: **HAJAS LÁSZLÓ** mesterfodrász

gasztromagazin 2012. október 31.

tartalom

4. kirakatban

Magyaros-sütőtökös halloween

A hűvös őszi estéken a sülő tök illata megbékíti az embert a világgal, jobb kedvre deríti, a napfény sárgás-narancsos színét, hangulatát lopja az otthonokba.

8. szezonális kóstoló

Márton-napra liba dukál

Márton-napra mindenütt liba dukál, legyen szó éttermi menüről, avagy otthoni lakomáról. Mi ez utóbbihoz kívánunk jó étvágyat!

12. vacsoravendég

Hajas László mesterfodrász

Hajas László az egyik legnépszerűbb mesterfodrász az országban, aki ugyan szereti az ínyenc, magyaros fogásokat, azonban inkább a kevés és változatos étkezésre helyezi a hangsúlyt.

11. gasztrokalauz
Dobos C. József szakácskönyve

14. bevásárlókosár
Főzzünk valami finomat!

16. olvasóink kedvencei
8 recept a levestől a desszertig

20. gasztroblog
Nyári konyha ősszel II.

21. gasztroábécé
Konyhai szakkifejezések A–Z-ig

22. világkonyha
Egy igazán tökös parti a halloween

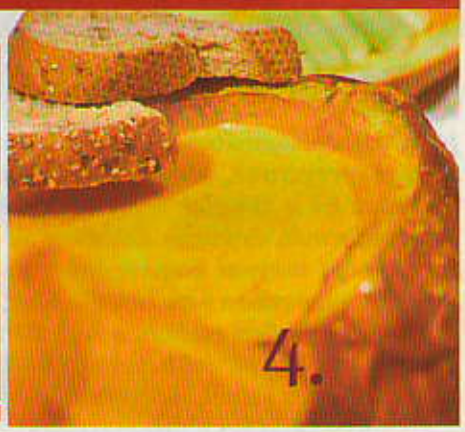
24. édes rombolás
Muffin, a villámgyors sütemény

28. gasztromozaik
Hírek, érdekességek, aktualitások a nagyvilágból

30. étteremkritika
Nagy Zabálók

Kádár-Németh Matild konyhafőnök, mesterszakács.

Hagyományok jegyében



4.

Egy évvel ezelőtt pontosan halottak napjára esett gasztromagazinunk megjelenése, így eszünkbe sem juthatott, hogy abban a számban helyt adhatunk a vidámságnak és a jókedvnek. Tekintettel arra, hogy bár egyre nagyobb népszerűségnek örvend az angolszász területekről származó, nálunk is teret hódító halloween ünneplése, sokaknak még most is idegen, és szokatlan ezeken a napokon a harsányság, a jópofáskodás, ne adj' isten a kísérteties maskarákat felvonultató partizás, a pókokkal megspékelt koktélozás és lakmározás. A mi hagyományaink szerint ez a hét a csendes, halottakra való emlékezés jegyében telik.

Magazinunk ez alkalommal igyekszik a hagyományok őrzése és tisztelete mellett egy olyan átfogó kínálatot nyújtani október 31-én, amely kitér a népszokások mellett a különféle kultúrák sajátosságaira, történelmére, és természetesen a hozzá társuló gasztronómiára. Az emlékezés, avagy ünneplés módjára, attól függően, hogy a világ mely pontján élünk, Mexikóban, Romániában például 31-én kísérteties, jelmezes összejöveteleket tartanak, Amerikában boldog halloweent kívánnak egymásnak, és nálunk, ahol kulturális nyitottságtól, és talán életkortól függően igen eltérően alakulnak ezen időszak jellemzői. Magazinunk sütőtökös és Márton-napi libaételekkel kívánja teljesebbé tenni a mindennapokat és ünnepeket, kinek-kinek a saját ízlése szerint.

Lévay Gizella

11.

22.

gasztromagazin

Felelős szerkesztő: Lévay Gizella
Segédszerkesztő: Szabó Csilla
Mellékletszerkesztőség-vezető: Fábián György
Grafikai tervezés: Jacob Gábor
Tördelőszerkesztő: Sóti Judit
Telefon: 62/567-824. Levélcím: 6701 Szeged, Pf. 153
E-mail: levay@lapcom.hu. Lapzárta: október 25.
Következő megjelenés: november 14.

MAGYAROS-SÜTŐTÖKÖS HALLOWEEN

Az utóbbi években a halloween ünneplése Európában is jellemző, valószínűleg a népszerű amerikai ponyvakultúra (képregények, filmek, videók) miatt. Leginkább a gyerekek és a fiatalok érzik magukénak ezt a sajátos ünnepi formát, érdemes azonban az ide vonatkozó halottak napi magyar hagyományokat, szokásokat is feleleveníteni. Amiben nem tévedhetünk, az a menüajánlat, ugyanis hűvös őszi estéken a sülő tök illata megbékíti az embert a világgal, jobb kedvre deríti, a napfény sárgás-narancsos színét, hangulatát lopja az otthonokba.

A SÜTŐTÖK NEVÉRŐL

A szó angol megfelelője pumpkin, amelynek gyökere a görög pepon (jelentése: nagy dinnye) kifejezés. Ezt a franciák pompommá, majd az angolok pumpionná alakították, míg végül az amerikai gyarmatosítók honosították meg a mai pumpkin elnevezést. A magyar nyelvjárások is tartogatnak meglepetéseket, ha azt halljuk: dinkatök, tamburatök, bosztán, olasztök, döblec, a sütőtök népies megnevezéseivel van dolgunk.

Sütőtökfondü

Hozzávalók
4 kb. félkilós mini sütőtök
1 púpos tk. étkezési keményítő
1,5 dl tejszín
25 dkg reszelt ementáli sajt
25 dkg reszelt gruyére sajt
(tehéntejből készült svájci sajt)
2 ek. meggylikőr
frissen reszelt szerecsendió
a tálaláshoz: kruton, pirítós, zöldségcsikok, zsemle

A sütőt 180 fokra előmelegítjük. A sütőtökök tetejét levágjuk, a magokat kikaparjuk. A tejszínt elkeverjük a keményítővel, majd a meggylikőrrel. Belereszeljük a sajtokat. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, szerecsendiót reszelünk rá. Elkeverjük. A masszát a sütőtökökbe töltjük, a levágott darabokkal lefedjük, majd 30-45 percig sütjük. Akkor jó, amikor a sütőtök húsa puha (ezt egy villával beleszúrva tudjuk ellenőrizni). Melegen tálaljuk – a sütőtökhúst egy kanállal a sajtkrémbe kaparjuk.

NÉPSZOKÁSOK

Halottak napjának hetét a halottak hetének is nevezik. Sokfelé szokás volt, hogy a halottak számára megterítettek, kenyeret, sót, vizet tettek az asztalra (a bukovinai magyarok körében pedig még a temetőbe is vittek ennivalót, és a sírokra helyeztek belőle, a maradékot pedig a koldusoknak adták). Szeged környékén „mindönszentek kalácsa", „kóduskalács" néven üres kalácsot ajándékoztak a szegényeknek. Székely népszokás szerint egész kemencére való cipót sütöttek, amelynek Isten lepénye vagy halottak lepénye volt a neve. Ezt kiosztották a templom előtt gyülekező szegények között.

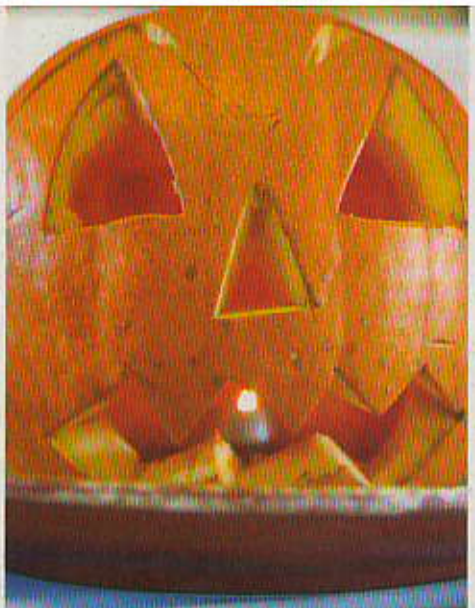
A hagyományos paraszti közösségek egy részében „a halottak hetén" munkatilalom volt: nem szabad földet művelni, mosni, meszelni, káposztát elsózni, hogy „ne zavarják a holtakat", és „mert a besózott káposzta meglágyul", és mert mindez bajt hozhat a ház népére. Ehelyett őröltek, kukoricát morzsoltak.

Töltött sütőtök

Hozzávalók: 1 sütőtök (90-100 dkg, hosszúkás, magyar típus)
1 csapott teáskanál só
teáskanál pirospaprika
3 evőkanál metélőhagyma
3 evőkanál tejszín (tejföllel is helyettesíthető)
1 vastag szelet kenyér
5 dkg vaj
3 dkg reszelt sajt (parmezán vagy más kemény sajt, legjobb, ha füstölt).

Megmossuk a tököt, majd félbevágjuk, és eltávolítjuk a magos részét. A belsejét kissé megsózzuk, majd tepsibe helyezzük. A tepsibe annyi vizet teszünk, hogy félig ellepje a sütőtököt, majd lefóliázva közepes lángon mintegy 40 percig (teljesen puhára) sütjük. Ezután kivesszük a tepsiből, s annyira kikaparjuk a belsejét, hogy a héjon maradjon még a sütőtökből.
A kivájt sütőtököt összekeverjük a pirospaprikával, hagymával és tejszínnel. Hozzáadunk egy kevés sót, majd visszahelyezzük a felezett sütőtökbe. A durvára reszelt kenyeret összedolgozzuk a vajjal és a sajttal, majd a megtöltött sütőtökre szórjuk. Ezután még negyedórára visszahelyezzük a sütőbe, míg szép sárgára nem sül.
Tálaláskor metélőhagymával, paradicsomkarikával díszíthetjük.

A sütőtök őshazája Közép- és Dél-Amerika trópusi vidéke. Amerika felfedezése után a spanyolok hozták Európába. Magyarországon a XIX. század végétől termesztik, és az 1920-as évek végére vált a nagydobosi sütőtök közismert, nagy mennyiségben fogyasztott zöldséggé.



A SÜTŐTÖK TÁPANYAGAI ÉS ÉLETTANI HATÁSAI

A sütőtök magas szénhidráttartalmát keményítő, gyümölcs- és szőlőcukor alkotja. Sütés közben a keményítőtartalom egy része cukorrá alakul. Kisebb mennyiségben található benne fehérje, zsírtartalma pedig elenyésző. Rosttartalma nem sok, viszont vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag növény. Jelentős béta-karotin-forrás, káliumtartalma szerepet játszik a szervezet sav-bázis egyensúlyának optimális fenn tartásában.

Sütőtök sajtos kenyér

Hozzávalók:
40 dkg sütőtökhús, frissen őrölt bors, 1,3 dl olívaolaj, 2 evőkanál szárított élesztő, 2,5 dl tej, 1 vöröshagyma, 2 tojás, 1 evőkanál aprított friss rozmaringlevél, 2 kiskanál só, 2 kiskanál cukor, 45 dkg finomliszt, 20 dkg puha feta sajt

A sütőt 180 fokra előmelegítjük. A sütőtökhúst kockákra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd 2 kiskanál olívaolajjal összeforgatjuk, hogy bevonja. Ezután tepsibe tesszük, és 15 perc alatt puhára sütjük, és hagyjuk kihűlni. Eközben az élesztőt a fele langyos tejjel felfuttatjuk. A megtisztított hagymát durvára aprítjuk, a tojásokat felverjük, és mindkettőt összeturmixoljuk a maradék tejjel és olajjal, a rozmaringgal, a sóval és a cukorral. Majd a lisztet egy nagy tálba szitáljuk. Az élesztős és a hagymás keveréket beledolgozzuk. Tiszta konyharuhával letakarva meleg helyen pihentetjük 1 órán át, amíg a tészta a duplájára nem kel. Ezután a sajtot elmorzsoljuk, és a sütőtökkel együtt a megkelt tésztába dolgozzuk. A masszát kétliteres hosszúkás kenyérformába töltjük, és előmelegített sütőbe téve 190 fokon 1 óra alatt megsütjük. Akkor jó, ha a beleszúrt hústűt vagy kést tisztán húzzuk ki belőle. A sütőből kivéve 10 percig a formában pihentetjük, majd kiborítjuk, és felszeleteljük.

Boszorkányujjak halloweenre

Hozzávalók 8 személyre:
23 dkg puha vaj
20 dkg porcukor
1 tojás
1 kk. sütőpor
38 dkg liszt
1 cs. vaníliás cukor
1 kk. színtelen mandulaaroma
1 csipet só
10 dkg egész fehér mandula (nem sós)
lekvár

A tészta elkészítéséhez elsőként a liszthez hozzákeverjük a sütőport és a sót. A vajjal elkeverjük a tojást, a cukrot, a mandulaaromát és a vaníliás cukrot. Végül a vajas és a lisztes keveréket egybedolgozzuk. A tésztából cipót gyúrunk, folpackba csomagoljuk, és fél órára hűtőbe tesszük. A hűtőből vegyünk ki egy kis tésztát (például a cipó 1/4-ét), és 1-2 kávéskanálnyi tésztából ujjnyi hosszúságú kis hengereket készítsünk, kb. vékony ceruzavastagságúakat. A kis hengereket első és második harmaduknál kissé nyomjuk össze, tompa élű késsel készítsünk rájuk kis redőket – mint amilyenek az ujjperceinknél vannak. Végül az ujj végére köröm gyanánt nyomjunk bele egy-egy fél mandulát (Az „ujj" itt lesz így a legszélesebb, de sütés közben a tészta széltében nő!). Kivajazott-lisztezett vagy sütőpapírral letakart tepsire téve süssük a sütőben. (Nekem két tepsinyi lett ez a mennyiség.)
Miután kivettük a sütőből, hagyjuk kihűlni az ujjakat. Ezután egyesével szedjük le a körmöket, a helyükre nyomjunk lekvárt, majd nyomjuk vissza a mandulát.

Sütőtökös sonkás omlett

Hozzávalók:
1 vöröshagyma
1 evőkanál olívaolaj
70 dkg sütőtök
10 dkg paprikás pulyakamellsonka
2 evőkanál tökmag
2 evőkanál apróra vágott petrezselyem
só, őrölt bors
6 tojás

A megtisztított, felkarikázott hagymát az olajon megfuttatjuk. A lehéjázott, magos belsejétől megfosztott, apró kockákra vágott tököt rádobjuk. Néhány perc párolás után a felaprított sonkát, a durvára vágott tökmagot és a petrezselymet is hozzáadjuk. Ezután megsózzuk, megborsozzuk, és puhára pároljuk. A tojásokat felverjük, sózzuk, borsozzuk, és a tökre öntjük. Addig sütjük, amíg a tojás megkocsonyásodik. Cikkekre vágva tálaljuk.

FRANK SÁNDOR *mesterszakács*

gasztro**tippje**

A liba és a sütőtök kiváló variációja a vajon párolt libamáj fenyőmagos tökropogóson tálalva. Elkészítése a következő: a sült tököt kikaparjuk, majd leturmixoljuk, és keverőtálba téve kevés mézet csepegtetünk bele. Ezt követően pirított fenyőmagot keverünk hozzá, majd kevés édesmorzsával feljavítjuk.
Ezután asztalra vagy márványlapra kirakva elsimítjuk, pogácsaszaggatóval szép karikákat szúrunk belőle, és vaslapon vagy rövid zsíron megpirítjuk. Ezután libazsíron lesütjük a szeletelt, sózott, megfelelően fűszerezett libamájat, az egyik oldalát sütjük, majd kevés fehérbort öntünk alá. Ezután lefedjük, és ha a bor elforrt, akkor megfordítjuk, és a fenyőmagos töktalapzatra téve forrón tálaljuk. Díszítésként meghámozott sült gesztenyével körberakjuk.

Tökpuffancs

Hozzávalók:
70 dkg liszt
5 dkg élesztő
1–1,5 dl tej
1 tojás
2 tojássárgája
6 ek. olaj
reszelt citromhéj
só
1 maroknyi főtt, áttört sütőtök
2-3 ek. rum
A töltelékhez:
20 dkg sült sütőtök
2 dkg olvasztott margarin
1 narancs héja
cukor
méz ízlés szerint
sütőtök

A töltelékhez valókat alaposan elkeverjük, félretesszük. A többi hozzávalóból laza tésztát gyúrunk, dagasztjuk, kelesztjük, majd vékonyra nyújtjuk, s nagyobb köröket szaggatunk belőle. Mindegyik közepére teszünk egy-egy kanállal a töltelékkrémből, gombóccá formáljuk, és forró olajban kisütjük. Miután kivettük az olajból, darált tökmagos, fahéjas porcukorban megforgatva tálaljuk. A mesterszakács tippje: ha a farsangi fánk mintájára készült kelt tésztát töltelék nélkül kisütjük, a pöffencs közepe egy kis lyukon keresztül is megtölthető az ízletes krémmel. Így a kezdő háziasszonyokat sem fenyegeti a veszély, hogy a tészta a töltelékről „elnehezül".

A SÜTŐTÖK KONYHAI A KONYHÁBA

A sütőtököt leggyakrabban sütve fogyasztjuk, de készíthető belőle ízletes leves, főzelék. Leves ízesítésére legjobb fűszer például a szerecsendió, koriandermag, gyömbér, curry, ha pürésítve adjuk köretként, akkor rozmaring illik hozzá. Sárga, tölcséres virágai olajban kisütve ízletes csemegének számítanak, fogyasztásuk legfőképpen a mediterrán országokban terjedt el. A sütőtök felhasználható még sütemények alkotórészeként, és főzhető belőle lekvár is, kevés víz, cukor, citromhéj és lé hozzáadásával. Amennyiben túl gyakran etetik a csecsemőt sütőtökfőzelékkel, besárgulhat a bőre és a szeme, magas karotintartalma miatt. A konzervipar ivóleveket is készít a sütőtökből. A húsából készített lisztet a cukrásziparban hasznosítják. A sütőtök magja pörkölve kellemes ropogtatnivaló.

Halloween-napi tökleves

Az ételeket a szegedi Fehértói Halászcsárdában készítették.
Fotók: Frank Yvette

Hozzávalók:
1 nagy tök, 1 fej vöröshagyma, 1 egész gyömbér, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál cukor, 0,5 liter erőleves, 3,5 dl narancslé, 2 dl tejszín, currypor, só, őrölt bors, 2 gerezd fokhagyma, szerecsendió, a díszítéshez kevés vágott petrezselyem

A tök tetejét levágjuk, a magját és a rostjait eltávolítjuk, a húsát kiváljuk, feldaraboljuk, a tököt pedig sütőbe helyezzük, és megpirítjuk. A hagymát megtisztítjuk és kockára vágjuk, a gyömbért meghámozzuk, és apróra szeljük. Egy edényben felforrósítjuk az olajat, megdinszteljük benne a tökhúst, a hagymát, a fokhagymát, valamint a cukrot. Az elegyet állandó kevergetés mellett felöntjük az erőlevessel, és fedő alatt puhára pároljuk. Az elkészült levest átturmixoljuk, hozzáadjuk a narancslét és a tejszínt, végül még egyszer összeforraljuk, sózzuk, borssal, curryvel és szerecsendióval ízesítjük. A forró levest tálalás előtt a tökbe merjük, apróra vágott petrezselyemmel díszítjük.

MÁRTON-NAPRA LIBA DUKÁL

Szent Márton napja (november 11.) egykoron fordulópontnak számított a naptárban és a mezőgazdasági társadalmak életében. Ekkorra ért véget ugyanis a gazdasági év, és ez idő tájt hajtották be és került a jószág istállóba. Ezen a napon fejeződtek be a vásárok, és erre az időre érett meg az újbor, hízott meg a liba, és kezdődött a téli életritmus. A szokások néhány eleme a mai napig él: Márton-napra tehát mindenütt liba dukál, legyen szó éttermi menüről, avagy otthoni lakomáról. Mi ez utóbbihoz kívánunk jó étvágyat!

MÁRTON ÉS A LIBA

A hagyomány szerint Márton elbújt a nagy megtiszteltetés elől a libák között, de a nagy gágogás elárulta. Úgy tudni, meggyőző és hiteles püspök volt, aki az imádságot és a lelkészséget össze tudta egyeztetni a jótékonysággal. Időszámításunk után 397-ben hunyt el. Halála után váratlanul igen népszerűvé vált: ő az első keresztény szent, aki nem mártírként emelkedett az oltárokra, Franciaországban pedig az 5–6. század fordulóján egyenesen nemzeti szentként tisztelték.

Sörös libasült

Hozzávalók:
1 liba
30 dkg vagdalt vagy valamilyen darált hús
1 csokor petrezselyemzöld
2 tojás
2 zsemle
kis tej
1 hagyma
só, bors
fél liter sör

Megtisztítjuk a libát, majd kívül-belül megfűszerezzük. A liba szívét, máját, zúzáját ledaráljuk, és a vagdalthoz adjuk. A belsőségekhez keverjük a tojásokat, petrezselymet, tejbe áztatott zsemléket, sózzuk, borsozzuk, majd megtöltjük vele a libát. A libát zsiradékkal bélelt tepsibe helyezzük, fél liter vizet öntünk mellé, és gyakori locsolgatás mellett készre sütjük. A sört kb. 2,5 óra sütés után öntjük rá. Dinsztelt vöröskáposztával és hagymás burgonyapürével tálaljuk.

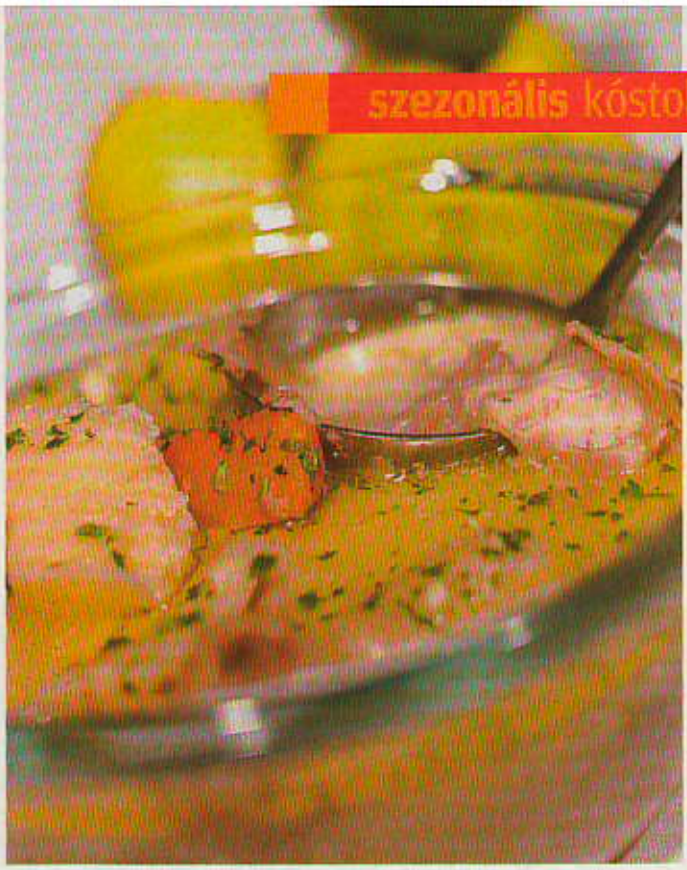
KI VOLT MÁRTON?

Márton, egy római tribunus i. sz. 316-ban született fia 18 éves korában apja kívánságára a légió katonája lett, és a legenda szerint 18 éves volt, amikor palástját odaadta egy didergő koldusnak. Nem sokkal később Amiens-ben megkeresztelkedett, otthagyta a sereget, és misszionárius lett, majd 371-ben a Loire menti Tours püspökévé választották.

Birsalmás libaleves

Hozzávalók 4 személyre:
libaszárny, libanyak, far-hát, zúza, 3 sárgarépa, 3 petrezselyemgyökér, 1 kisebb karalábé, 1 kisebb zeller, fél csokor petrezselyem, zellerzöld, 4 gerezd fokhagyma, 1 vöröshagyma, 2 közepes nagyságú birsalma, só, bors, sáfrány, 1 nagy pohár tejföl, 1 púpozott evőkanál liszt, 1 csapott evőkanál liszt

A libaaprólékot megmossuk, majd mindezeket egy fazékba tesszük és 2,5–3 liter vizet öntünk rá, majd közepes lángon felforraljuk. A zöldségeket megtisztítjuk, a répát és a petrezselyemgyökeret elnegyedeljük. A leves tetejéről leszedjük a keletkezett habot, majd hozzáadjuk a zöldségeket, fokhagymát, vöröshagymát. Beletesszük a borsot, egy kevés sót, majd lefedve kis lángon főzzük addig, amíg a hús jó puha nem lesz. Kivesszük belőle a petrezselyemzöldet, hagymát, zellerzöldet. A birsalmákat meghámozzuk, félbevágjuk, majd kiszedjük a magházát, és cikkekre vágjuk, utána pedig a kész húsleveshez adjuk. Épp csak addig főzzük, amíg megpuhul. A tejfölt a liszttel simára keverjük, majd a levesből egy keveset hozzáteszünk, jól kikeverjük, majd a birsalmás húsleveshez adjuk. Többször megkeverve néhány percig forraljuk (kb. 5-10 perc). Megkóstoljuk, ha kell, utánasózzuk. Ha nagyon savanyú a birsalma, akkor adjunk hozzá 2 kanál cukrot. Tálaláskor frissen aprított petrezselyemmel kínáljuk.



MÁRTON-NAPI NÉPSZOKÁSOK

November 11-én, Márton-napon a pásztorok vesszőt adtak a disznós gazdának, aki azt az ól tetejébe szúrta, hogy megvédje a szaporulatot az ártástól. Úgy tartották továbbá, hogy ahány ága van a vesszőnek, annyit ellik majd a malac. A tél elmúltával aztán ezzel a vesszővel hajtották az állatokat a mezőkre. A Márton-naphoz tartozik még a liba története is. Ezen a napon az új bor mellett, aki tehette, libát evett, hiszen úgy szólt a mondás, hogy „aki Márton napján libát nem eszik, egész évben éhezik".

MÁRTON-NAPI JÓSLÁSOK

Márton napján az időt is igyekeztek megjósolni: „Ha a Márton-napi sült liba csontja hosszú és fehér, havas lesz a tél".
„Márton napján, ha a lúd jégen jár, karácsonykor vízben poroszkál".

Sült libacomb

Hozzávalók:
4 libacomb
1 kisebb zellergumó
2-3 darab répa
1 vöröshagyma
1 alma
kakukkfű, babérlevél
2 dl száraz vörösbor
1 kevés paradicsompüré
földimogyoró-olaj

A zöldségeket feldaraboljuk, és az előre besózott, borssal bedörzsölt libacomb mellé tesszük, és öntsünk alá fél liter vizet, majd fedjük le alufóliával. Tegyük 170 fokos sütőbe 45 percre. Ezután vegyük le róla a fóliát, és kb. még 45 percig süssük sűrűn locsolgatva a combokat. Ha elkészült, emeljük ki a húst, és pürésítsük a zöldségeket a szafttal, majd tálaláskor locsoljuk meg vele a csontokat.

Tejszínes lencsepüréleves füstölt libamellel

Hozzávalók 4 személyre:
20 dkg lencse, 1 fej vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 1/2 csokor tárkony, 20 dkg füstölt libamell, 2 evőkanál olaj, 5 dkg vaj, 6 dkg liszt, 2 húsleveskocka, 2 dl tej, 2 evőkanál tárkonyecet, 1 evőkanál citromlé, 3 dkg cukor, 1 dl tejszín, 1 tojássárgája

A lencsét kiválogatjuk, megmossuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. A fokhagymákat meghámozzuk, egyet összetörünk. A tárkony leveleit letépkedjük, finomra vágjuk. A füstölt libamellet amilyen vékonyra csak tudjuk szelni, földaraboljuk, és bő forró zsiradékban hirtelen kisütjük. Ugyanígy járunk el a fokhagymával is. Tálaláskor a leves tetejére halmozzuk a libamellchipset és a fokhagymát. A vajat egy serpenyőben felolvasztjuk, beleszórjuk a lisztet, folyamatosan kevergetve felhabzásig melegítjük, hozzáadjuk a vöröshagymát, néhány percig pirítjuk, majd beleszórjuk az összetört fokhagymát, elkeverjük, és a rántást a tűzhelyről levéve a finomra vágott tárkonyleveleket is hozzáadjuk. A lencsét és a két húsleveskockát hat deciliter vízben feltesszük főni.

A szobahőmérsékletűre hűlt rántást a tejjel csomómentesre keverjük. Amikor a lencse megpuhult, folyamatos keveréssel a leveshez adjuk, és kiforraljuk. Ízesítjük sóval, tárkonyecettel, néhány csepp citromlével, és ízlés szerint kevés cukorral. Botmixerrel pürésítjük. Tálalás előtt a tojássárgáját elkeverjük a tejszínnel, kanalanként 6-8 evőkanál levest adunk hozzá (így nem csapódik ki a tojássárgája), majd a leveshez öntjük.

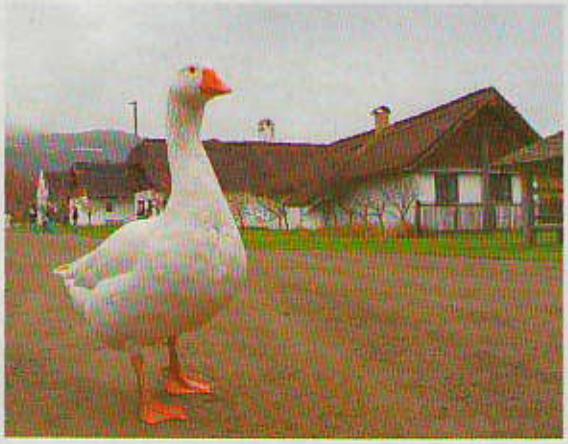
A libamellet 1x1 cm-es kockára vágjuk. A kész levest azonnal forró tányérba vagy csészébe merjük. Betétnek a kockára vágott sült libamellet és a vele sült fokhagymát tálaljuk.

Az első recept

Az első német libarecept 1350-ből való, amely lényegében főtt libahús fokhagymás mártással. A kor Európájának főúri, nemesi udvaraiban mindenütt hasonló stílusban készült ételekkel találkoztunk volna, így a Magyar Királyságban is.

„Végy egy nem túl idős libát. Távolítsd el a belső részeit. Vágd le a szárnyait és a lábak végét. Tedd a libát egy szűk anyagedénybe. Öntsd fel vízzel annyira, hogy ellepje. Helyezd egy alul nyitott háromlábú állványra. Fedd le a lábost úgy, hogy pára ki tudjon jönni. A belsőségeket főzd külön. Aztán sózd meg a libát. Aztán főzd a levében, amíg nagyon szárazzá és jól megfőtté nem válik. Aztán végy édes tejet és hat tojás sárgáját, és két fej fokhagymát, melyek nagyok. Hámozd meg őket alaposan, majd egy kis sóval zúzd össze. Aztán keverd össze a tejjel, majd a tojások sárgájával. Aztán adjál hozzá sáfrányt. Aztán öntsd a fűszert a libára. Forrald fel és tálald."
(Ein Buch von guter Spise, 1350: Ein geriht von einer gense, Csíki Sándor gyűjtése)

Krúdy Gyula Szindbád című könyvében a mára már elfeledett májusi lúdról elmélkedik „...amelyet a „magánháztartásokban" például a családfő születésnapján tálalnak, ha a születésnap május havára esik. Az ínyenc író a „magánháztartások" eme gyakorlatát kritizálva megjegyzi: „hogy ilyen napra megvásárolják a fiatal libát, de mennyi minden történik az ilyen fiatal libával, amíg az embernek a kedve is elmehet tőle. Csinálnak belőle libaaprólék-levest, utána tálalnak libamájas rizottót. Majd jön maga a libapecsenye. Nem, Uram, még az idei libából is sok az ilyen mindenféle. És még estére is fenyegetőzik a hideg liba, de most már a déli uborkasaláta helyett majonézes fejessalátával."

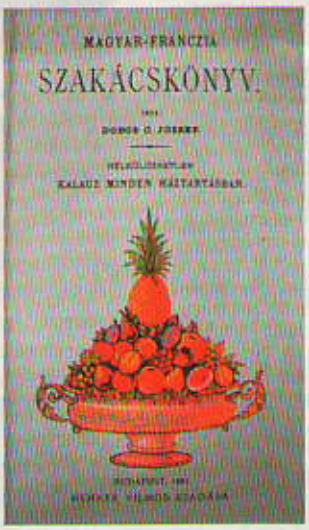


A LIBA A LEGHASZNOSABB VÍZI SZÁRNYAS

A kacsa, a házigalamb és a gyöngytyúk mellett a liba az úgynevezett barna húsú szárnyasok közé tartozik. Amennyiben nem magunk vágjuk a libát, hanem boltban, piacon vásároljuk, akkor valószínűleg már megkopasztott és kibelezett egész állattal, vagy valamelyik részével találkozunk, nagyjából előkészített állapotban. Mint minden baromfihúsnál, a libánál is fontos szempont vásárláskor, hogy a hús ne legyen véres vagy bármilyen anyaggal szennyezett, ne legyen idegen szaga, és ne látsszanak rajta komolyabb bevérzések vagy sérülések. Apróbb tollak, pihék lehetnek a húson, akár friss, akár fagyasztott termékről beszélünk. Fiatal liba esetében elengedhetetlen, hogy (például a csirkéhez képest) vastagabb zsírréteg legyen a háton, a melleken és a felsőcombon; hízott libánál egészen vastag is lehet ez a zsírtakaró. Gasztronómiai szempontból a liba a leghasznosabb vízi szárnyas, szinte minden része felhasználható. A libahúst főzhetjük, párolhatjuk, pácolhatjuk, füstölhetjük, süthetjük, tölthetjük – a libaételekből hatalmas a választék, tájanként és nemzetenként is különböző libaspecialitásokkal találkozhatunk. A liba A- és H-vitamin-, valamint nikotinsav-tartalma jelentős.

A MAGYAR SZAKÁCSKÖNYVEK KIRÁLYA

A Magyar-franczia szakácskönyv az egyik, ha nem a leghasznosabb összefoglaló szakácskönyv. Dobos C. József életéről, aki minden idők egyik legnagyobb cukrásza, gasztronómusa, a magyar cukrászipar egyik megteremtője. Hírnevét fémjelzi, hogy a világban a neve a legismertebb magyarok között szerepel, s egyik leghíresebb alkotását, a dobostortát pedig szinte minden országban készítik – sajnos legtöbbször nem az eredeti receptúra szerint.



Dobos József régi cukrászcsalád sarja, dédapja II. Rákóczi Ferenc fejedelem szerencsi kastélyában volt szakács- és cukrászmester, maga pedig az Andrássy grófoknál szolgált cukrászmesterként. Itt tanulta ki a szakma csínját-bínját. Sokan azt hiszik, „csak" cukrász, pedig ő sokkal több volt: gasztronómus! Tizennégy, németül íródott és megjelent könyve mellett a Magyar-Franczia Szakácskönyv a legjelentősebb, a mai napig is talán a legjobb, leghasználhatóbb XIX. századi szakácskönyv.

Sikerének titka, hogy 1884 táján főként a főzött krémekkel, cukor- és tejhabokkal töltött torták divatja hódított, amelyek többnyire emeletesek és agyoncicomázottak voltak. Akkor még a ma már oly elterjedt vajkrémet nem ismerték, ezért az újdonság erejével hatott. Igazi különlegességnek számított a kakaóvajjal készült selymes krém és az egyszerű, puritán, mégis izgalmas megjelenése. Hatalmas sikerének köszönhetően szinte minden cukrászdában követelték a vendégek a dobostortát, de kevés cukrász tudta megfejteni a torta titkát, receptjét, a vajkrémet.

Dobos nemcsak szárazon leírta könyvében a recepteket, hanem mesél is egy kicsit. Mindennek az eredetéről, ízéről, állagáról ír egy keveset, hogy legalább el tudjuk képzelni, milyen lehet a kappan vagy a sármány, de az általa használt konyhai eszközök is kaptak egy fejezetet. A könyvet 400, a szövegek közé szerkesztett fekete-fehér, a végén sorba szerkesztett színes képpel, rajzzal díszítették. A könyv kitér a gasztronómia összes területére: húsokra, levesekre, desszertekre, magyar, francia, portugál és angol recepteken át mutatja be a főzés alapjait és csúcsát. Minden recept nevét franciául is olvashatjuk, akkoriban az alapfogalmakat jelentette: cremeux, rémolade, choux, marmelade, bavarois stb. Végül kitér a háztartásbeli tudnivalókra, mint például a jó szappan, padlóhoz való lakk (lack) készítésére, ételek tartósítására, vagy olyan, a Kárpát-medencében mindennaposnak számító teendőkre, mint a teknősbéka levágására, de ebből a könyvből megtanulhatjuk, hogy készítsünk zöld mandulát szirupban, ecetet vagy likőröket házilag. A könyv nemcsak antikváriumban, hanem új kiadásban is megvásárolható.

Nemzeti leves

Elkészítési idő: 25-30 perc

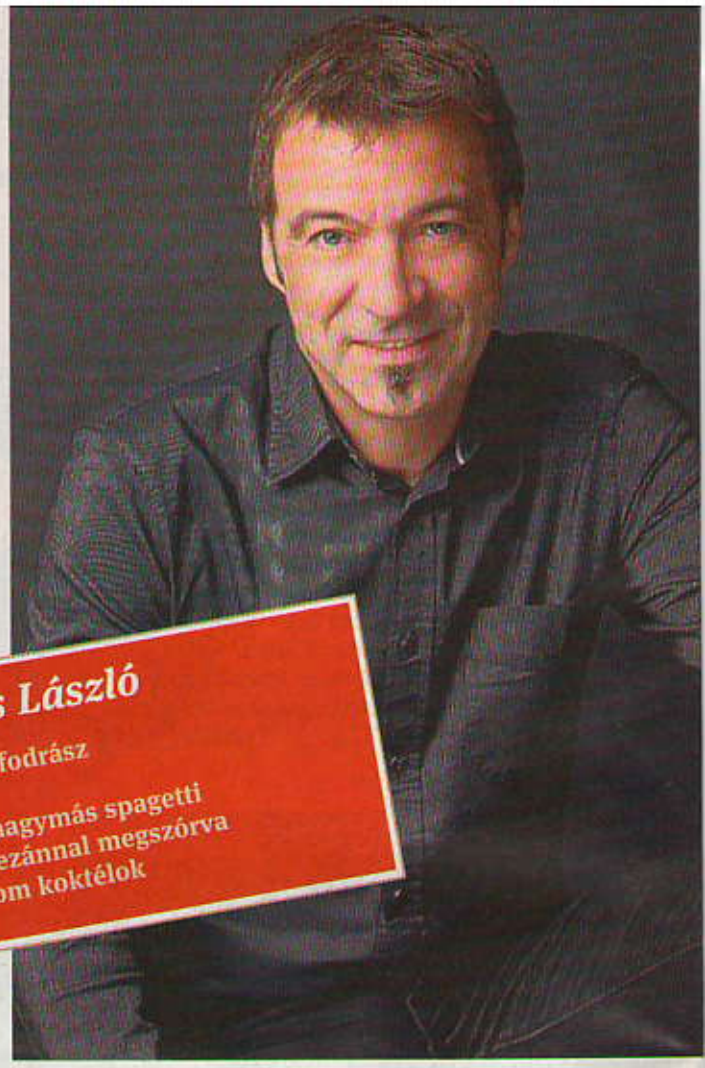
Hozzávalók:

8 krumpli, 6 dkg vaj, 1 fej hagyma, pirospaprika, 1 liter alaplé, negyed kg kocka- vagy lebbencstészta

A krumplit meghámozom, felkockázom, és a vajon egy nagyobb edényben, kevés vízzel megpárolom. A hagymát kockára vágom, vajon megpirítom, majd kevés paprikát szórok rá (vigyázok, nehogy megégjen), hozzáadom a kész krumplihoz. Felöntöm az alaplével, és amikor forr, beleszórom a tésztát, sózom, és készre főzöm.

„Nyolczdarab meglehetős nagyságú nyers burgonyát meghámozunk, tisztán megmosunk, aztán szépen koczkákra vágva egy kasszerolba teszszük, s hat dekagramm friss vajjal puhára pároljuk. Ezalatt egy darab középnagyságú vöröshagymát apró koczkára vagdalunk, s kevés vajjal világos-sárgára piritjuk. Egy csipetnyi paprikát is tesztünk hozzá. (A hol különben az ételeket erösebben szeretik, lehet több paprikát is venni.) Az igy megpirított hagymát átpasszírozzuk egy szürőn. Mikor a burgonya már elég puha, ezt a megpirított paprikás hagyma-törmeléket hozzáteszszük, azután felöntjük egy liternyi húslevel (bouillonnal, l. a fönnebbi vények közt). Most az egészet fölforraljuk, s azalatt három tojás sárgájával keményt tésztát gyurunk, melyet csinos apró koczkára vagdalunk. Ezt, mikor a leves forr, beledobjuk, egy ideig forrni hagyjuk, kellöleg megsózzuk, azután föltálaljuk." Dobos C. József: Magyar-franczia szakácskönyv, 42. o.

HAJAS LÁSZLÓ A MINISZTERELNÖKÖT HÍVNÁ MEG VACSORÁRA



Hajas László az egyik legnépszerűbb mesterfodrász az országban, aki ugyan szereti az ínyenc, magyaros fogásokat, azonban inkább a kevés és változatos étkezésre helyezi a hangsúlyt. Vacsoraasztalához szívesen meghívná a miniszterelnököt, hogy a vállalkozók helyzetéről beszélgetve megkóstolják a házigazda specialitását, a spaghetti aglio et oliót. Merthogy állítólag a fokhagyma elűzi a rossz gondolatokat.

névjegy: Hajas László

FOGLALKOZÁS: mesterfodrász
ÉLETKOR: 57
KEDVENC ÉTELE: fokhagymás spagetti parmezánnal megszórva
KEDVENC ITALA: finom koktélok

Lévay Gizella

– Kit hívna meg vacsorára? Kivel ülne le egy asztalhoz? Úgy is fogalmazhatunk, hogy kire lenne kíváncsi?

– Orbán Viktorral szívesen leülnék vacsorázni, miközben egy jót beszélgethetnénk mondjuk például a fodrászszakmáról, az oktatásról, a kis- és középvállalkozók helyzetéről. Úgy gondolom, kölcsönösen jól járnánk, a miniszterelnök ugyanis első kézből biztosan tudna válaszolni a kérdéseimre, én pedig a vállalkozók képviseletében tudnék olyan információkat mondani számára, amelyek hasznára lennének.

– És mit főzne neki?

– Az egyik nagy kedvencemet, a spaghetti aglio et oliót, vagyis fokhagymás spagettit parmezánnal megszórva. Finom fehérbort kínálnék hozzá. Mint tudjuk, úgy tartja a legenda: a fokhagyma elűzi a boszorkányokat és a rossz gondolatokat.

– Apropó boszorkányok, szokott ünnepelni halloweenkor?

– A halloweent a családban elsősorban a gyerekek ünneplik, a feleségem a piacon megvásárolja a tököt. Ezután elkezdődik a nagy családi tökfaragás, majd beletesszük a mécseseket. És a gyerekek nagy örömére ilyenkor feldíszítjük a lakást stílusos díszekkel, műanyag pókhálókkal és bogarakkal. Szeretjük a sült tököt és a töklevest, napraforgómagokkal tálalva, a feleségem ilyentájt gyakran teszi az asztalra.

– A szavaiból kitűnik, hogy a konyhában elsősorban a felesége az úr. Ön szokott főzni?

– Valóban, a feleségem fantasztikusan, mondhatni hibátlanul főz, az egyik legfinomabb receptje a zsályás borjúszelet. Én viszont ritkán veszem kezembe a főzőkanalat, úgy fogalmaznék, hogy szeretek ráérősen, tudományosan főzőcskézni, kipróbálni ezt-azt, minden elvárás vagy külön alkalom nélkül. Az az igazság, hogy nagyon el vagyok kényeztetve. Az édesanyám is remekül főzött.

– Van tőle kedvenc receptje?

– Igen, gyakorta készítem el édesanyám sült töltött burgonyáját. A krumplit félbevágjuk, kivájjuk a belsejét, amibe ízlés szerint tehetünk kolbászt, hagymát, kevés tejfölt, sajtot, bacont. Majd visszahelyezzük a krumplisapkát, és sütőbe tesszük, finoman megsózzuk, és megsütjük. Lassan átjárják az ízek, téli estéken fokhagymás tejföllel meglocsolva fantasztikusan finom!

– Ezek szerint szereti az egyszerű, házias, magyaros ízeket. Legutóbb mi volt a legnagyobb gasztronómiai élménye?

– A közelmúltban a gödöllői egyetem udvarán megrendezett fogathajtó versenyen vettem részt, ahol főzőversenyt is szerveztek. Az ott fogyasztott borban főtt csülköt soha nem fogom elfelejteni, egyszerűen fejedelmi volt! Talán így elsőre egyszerűnek tűnik a recept, ilyen ízt azonban még soha nem éreztem. Valóban nagyon szeretem a magyaros ételeket, de kedvelem még a sóletet is, jóféle libanyakkal. Ezzel az új eljárással, a konfitálással, amikor nagyon sokáig, lassú tűzön sül a hús az olajban, teljesen más, fenséges ízharmóniát teremthetünk.

– A magyar konyhán kívül mely nemzet konyháját kedveli leginkább?

– A francia kultúra és gasztronómia kifinomultságát nagyon kedvelem, sokféléből kevés és nagyon finom falatokat tálalnak, amiből kedvünkre csipegethetünk. Az ázsiai ízeket is nagyon szeretem. Nemrég pedig Spanyolországban jártam egy szakmai rendezvényen, ahol gyakran látogattuk a híres tapaszbárokat. Akármerre jártunk, mindig ezeket a bárokat kerestük. Itthon is lehetne nyitni ilyeneket, ahol nem egy nagy szendvicset rendel az ember, hanem egy nagy tálat, amelyen sok apró falatkából kedvünkre választhatunk.

– Melyik volt a kedvence?

– Pici cserépben kínáltak olívaolajban sült kis fokhagymás rákocskákat. Frenetikus volt az íze!

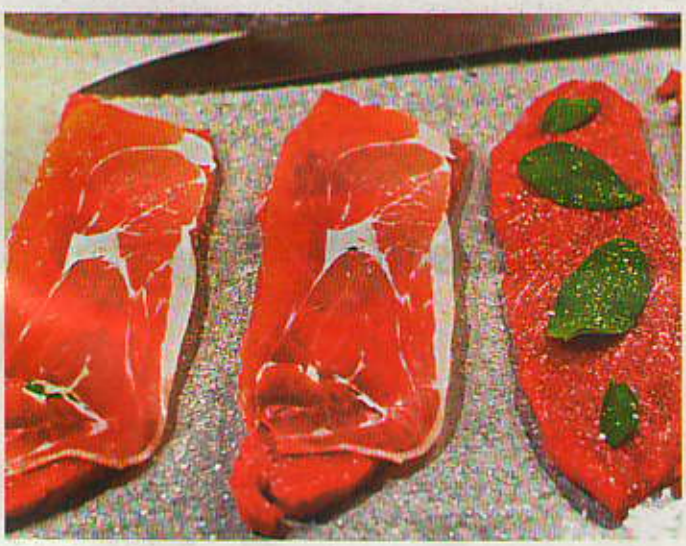
– Le sem tagadhatja, hogy nagyon szeret enni, értékeli a finom falatokat. Ugyanakkor a szépségiparban dolgozik, ahol elsőrendű szempont a látvány. Az étkezésnél vigyáz az egészségére vagy az alakjára?

– Csak annyira, amit a józan ész diktál. Ha nehezebb az étel, kevesebbet eszem belőle. Szeretem a jó konyhát, viszont sohasem habzsolom a fogásokat. Szóval szeretek enni, de mértékkel.

Zsályás borjúszelet

Hozzávalók:
60 dkg borjúcomb
3 ek. vaj
25 dkg szárított sonka
4 gerezd fokhagyma
1,5 dl száraz fehérbor
50 dkg burgonya
5 ek. olaj
40 dkg rukkola
2 ek. szezámmag
20 dkg kecskesajt
friss zsálya, só, bors

A húst szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk, ízesítjük sóval, borssal, majd forró vajon mindkét oldalát elősütjük. Ezután félretesszük, majd miután kissé kihűlt, betekerjük a szárított sonkába, ráhelyezünk egy-egy levél friss zsályát, visszatesszük a forró vajba, és még egyszer átpirítjuk. Mellédobunk néhány gerezd fokhagymát, hogy az íze átjárja a húst. Mikor a hús megsült, aláöntjük a fehérbort, majd 150 fokra előmelegített sütőbe tesszük, és 20 perc alatt készre sütjük. A burgonyát héjában megfőzzük, felkarikázzuk, és forró olajon pirítani kezdjük. Sütés közben sóval, borssal ízesítjük. Mikor a burgonya aranybarnára sült, rászórjuk a szezámmagot és a rukkolát, majd összeforgatjuk, hogy a levelek összeessenek. Az elkészült rukkolás burgonyaköretet tányérra rendezzük, megszórjuk reszelt kecskesajttal, majd a sütőben készre sült zsályás borjúszelettel tálaljuk.



Fokhagymás rák

Hozzávalók:
80 dkg mirelit rákocska
2 gerezd fokhagyma
olívaolaj
1 chilipaprika

Egy serpenyőbe 9 evőkanál olívaolajat teszünk, majd rá a keskenyre szeletelt fokhagymagerezdeket és egy kimagozott chilipaprikát. Néhány perc alatt megsül. A kész fokhagymás rákokat kerámiatálkába kanalazzuk, majd berakjuk 15 percre a sütőbe. Amint kész, forrón tálaljuk. Párolt rizs illik hozzá.

Fokhagymás spagetti

Hozzávalók 4 személyre:
45 dkg spagetti
3 gerezd zúzott fokhagyma
1 és 1/4 dl olívaolaj
3 evőkanál durvára vágott, friss petrezselyem
ízlés szerint bors, só

Egy evőkanálnyit félreteszünk az olívaolajból, a maradékot pedig felforrósítjuk egy közepes méretű serpenyőben. Beletesszük a fokhagymát, egy csipetnyi sót, és kis lángon állandóan kevergetve aranybarnára pirítjuk. Ezt követően félretesszük a serpenyőt. Vigyázzunk, nehogy megégjen a fokhagyma, mert akkor elveszíti a zamatát. Ezalatt egy nagy lábosban kissé sózott vizet forralunk. Beletesszük a spagettit és a megmaradt olajat, és addig főzzük, amíg éppen csak megpuhul, de még harapható (al dente). Leszűrjük, és visszatesszük a lábosba. Majd az olajat és a fokhagymát belekeverjük a tésztába, hogy jól átjárja. Megborsozzuk, és belekeverjük a friss petrezselymet, hogy mindenhová jusson belőle. A tésztát előmelegített tálalóedénybe tesszük, és azonnal tálaljuk.

Borban párolt sertéscsülök

Hozzávalók:
2 kg csontos sertéscsülök
6 gerezd fokhagyma
3 dl száraz fehérbor
1 erőleveskocka
5 szem fekete bors
2 babérlevél
20 dkg sárgarépa
2 nagy fej hagyma
2 evőkanál apróra vágott zellerzöld

A csülköt fokhagymával megspékeljük, sóval és borssal bedörzsöljük, majd egy mély lábosba tesszük. A leveskockát a borral felforraljuk, és ráöntjük a húsra. Hozzáadjuk a fűszereket, és fedő alatt 1 óra hosszat takarékon pároljuk. Közben megtisztítjuk és apróra vágjuk a zöldségeket, beletesszük az edénybe, és még fél órát pároljuk. Ha kész, a húst meghintjük a zellerrel.

Főzzünk valami finomat!

Menü: spenótkrémleves tükörtojással és kapribogyóval, sült csirkemell lecsós snidlinges raguval és káposztával, szederkrémmel töltött palacsinta

Sokféle íz – harmóniában

Ízek teljes harmóniában. A háromfogásos menünk mindegyik apró részletére igaz ez a kijelentés. A több összetevőnek köszönhetően érdekes és nem mindennapi, finom ízeket kaphatunk. Használjunk tehát bátran a savanykás íz mellé édeset, mert az eredményen magunk is könnyen elcsodálkozhatunk. Mai menünk összeállításában a győri Marcal étterem szakácsa, Egyházi Gergely segédkezett.

Ottlári Gergely, fotók: Mészáros Mátyás

Előételként spenótkrémlevest készítettünk tükörtojással és kapribogyóval. Ezt a levest szakácsunk ritkán készíti el, az ízharmóniáját ő dolgozta ki, és még a kísérletezés fázisában van. De miután elfogyasztottuk, bátran állíthatjuk: jól sikerült. Ilyen formában egyik étteremben sem kapható ez a finomság. Finomság bizony, mert a spenót és a tükörtojás remek párost alkot. A spenótot sokan csak főzelékként ismerik, pedig érdemes levest is készíteni belőle. Sokat javít a végeredményen, hogy ebben a levesben betétként nem tészta vagy pirított zsemlekocka szerepel, hanem tükörtojás. Ezzel gyakorlatilag kiadóssá válik az előételünk. A kapribogyó kicsit sós ízű, így még finomabb lesz tőle a leves. A kapribogyót pácolva is lehet kapni, érdemes kipróbálnunk, milyen ízletes.

Főételként sült csirkemellet készítettünk lecsós snidlinges raguval és káposztával. Szezonja van most ennek a főételnek, gondoljunk csak a káposztára. Ez az étel is nagyon kiadós és tartalmas. A végén érdemes tenni rá egy kis sajtot és egy kis birsalmát. Köretként burgonyachipset készítettünk, amely nagyon illik hozzá. Ottjártunkkor még kóstoltunk hozzá egy kis párolt káposztát is. A káposzta kissé savanykás íze pedig tökéletesen egészíti ki a birsalma édes hozadékát. Rendkívül mozgalmas az étel, a több összetevőnek köszönhetően. És a legjobb benne az, hogy az ízén is megérezhető. Ha azt akarjuk, hogy még ennél is több ízt érezzünk, akkor a párolt káposztába tegyünk egy kis vörösbort is.

Desszertként szederkrémmel töltött palacsintát készítettünk. A szeder ugyan nem aktuális, de a hidegebbre fordult időben jólesnek a fagyasztóból elővett gyümölcsök. Amikor először feltesszük a szedret párolódni, semmit nem kell tenni alá, mert elég sok levet ereszt önmagában. Ha nem szeretnénk szedret vásárolni, vagy nincs a fagyasztóban, akkor természetesen szederlekvárral is bátran elkészíthető. A palacsinta elkészítését nem kell túlbonyolítani. Teljesen igaz az a mondás, hogy nem kell variálni, mert az a maga egyszerűségében a legjobb.

Spenótkrémleves tükörtojással és kapribogyóval

Hozzávalók:
50 dkg spenótlevél
4 evőkanál kapribogyó
6 tojás
3 dl tejszín
só, bors

A spenótot megmossuk, feltesszük főni csontlevesben, majd tejszínnel sűrítjük. Amikor feltesszük főni, tegyünk még bele fokhagymát, sóval és borssal ízesítsük. Mikor megfő, akkor a tejszínt keverjük hozzá, majd turmixgéppel turmixoljuk le. A tojást egyszerűen meg kell sütni, majd kevés paprikával és snidlinggel a tetején lehet tálalni.

Sült csirkemell lecsós snidlinges raguval és káposztával

Hozzávalók:
80 dkg csirkemellfilé
1 kg paprika, paradicsom vegyesen
20 dkg trappista sajt
10 dkg vaj
2 dl tej
5 dkg liszt
40 dkg párolt káposzta
birsalma

A csirkemellet megsütjük, majd a fennmaradó zsírban elkészítjük hozzá a ragut. A hagymát, paprikát, paradicsomot felvágjuk, majd fedő alatt megpároljuk. Közben készítsünk besamelmártást, amibe szintén egy kis metélőhagymát vágunk.
Besamelmártás: a vajat felolvasztjuk, a lisztet megfuttatjuk rajta, míg felhabosodik, tejjel kicsit besűrítjük. Kiforraljuk, hozzáadjuk a snidlinget és a lecsós ragut, majd összekeverjük. Ezt tesszük rá végül a csirkére. Majd teszünk rá sajtot és egy kis birsalmát. Köretként burgonyachipset készítettünk.

Szederkrémmel töltött palacsinta

Hozzávalók:
8 darab palacsinta
30 dkg szeder
10 dkg darált keksz
1 citrom héja és leve
cukor
fahéj
kevés konyak, kevés vörösbor

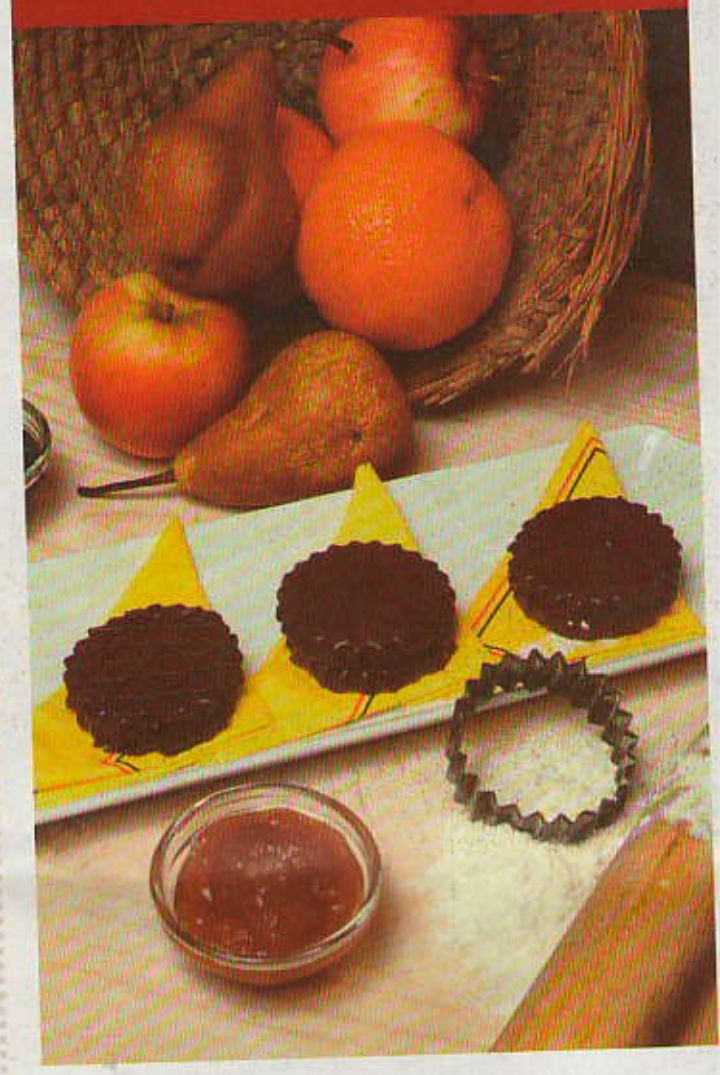
A szedret feltesszük párolódni. Nem kell tenni alá semmit, mert elég sok levet ereszt. Teszünk bele egy kis konyakot és egy kis vörösbort, majd kevés citromlével és egy kis cukorral ízesítjük. Pici fahéjjal és darált keksszel pedig összefogatjuk a ragut. Az elkészült tölteléket a kihűlt palacsintába tesszük.

Diótorta

Hozzávalók 4 személyre:
7 tojás
15 dkg cukor
10 dkg darált dió
2 evőkanál liszt
2 evőkanál zsemlemorzsa
A diókrém töltelék hozzávalói:
20 dkg cukor, 1 dl tej, 10 dkg dió, 1 kanál liszt, 1 csomag vaníliás cukor, 15 dkg vaj, 1-2 kanál rum

A tojást leválasztjuk a fehérjétől, és a sárgáját összekeverjük a cukorral, a dióval, a liszttel és a zsemlemorzsával. A tojásfehérjét fölverjük, majd hozzáadjuk a tésztához, és lazán elkeverjük. Hasonlóan a piskótatésztához tepsiben kisütjük. A hozzávalókból összeállított tölteléket felfőzzük, és hagyjuk kihűlni. A kisütött tésztát lapjára kettévágjuk és a kihűlt krémmel betöltjük. Nedves késsel szeleteljük. A tészta darált dió nélkül is elkészíthető, mert a töltelékben diókrém van.

Ischli fánk (Isler)



Hozzávalók:
25 dkg vaj
25 dkg liszt
1/2 csomag sütőpor
18 dkg cukor
15 dkg héjazott, őrölt mandula vagy dió
2 kanál rum
1/2 csomag vaníliás cukor
baracklekvár
főzőcsoki

A 25 dkg vajat, 25 dkg lisztet, 1/2 csomag sütőport, 18 dkg cukrot jól eldolgozzuk, ezután 15 dkg őrölt mandulát vagy diót, 1/2 csomag vaníliás cukrot, 2 kanál rumot gyúrunk hozzá. Vékonyra nyújtjuk és kiszaggatjuk. Sütés után a kihűlt korongocskákból kettőt baracklekvárral összeragasztunk, és gőzön olvasztott főzőcsokoládéval leöntjük.

Gombakrémleves pirított gombával

Hozzávalók:
0,5 kg csiperkegomba, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál vaj, 2 evőkanál apróra vágott mogyoróhagyma, 1 evőkanál kakukkfű, 1 babérlevél, 1 teáskanál só, 1/2 teáskanál frissen őrölt bors, 0,5 liter tejszín, 0,75 liter csirkealaplé (ha nincs, víz is jó), 1 teáskanál kukoricaliszt 1 evőkanál vízben feloldva, petrezselyem

Egy robotgép segítségével vágjuk durvára a gombát, előtte azonban öntsük hozzá a citromlét. A vajat egy lábosban olvasszuk fel, és a mogyoróhagymát közepes lángon pirítsuk meg. Öntsük hozzá a gombát. Fűszerezzük kakukkfűvel és babérlevéllel, és pirítsuk kevergetés mellett 10-15 percig. Sózzuk, borsozzuk és öntsük fel a tejszínnel és húslével. Forraljuk fel, és főzzük 20 percig alacsony lángon. Keverjük el benne csomómentesre a kukoricakeményítőt, és folyamatos kevergetés mellett főzzük még 10 percig.
Ha kell, fűszerezzünk utána. Citromlével még kicsit savanyítsuk. Pirított gombaszeletekkel és vajas pirítóssal tálaljuk.

Kétszínű linzerkarika

Hozzávalók:
20 dkg margarin
20 dkg porcukor
2 tojás
1/2 csomag sütőpor
1 csomag vaniliás cukor
1/2 kg liszt
kevés tej, 1 kanál kakaó

A tésztát összegyúrjuk, két részre osztjuk. Egyik felébe belegyúrjuk a kakaót. Mindkét részét újabb 2-2 részre osztjuk. 1-1 fehér és barna részt vékonyra nyújtunk, egymásra tesszük, jól összenyomkodjuk és szorosan feltekerjük, mint egy tekercset. Két órára hűtőbe tesszük. Kb. 0,5 cm szélesre felkarikázzuk, és előmelegített sütőben sütjük meg. Egy-két nappal előbb kell sütni, hogy puhuljon.

Leveles krumplis pogácsa

Hozzávalók 4 személyre:
60 dkg liszt
30 dkg krumpli
15 dkg baromfizsír
2 dl langyos tej
3 dkg élesztő
2 tojássárgája
3 kávéskanál só
bors majoránna

Ennek a tésztának az elkészítése bátran ajánlható kezdő háziasszonyoknak is. 60 dkg lisztet 15 dkg baromfizsírral elmorzsolunk. Hozzáadunk 2 dl langyos tejben megfutatott 3 dkg élesztőt, 30 dkg főtt áttört krumplit, 3 kávéskanál sót, borsot, majoránnát ízlés szerint, 2 tojássárgáját. Jól összegyúrjuk és körülbelül 20 percig pihentetjük. Majd vékonyra kinyújtjuk, és olvasztott zsírral megkenjük. Összesen négyszer hajtogatjuk, 20 perces időt hagyva a hajtogatások között. Ezt követően pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, tojássárgájával megkenjük, és forró, 200 fokos sütőben kisütjük. Nagyon egyszerű, olcsó, ugyanakkor finom, és alaptésztaként sokféleképpen felhasználható. Hajtogatás nélkül is jó. Lehet például töltött kiflinek sonkásan, sós túrósan, maradék pörkölt darált hússal, dinsztelt káposztával, tepertőkrémmel és májkrémmel. Sörözés, borozás mellé finom falatok.

Gyömbéres sárgarépaleves

Hozzávalók:
2 ek. olívaolaj
1 dkg vaj vagy margarin
1 vöröshagyma
2 szál zellerszár
1 kg sárgarépa
2 gerezd fokhagyma
2 és fél centi gyömbér
1 ek. őrölt római kömény
1 liter zöldség- vagy csirkealaplé

A hagymát és a zellerszárakat felaprítjuk. A sárgarépát kockákra vágjuk. Az olajat és a vajat felmelegítjük, majd a zöldségeket hozzáadjuk, néhány percig pároljuk. Hozzáadjuk a fokhagymát (préselve), gyömbért (reszelve) és a római köményt. 1-2 percig kevergetjük, majd felöntjük a levessel. Felforraljuk, majd fedő alatt, alacsony hőmérsékleten 15-20 percig főzzük. Amikor a répa puha (de nem mállós!), botturmixszal pürézzük. Melegen tálaljuk.

Mogyorós szelet

Hozzávalók 4 személyre:
7 tojásfehérje
20 dkg porcukor
8 dkg pörkölt-darált mogyoró
4 evőkanál sima+1 evőkanál rétesliszben elkevert pici sütőpor
Krémhez:
2,5 dl tej
1 csomag tejszínízű pudingpor
3 tojássárgája
7 dkg pörkölt-darált mogyoró
15 dkg margarin
15 dkg porcukor

A kemény habbá vert tojásfehérjékhez folytonos keverés mellett hozzáadjuk a porcukrot, majd a mogyorót, és végül a sütőporos lisztet. Zsírozott, lisztezett tepsiben sütjük, úgy, mint a piskótát (kb. 10 perc). Ha kihűlt, megkenjük a krémmel.

A krém készítése: 2,5 dl tejből és 1 csomag tejszínízű pudingporból sűrű krémet főzünk. Ha kihűlt, 3 tojássárgájával elkeverjük, és beleteszünk 7 dkg pörkölt-darált mogyorót. Közben 15 dkg margarint 15 dkg porcukorral habosra kavarunk, majd apránként elkeverjük a masszával. Végül csokimázzal bevonjuk. A jellegzetes ízek a krémben jól dominálnak.

Padlizsánba göngyölt pangasiusfilé roston

Hozzávalók 4 személyre:
4 szelet pangasiusfilé
1 padlizsán, só
2 evőkanál citromlé
3 evőkanál vermut
2 evőkanál szójaszósz
1 szem csillagánizs
1/2 zöld citrom héja
4 evőkanál szezámolaj
frissen őrölt bors

A padlizsánt megmossuk – végeit levágjuk –, hosszában vékonyra szeleteljük. A szeleteket egymás mellé fektetjük, sózzuk és kb. 10 percig állni hagyjuk. Citromlét csepegtetünk rá. A vermutot szójaszósszal, szezámolajjal, reszelt zöldcitromhéjjal és a csillagánizzsal összekeverjük. Sózzuk, borsozzuk. A halat ebbe a marinádba helyezzük és egy éjszakán át állni hagyjuk. A halszeleteket a marinádból kivéve padlizsánszeletekkel begöngyöljük, fogvájóval összetűzzük. Alufóliával bélelt rostlapon 10–12 percig sütjük, marináddal kenegetjük, forgatjuk.

Szilvasörbet

Hozzávalók 4 személyre:
1/2 kg szilvapüré
1/2 liter víz
20 dkg cukor
csipet só
4 szem szegfűszeg

Készítsünk szirupot a vízből és a cukorból, amit szegfűszeggel ízesítsünk. Rövid időre tegyük félre hűlni, majd a szegfűszeget vegyük ki belőle.
A szirupot a szilvapürével keverjük össze és ha megdermedt tálalhatjuk. Fahéjat is tehetünk bele.
Tálaláskor felönthetjük jéghideg pezsgővel vagy alkoholmentes kölyökpezsgővel. Kitűnő partiital is lehet.

Borscs – céklaleves rafináltan

Hozzávalók:
1 kg céklagumó, 10 kg köménymag, 2 zellerszár, 2-3 babérlevél, 2 gerezd fokhagyma, 7-8 salotta hagyma, 2 sárgarépa, húsleves alaplé, bors

A céklagumókat megpucoljuk, és előmelegített sütőbe tesszük, úgy egyben, ahogy van, és 180 fokon sütögetjük, egy kevés olívaolajjal meglocsoljuk. Egy főzőedénybe tesszük a köménymagot, a babérlevelet, a zellerszárat, a fokhagymát, salotta hagymát és a sárgarépát, majd amikor a céklák megpuhultak (kb. egy óra) a sütőben, azt is beletesszük, és felöntjük húslevessel. Addig főzzük, amíg minden szépen összeérik, puhára fő. Ha megvan, borssal ízesítjük, a babérleveleket eltávolítjuk. Ezután botmixerrel összepépesítjük az egészet, és sűrű szűrőn keresztül felfogjuk a levét. Olívaolajon kenyeret pirítóssal tálaljuk.

Krémes palacsinta

Hozzávalók 1 adaghoz:
10 dkg vaj
6 tojás
6 kanál liszt
4 dl tej
3 kanál kristálycukor
3 kanál vaníliás cukor

A vajat kikavarjuk a 6 tojássárgájával és a cukorral, majd beletesszük a lisztet és a tejet. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, és óvatosan belekavarjuk a masszába. Előmelegített palacsintasütőben sütjük, mikor pedig megsült az egyik oldala, vaníliás porcukrot szórunk bele 1 kávéskanállal, majd a sütőben feltekerjük. Csak az egyik oldalát sütjük. A kész palacsinta így krémes lesz. A palacsintákat egymásra helyezhetjük, és így tegyük az előmelegített sütőbe. A tetejét baracklekvárral elkevert tojáshabbal díszíthetjük. Gyümölcsmártást vagy vaníliaöntetet adjunk hozzá.

Gyümölcspüré

Hozzávalók:
1 doboz barackbefőtt,
1 zacskó tejszín (3–5 dl),
1 evőkanál vaj, 1 csapott evőkanál liszt, 1 vaníliás cukor

A barackot apróra vágjuk. Vajon puhára pároljuk, közben öntsünk hozzá a levéből. Ha megpuhult, a tejszínbe keverjük a lisztet, és folyamatosan kevergetve a barackhoz öntjük. A levét is hozzáöntjük, majd besűrítjük úgy, hogy a paradicsomszószhoz hasonlóan sűrű legyen. Ekkor beletesszük a vaníliát, esetleg tört szegfűszeget vagy vaníliaaromát. Levesszük a tűzről, és kihűtjük.

NYÁRI KONYHA ŐSSZEL II.

Burai Éva
gasztroblogger
www.nyarikonyha.blogspot.hu

Biztos nem vagyok egyedül, amikor az itthon lévő alapanyagokkal szemezek, és vagy nem jut eszembe egyből a megoldás, vagy több elképzelés is van, amelyek között hezitálok. Ősszel nagy valószínűséggel találsz otthon gyökérzöldségeket, és a fagyasztóban is lehet némi darált hús. Bekapcsolod a sütőt, ami melegítésként is jólesik. Ez lesz belőle:

Parmezános csirkefasírt zöldségágyon

Hozzávalók 4–6 adaghoz:
Húsgombóc
35 dkg darált pulyka/csirke
száraz fűszerek (oregánó, fokhagyma)
1 tojásfehérje
1 tk. reszelt parmezán (vagy más érett sajt)
1–2 ek. zsemlemorzsa
olaj
Zöldségalap

Tetszés szerinti idényzöldség kockákra vágva:
zeller
répa
zellerszár
gomba
2 gerezd fokhagyma
1/2 szál póréhagyma
2 burgonya (sárga)
kakukkfű, olaj

Tipikusan olyan étel, amely gyökérzöldségekből a legfinomabb. Ha a zöldség a sütőben túlságosan szétfő, élvezhetetlen. A zöldség-hús arányt mi határozzuk meg: nálam a zöldségből sosem elég!

húshoz a hozzávalókat jól összedolgozom, fél órára állni hagyom. Időközben a kockákra vágott (nem túl kis kockákra, mert túlfő) zöldségeket pici olajon fedő alatt félig puhára párolom (max. 10 perc). Könnyű besamelt készítek: 2 dkg vaj, 2 ek liszt, alaplé.

Összeállítás:
zöldség, besamel, tetejére a formázott (két kisebb evő kanalat használtam), pici elősütött fasírt, parmezán
Sütés: 175 fokon 30 perc alatt elkészül.

Szezon ide, szezon oda, a gyümölcsök a kontinentális éghajlat alatt bizony nem mindig frissek, zamatosak, érettek. Persze tudom, ősszel van gesztenye, dió, aszalt szilva, és sok-sok más, például alma, körte, de igazán szaftos, érett gyümölcs, mint például a kajszibarack, az nincs. A kissé kemény, kevésbé érett gyümölcsöket fel lehet dobni egy kis vajjal és barna cukorral egy kis hő segítségével: azaz vajon való karamellizálással. Ősszel, télen gyakran alkalmazom ezt, bármelyik gyümölcs (de akár zöldség is!) ízletesebb, karakteresebb lesz.

Mandulás süti karamellizált szilvával

Előkészítési idő: 15 perc
Mennyiség: 8 adag
Sütés: 30-35 perc

Hozzávalók:
100 g liszt (fele rétesliszt)
55 g héjas darált mandula
1 tk. sütőpor
3 tojás
80 g barna cukor
1 citrom reszelt héja
100 ml sűrű görög joghurt (krémsajt)
1 vaníliás cukor
100 ml olaj
gyümölcs:
karamellizált, friss, félbevágott szilva
a karamellhez barna cukor (nádcukor) és egy kis citromlé

Karamellizált szilva

Egy vastag talpú serpenyőben 1 evőkanál nádcukrot karamellizálok. Mikor a cukor elolvadt, belehelyezem a félbevágott, magozott szilvákat a vágott felükkel lefelé. Egy kis citromlével meglocsolom, és pár percig sütöm, majd lehúzom a melegről.

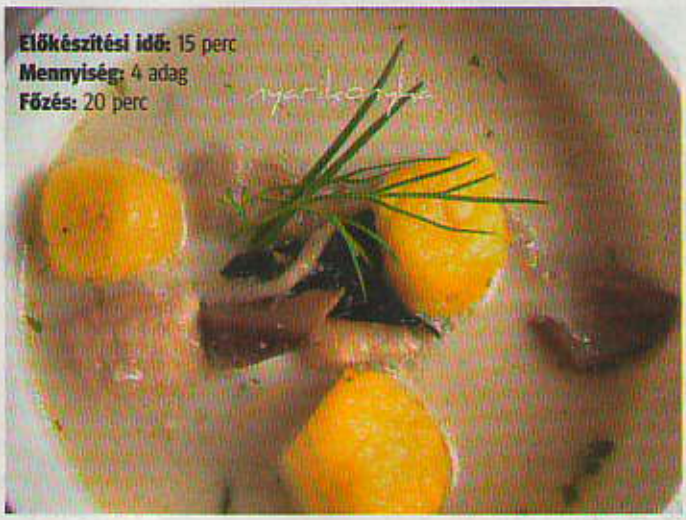
Kevert tészta

A száraz alkotórészeket egy tálba öntöm, és összekeverem (kétféle liszt, mandula, sütőpor). A tojásokat kikeverem a cukorral, majd hozzáadom a többi alkotórészt. A végén belereszelem a citromhéjat. A száraz hozzávalókhoz hozzáadom a tojásos krémet, és határozott mozdulatokkal összekeverem. Sütőpapírral kibélelt formába (28 cm átmérőjű) öntöm. A tészta tetejét telerakom a már nem forró szilvákkal. 180 fokos sütőben 25 percig sütöm.

Megjegyzés: Ez egy gyorsan elkészülő, egyszerű süti. Fagyasztott gyümölcsökből is készíthető.

Gombaleves kecskesajtos polentával

Füszerpaprika helyett mediterrán füszerek és sok zöldfüszer. Galuska helyett sült polenta. Liszt és tejföl sincs benne. Lehet, hogy nem magyaros, de nagyon ízletes. Húsevőknek is.



Előkészítési idő: 15 perc
Mennyiség: 4 adag
Főzés: 20 perc

A leves hozzávalói:
különféle gombák (legjobb lenne persze friss erdei gomba), 20 dkg laskagomba (szárazon előpirítva), 3 db csiperkegomba, 1–2 ek. szárított erdeigomba-keverék (nálam vargányás – Erdészné gombája, nagyobb szuperekben is kapható)
10 g vaj, 2 ek. fehérbor, fél fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, petrezselyem, snidling, só, bors, 1 ek. friss tejszín (elhagyható), 1 liter zöldségalaplé
A polentagombóchoz:
1 dl kukoricadara
2,5 dl víz
1 tk. füszeres kecskesajt (érlelt) vagy pecorino, 10 g vaj

A gombaleveshez a vajon megdinsztelem a hagymát és a gombákat (a szárított gombát be lehet pár percre áztatni), felöntöm az alaplével, és kb. 10 perc alatt készre főzöm. A gombához a szárított füszereket és a sót mindig sütés közben adjuk hozzá, hogy fel tudja szívni. Így ízletesebb lesz. A kész leveshez hozzáadom a tejszínt, és egy nagyobb merőkanálnyi levest és gombát mixerben pépesítek. A kapott krémes mixet visszaöntve ezzel sűrítem a levest. Lisztet a sűrítéshez nem használok.

A polenta elkészítése

A polentához puhára főzöm a kukoricadarát. Kis vajjal, reszelt kecskesajttal elkeverem, és egy kis lapos tányérra simítom. Kis kockákra vágom, majd gombócokat formázok belőlük. A polentagolyókat serpenyőben, pici olívaolajon átpirítom. Az elkészült leveshez friss, apróra vágott zöldfüszereket és sült polentát kínálok.

Megjegyzés: A mixelés és a tejszín is elhagyható, úgy is nagyon finom. Amit tanultam: a laskagombát pirítsuk elő, így jobb íze lesz (elpárolog belőle a víz egy része, illatosabb). A polentát nagyon feldobja a kecskesajt.

FLORENTINE (MÓDRA)
Az olyan hal- vagy tojásételek neve, amelyeket spenótágyon tálalnak, és Mornay-mártással borítják be. A florentine fogásokat olykor meghintik sajttal, és ezt sütőben kissé rápirítják. Olasz megfelelője: alla fiorentina.

FOCACCIA

A pizzatésztához hasonló, kelesztett, jókora kör alakúra sütött, és olívaolajjal, nagy szemű sóval, füszerekkel ízesített olasz kenyérféle.

FOND
Sűrűre beforralt alaplé, főleg csontok felhasználásával készítik.

FONDANT
Egy tésztaszerű, képlékeny cukormáz, amelynek az apró kristályszemcsék és a különösen jó minőségű nyersanyagok lágy, hókristályszerű külsőt kölcsönöznek. Torták, sütemények készítésekor használják.

FONDÜ

Svájci, francia étkezési forma: az asztal közepére helyezett bográcsra emlékezető edényben, az alágyújtott láng hevénél megolvasztott alapba különböző falatokra vágott hozzávalókat mártogatnak. A fondü lehet sajt, csokoládé stb.

FONTINA
Az Olaszország északnyugati részén elhelyezkedő, a svájci és a francia Alpokkal határos tartományból (Aostatal) származó tehéntejből előállított sajt.

FRACE
Hús- és halhúspép, krém finomságú vagdalék.

FRAPPÉ
Instant kávéból hideg vízzel habosra turmixolt vagy shakelt, jégre töltött, magas pohárban, szívószállal szervírozott frissítő ital. Görögországból indult el hódító útjára, és ma már számos más, továbbfejlesztett változata ismert, például kombinálják alkohollal, fagyival.

FRIKASSZÉ
Vagdalt húsokból párolás útján készült sűrű, mártásos étel.

FRITTATA
Tulajdonképpen olasz rántotta, különböző – főleg zöldség – hozzávalókkal gazdagítva. Annyiban különbözik az általunk ismert rántottától, hogy a sütést lassan, alacsonyabb hőfokon végzik. Olykor francia szokás szerint félbehajtják.

FRITTO MISTO
Fő fogás, amelyben lehet bármi, sült szárnyashúsdarabok, zöldségek, tengeri falatok (polip, tintahal, kagyló, apróhal); általában lisztbe vagy palacsintatésztába mártják, és forró zsiradékban sütik ki.

GALETTE
Francia lepény, kerek, lapos, leveles, kelt, olykor élesztő nélküli tésztából. Franciaország szinte minden régiójában más az ízesítése, lehet sós vagy édes, töltik gyümölccsel, lekvárral, dióval, hússal, sajttal. Vízkeresztkor babszem vagy valamilyen szerencsehozó apróság is kerülhet rá vagy bele.

EGY IGAZÁN TÖKÖS PARTI *a halloween*

Az angolszász népek egyik legkedveltebb és legtitokzatosabb mulatsága október 31-én a halloween: a boszorkányok, kísértetek és egyéb szellemek ünnepe. Legfontosabb jelképe a töklámpás, és sütni kell erre az alkalomra sütötöklepényt (pumpkin pie-t) is.

Az aranybarna, mézszínű és céklavörös ősz Connectitcutban is az év egyik legszebb időszaka. Ilyenkor a mezőről begyűjtik a tököt, a halloween estéjének főszereplőjét. Amerikában ugyanis minden évben, az utolsó októberi éjszakán tökfejű szörnyek, fehér lepedős kísértetek támadnak fel. Az emberek különféle ceremóniákon varázsolnak, jósolnak egymásnak, felsorolják kívánságaikat. Ilyenkor megtudhatják, meddig tartanak barátságaik, tartós marad-e nagy szerelmük, és hogy az eljövendő időszak gazdaságságot vagy szegénységet hoz-e nekik.

Amikor leszáll az este, irány az utca! A házak ablakában pajkosan villogó sárga töklámpások fényében osonó lurkók bekopogtatnak az ismerős házakhoz, hogy aztán a meglepett ajtónyitó arcába rikkantsák: „Trick or treat!" Ami szabad fordításban azt jelenti: „Ide a csokival, vagy rád hozom a frászt!"

Miközben a lurkók az utcákon kísértenek, a felnőttek bent a szobában, félhomályba burkolózva titokzatos szeánszokon vesznek részt. Hagyományos rítus szerint egy hámozott alma héjának hosszú csíkját át kell dobni a jobb vállon anélkül, hogy elszakadna. Az eközben formálódó írásjel a jövendőbeli nevének kezdőbetűje lesz. Van, ahol süteményekbe pénzérmét, gyűrűt, gombot sütnek. Aki pénzt talál benne, a hiedelem szerint gazdag lesz, aki gyűrűt, hamarosan megházasodik, a gomb pedig dicsőséget hoz. További játék az almaevés, amikor a résztvevők hátul összefont kezekkel ülnek egy vízzel teli tál előtt, amelyben két alma úszik. Az egyikbe bele van vésve, hogy yes, a másikba: no. November elsejét, a mindenszentek napját megelőző éjszakán történt csodákat egyesek komolyan veszik, de legtöbbjük számára csupán vidám mulatságot jelent. Akit egy ilyen „okkult" pókhálópartira hívnak, már a tök alakú meghívóról sejtheti, mi vár rá, merthogy: „megjelenés különösen kísérteties kosztümben". E partikon aztán rémisztő szörnyek, ördögök, boszorkányok ünnepelnek együtt a kísértetkastéllyá varázsolt házakban, ahol rendre pókhálók szövik be a verandát, kivájt, ijesztő töklámpások világítják meg a lépcsőt, fekete denevérek lógnak nejlonzsinóron a mennyezetről, és a gondozott előkertekben olykor alkalmi sírkövek állnak. A éhezőket pedig a büfében saláta, szendvics, sült alma, töksütemény várja. Ez utóbbi – a híres pumpkin pie – igen finom, annak ellenére, hogy műanyag pókok tanyáznak rajta. A vendégek almalevest és almabort isznak, pattogatott kukoricát ropogtatnak, gyömbéres süteményt falatoznak.

Krémleves sült tökből és almából

Hozzávalók:
1 kg sütőtök, 1 liter szűrt húsleves, 2 dl főzőtejszín, 2 kicsi vöröshagyma vagy 2-3 újhagyma, 3 evőkanál kristálycukor vagy méz, só, őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál mézes sütemény fűszerkeverék, pár csepp citromlé vagy 0,5 dl zamatos fehérbor

A sütőtököt megmossuk, félbehasítjuk, magjait kikaparjuk. Ezután héjastul kockákra vágjuk, és sütőpapírral vagy alufóliával bélelt tepsibe rakjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal 35-40 perc alatt megsütjük. Amikor kihűlt, meghámozzuk, földaraboljuk, és a fele levessel meg a főzőtejszínnel turmixoljuk. Közben a hagymát finomra aprítjuk, és az olajon, közepes lángon megfuttatjuk. Az almát meghámozzuk, félbevágva kicsumázzuk, húsát közepes kockákra daraboljuk, a hagymára dobjuk, 1-2 perc alatt megforrósítjuk, a cukrot rászórjuk, további 2-3 percig pirítjuk-pároljuk, ezalatt a cukor egy kicsit karamellizálódni kezd. A maradék levessel felöntjük, enyhén sózzuk, borsozzuk, a mézes sütemény fűszerkeverékkel fűszerezzük. Amint forr, lefedjük, és kis lángon 10 percig, az alma puhulásáig főzzük. Majd ezt az almát merülőmixerrel pürésítjük, a tejszínes tökpürét hozzáadjuk, kevergetve fölforráljuk. Ha kell, utánafűszerezzük, végül pár csepp citromlével pikánsra ízesítjük. Melegen, hidegen egyaránt nagyszerű. Tálaláskor pirított tökmagot is szórhatunk a tetejére.

Sütőtöktorta

(pumpkin pie)

Hozzávalók:
a töltelékhez:
1 kg sütőtök
2 evőkanál tej
2 dl (18-20 dkg) barna cukor
2 tojás
fél-fél mokkáskanál só, őrölt bors, őrölt fahéj
reszelt szerecsendió és szegfűszeg
0,3 dl whisky
a tésztához:
10 dkg háztartási keksz
10 dkg dióbél
3 tojásfehérje
12 dkg valódi barna cukor
a forma kikenéséhez:
sütőmargarin és zsemlemorzsa

A sütőtököt megmossuk, félbehasítjuk, magjait kikaparjuk. Ezután héjastul nagyobb kockákra vágjuk, és a sütőpapírral vagy alufóliával bélelt tepsibe rakjuk. Sütőben, közepes lánggal 35-40 perc alatt megsütjük, majd hűlni hagyjuk. Eközben a tésztához a kekszet és a diót megdaráljuk. A tojásfehérjét habbá verjük, de mielőtt teljesen megkeményedne, a cukrot is beledolgozzuk, majd a kekszet és a diót beleszórjuk. Egy 26 centi átmérőjű, alacsony peremű tortaformát margarinnal kikenünk, morzsával behintjük, majd a kekszes masszát egyenletesen belenyomkodjuk. Sütőben, nagy lánggal 220 fokon 15 percig sütjük. Ezalatt a sült tököt meghámozzuk és áttörjük. Az így kapott tökpürének 5 decinek kell lennie, amihez a tejet, a cukrot, a kissé felvert tojásokat, a fűszereket meg a whiskyt is hozzáadjuk. Majd a masszát az elősütött tésztára öntjük, ezután közepes lánggal 170 fokon 45 percig sütjük.

Halloween marhapecsenye

Hozzávalók:
80 dkg marhalábszár, 2 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 5 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 babérlevél, 1 kiskanál morzsolt kakukkfű, 1 evőkanál mustár, 2,5 dl sör, 2,5 dl víz, 1 kiskanál finomliszt
a körethez:
50 dkg héj és mag nélküli sütőtök, fél kiskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, fél csokor metélőhagyma (snidling), 3 evőkanál finomliszt, 2 tojás, 5-6 evőkanál olaj a sütéshez

A húst – miután inas részeit, hártyáit lefejtettük – 3 centis darabokra vágjuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, majd a lábszárral együtt az olajban 4-5 perc alatt kevergetve megpirítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a babérral meg a kakukkfűvel fűszerezzük, a mustárral ízesítjük. A sört és a víz felét ráöntjük, és lefedve hígíthatjuk. Amíg a hús puhul, elkészítjük a köretet. Ehhez a tököt egyforma kockára vágjuk, vízben 30 perc alatt puhára főzzük. Leszűrve jól lecsöpögtetjük, majd szitán áttörjük. Amikor kihűlt, megsózzuk, borsozzuk. A fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, utána a liszttel és a tojások sárgájával összekeverjük. A kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk. Ebből a masszából egy kevés forró olajban evőkanálnyi kis halmokat púpozunk, elsimítjuk, oldalanként 2-2 percig sütjük. 16 lepényke lesz belőle, amiket könnyebb, ha tükörtojássütőben (talkedli) készítünk.

Tipp: marha helyett sertéscombbal vagy pulykacombbal is ugyanígy készíthetjük.

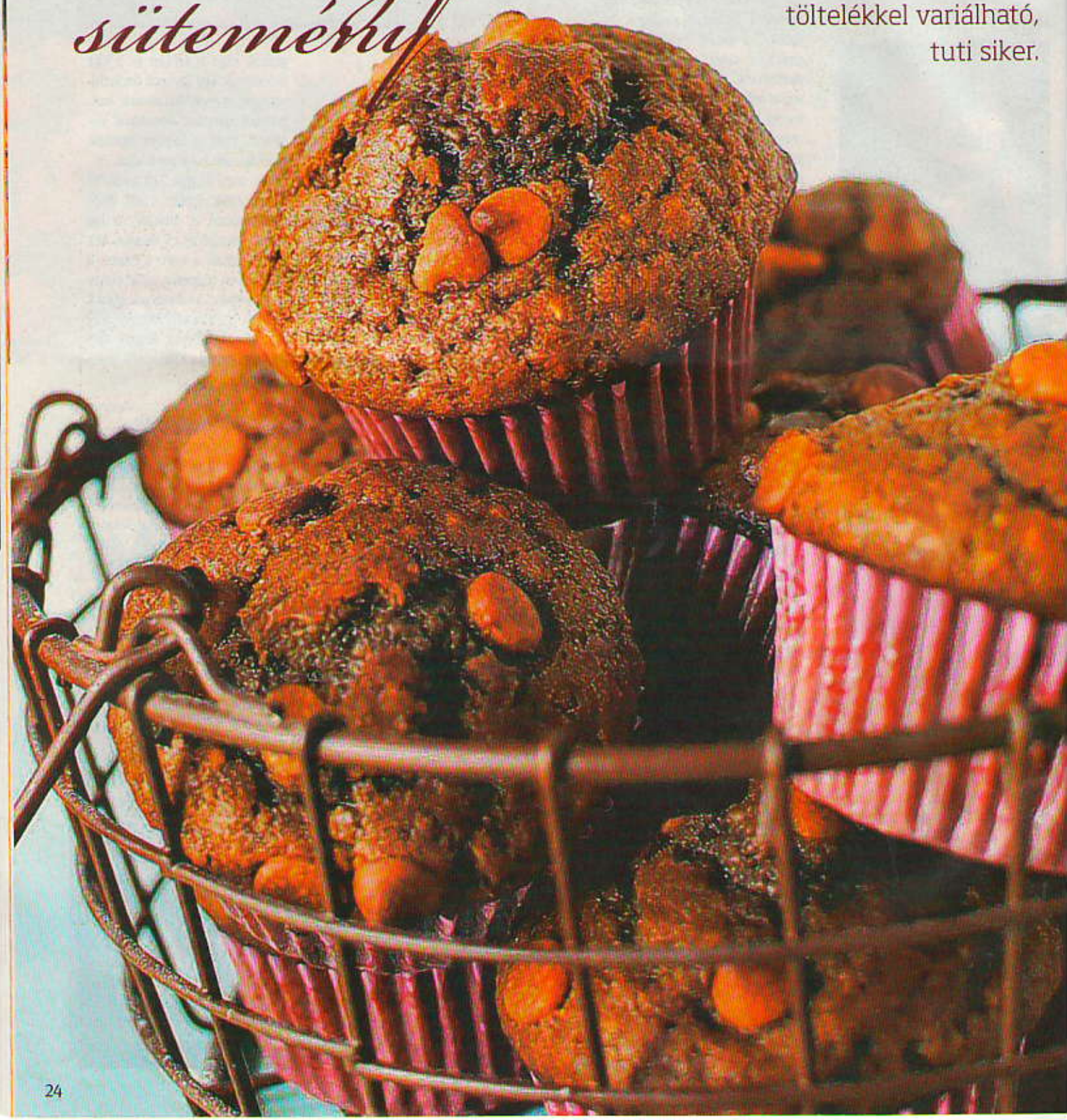
HONNAN ERED A HALLOWEEN HAGYOMÁNYA?

A mai halloweenfesztiválok többségének egészen kellemes hangulata van, annak ellenére, hogy az ünnep szoros összefüggésben áll az egykori kelta halottkultusszal és a másvilági lelkek látogatásával. Az ősi kelta mondakör szerint a tél istene a Földre látogat, hogy egy mezőgazdasági szempontból terméketlen évszakkal ajándékozza meg a halandókat, ennek ellenére azonban tisztelegni kell őfelsége előtt. Amerikában a nagy ír bevándorlás, 1840 óta ünneplik meg ezt a napot. A druidák – a hajdani pogány kelták – hittek a gonosz szellemeket kiengesztelő természet feletti erőkben. E hagyományból táplálkozik a mai halloween is. Vallásuk szerint az év első napja a november elseje, ez a nap választja el a nyarat a téltől, és minden régit az újtól. És az ezt megelőző éjjelen a nyughatatlan holt lelkek kapnak egy utolsó esélyt arra, hogy az élők közé visszatérjenek, és bűneiket jóvátegyék.

Amerikában halloween szimbóluma hosszú évszázadok óta a kivájt töklámpás, az úgynevezett Jack-lámpa.

MUFFIN, *a villámgyors süteménk*

A muffinok népszerűsége megkérdőjelezhetetlen: édesen vagy sósan, reggelire, uzsonnára, vagy desszertként kiváló és gyorsan elkészíthető finomság. Bármilyen ízesítéssel, töltelékkel variálható, tuti siker.



Gyömbéres-zöldcitromos muffin

Hozzávalók 10–12 darabhoz:
15 dkg vaj
15 dkg cukor
2 tojás
5 zöldcitrom
1 nagyobb, friss gyömbér reszelve
2 dl tej
25 dkg búzaliszt
2 teáskanál sütőpor

A sütőt előmelegítjük 180 fokra, majd a formákat kikenjük vajjal. Egy nagy tálban habosra keverjük a vajat a cukorral, majd egyenként belekeverjük a tojásokat. Hozzáadjuk a zöldcitromok reszelt héját, egy evőkanálnyi frissen facsart zöldcitrom levét, valamint a friss gyömbért. Ezt követően elkeverjük a tejjel, és apránként hozzádolgozzuk a lisztet a sütőporral együtt. A lazán összekevert tésztát muffinformákba rakjuk, és 15–20 perc alatt készre sütjük.

SÜTÉS

A muffinok előmelegített sütőben sütendők, 190–225 fokon (3–5-ös fokozaton), recepttől és formamérettől függően 12–25 percig. Tűpróbával ellenőrizhető, hogy a belsejük is átsült-e. A papírkosár nélkül sütött muffinok 5–10 percnyi hűlést követően rendszerint könnyedén kiboríthatók a kikent formából. Ezután, hogy a maradék belső nedvesség is távozhasson, ajánlott jól szellőző helyre tenni őket, például a sütőrácsra vagy egy tiszta konyharuhába.

SÜTŐFORMA

A muffin sütéshez speciális muffinsütő forma szükséges, amely a háztartási boltokban és a nagyobb bevásárlóközpontokban könnyedén beszerezhető; általában 6 vagy 12 darab muffinnak helyet adó kivitelben. A formák készülhetnek alumíniumból, tapadásmentes bevonattal, illetve szilikonból. Az alumíniumformák esetében a tapadásmentes bevonat ellenére célszerű lehet papírkosárkákkal is kibélelni a muffinhelyeket, a szilikonból készült formák falára azonban egyáltalán nem tapad oda a tészta, így ezekhez nem szükséges papírkosárkákat vásárolni.

Vörösboros muffin

Hozzávalók:
25 dkg finomliszt
2 teáskanál sütőpor
fél teáskanál szódabikarbóna
1 teáskanál fahéj
3 evőkanál kakaópor
10 dkg étcsokoládé-törmelék
8 dkg vágott mandula
2 tojás
15 dkg barna vagy fehér cukor
1 dl étolaj vagy 15 dkg puha vaj
1 evőkanál rum
1,25 dl vörösbor
1,5 dl író

A mázhoz:
15 dkg porcukor
2-3 evőkanál vörösbor

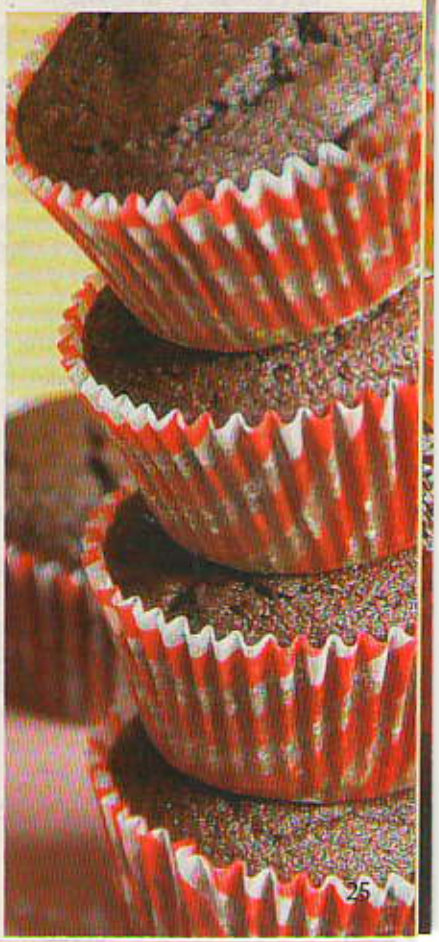
A sütőformához:
zsiradék vagy 12 darab sütőpapírforma

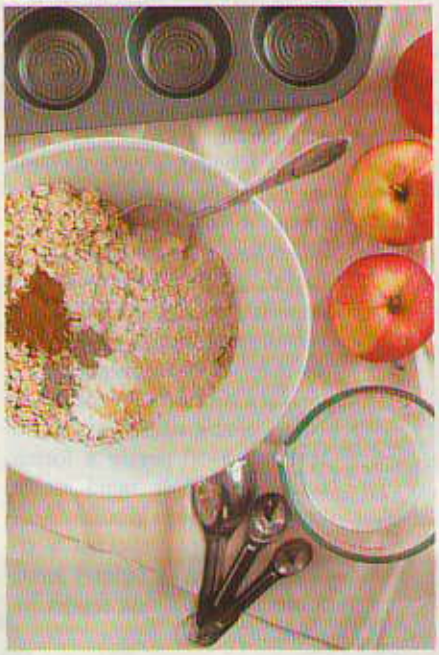
A sütőt 180 fokra előmelegítjük. Kizsírozzuk a sütőformát, vagy belehelyezzük a sütőpapírformákat. A lisztet összekeverjük a sütőporral, a szódabikarbónával, a fahéjjal, a csokoládétörmelékkel és a vágott mandulával. A tojásokat egy másik edényben jól kikeverjük a cukorral, az olajjal vagy vajjal, a rummal, a vörösborral és az íróval. Hozzáadjuk a lisztes keveréket, és összedolgozzuk. A tésztát a sütőformába töltjük, és 20–25 percig sütjük. A kész süteményt 5–10 percig a formában pihentetjük, majd rácson hagyjuk teljesen kihűlni. A díszítéshez a porcukorból a vörösborral fényes öntetet készítünk, és a muffinok tetejét belemártogatjuk.

Túrós muffin

Hozzávalók 10–12 darabhoz:
15 dkg rétesliszt
1 csomag sütőpor
só
15 dkg vaj
10 dkg cukor
1 csomag Bourbon vaníliás cukor
4 tojás
1,5 dl tejföl
1 citrom reszelt héja
30 dkg túró

A sütőt előmelegítjük 190 fokra, majd a muffinformát kivajazzuk vagy papírral kibéleljük. A lisztet elkeverjük a sütőporral, és kevés sóval ízesítjük. A vajat a cukorral, a vaníliás cukorral és a tojásokkal elkeverjük. Ezt követően a tejfölt hozzáadjuk, majd a reszelt citromhéjat és az áttört túrót a lisztes egyveleggel jól összedolgozzuk. A muffintésztát a formákba töltjük, és sütőben 30 perc alatt megsütjük.





Sütőtökös mákmuffin

(liszt nélkül)

Hozzávalók 12 darabhoz:
40 dkg darált mák
3 evőkanál nyírfacukor
1 teáskanál gluténmentes sütőpor vagy 1/2 teáskanál szódabikarbóna
4 tojás
1 evőkanál méz
15 dkg nyers sütőtök reszelve
8 dkg apró szemű mazsola
1/2 teáskanál őrölt fahéj
kókuszzsír a muffinok kikenéséhez

A sütőt előmelegítjük 180 fokra, és előveszünk két tálat. Az egyikben összekeverjük a mákot a nyírfacukorral és a sütőporral, a másikban pedig alaposan összekeverjük a tojásokat és a mézet, majd hozzákeverjük a mákhoz. Beletesszük a sütőtököt, a mazsolát és a fahéjat, utána jól összekeverjük. A muffinformákat kókuszzsírral alaposan kikenjük, és egy kanál segítségével beleadagoljuk a tésztát. Kb. 30 perc alatt készül el.

Kakaós muffin

(liszt nélkül)

Hozzávalók 12 darabhoz: 5 tojás, 3 evőkanálnyi nyírfacukor, 30 dkg finomra őrölt mandula, 1 teáskanál gluténmentes sütőpor, 2 evőkanál édesítetlen kakaópor, 5 dkg 85 százalékos étcsokoládé apró kockákra vágva, kókuszzsír a muffinformák kikenéséhez

A sütőt előmelegítjük 180 fokra, és előveszünk két tálat. Az egyikben felverjük a tojásokat a nyírfacukorral, a másikban összekeverjük a mandulát a sütőporral és a kakaóval. Ezután a száraz alapanyagokat összekeverjük a tojással, hozzáadjuk a csokoládét, és jól összekeverjük. A kizsírozott muffinformákat megtöltjük a masszával, és kb. 15–20 perc alatt készre sütjük.

Sonkás-zöldfűszeres muffin

Hozzávalók 8–10 darabhoz:
25 dkg búzaliszt, 2 teáskanál sütőpor, 2 tojás, 1/2 dl szűz olívaolaj, 2 dl tej, 15 dkg száraz, füstölt sonka kis kockákra vágva, 3 szál friss rozmaring finomra vágva, 2 szál friss oregánó finomra vágva, 1 csokor friss metélőhagyma finomra vágva, 2-3 szem olívabogyó, só, bors

A sütőt előmelegítjük 200 fokra. Ezt követően a lisztet a sütőporral, a tojásokkal, az olajjal és a tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a sonkát és a zöldfűszereket, és sózzuk, borsozzuk. A tésztát a formákba töltjük, és 20–25 perc alatt készre sütjük.

Mozzarellás-paradicsomos muffin

Hozzávalók 8–10 darabhoz:
2 hámozott konzerv paradicsom apróra vágva
20 dkg mozzarella sajt apróra vágva
2 szál friss oregánó finomra vágva
4 gerezd fokhagyma zúzva
só, őrölt fehér bors
1 dl szűz olívaolaj
25 dkg búzaliszt
2 teáskanál sütőpor
2 tojás
1 dl natúr joghurt

A sütőt előmelegítjük 160 fokra, majd a paradicsomot, a mozzarellát, a friss oregánót és a fokhagymát összekeverjük, és sóval, borssal ízesítjük. Ezt követően 2 evőkanál olajjal meglocsolva a hűtőbe tesszük. Egy tálban összekeverjük a lisztet a sütőporral, hozzáadjuk a tojásokat, a joghurtot és a maradék olajat, majd simára keverjük. Végül a sajtos-paradicsomos keveréket is hozzáadjuk a tésztához, ezt követően pedig a sütőformákban töltjük, és 20–25 perc alatt készre sütjük.

Vitalizáló őszi italok

A zöldség- és gyümölcsturmixok elkészítése okozza talán a legkisebb fejtörést az őszi időszakban. Kínálatunkban olyan vitalizáló italokat ajánlunk, amelyeket ki-ki ízlése szerint bármilyen vitaminban gazdag hozzávalóból elkészíthet. Íme:

Gyömbéres-mézes melegítő

Hozzávalók 1 literhez:
1 liter víz
1 nagyobb fahéjrúd
3 szegfűszeg
1 kávéskanál őrölt gyömbér
1/2 narancs leve
1 narancscikk vékonyan levágott héja
1/2 citrom leve
1 citromcikk vékonyan levágott héja
3-4 evőkanál méz

A vizet feltesszük forrni, és beleteszünk minden hozzávalót a citruslevek és a méz kivételével. Gyöngyözve 5-7 percig főzzük, majd levesszük a tűzről. Amikor kicsit lehűlt, úgy 70 fok alá – ami azért fontos, hogy amikor a citrom- és narancslét, valamint a mézet hozzáadjuk, ne vesszen el a citrusok C-vitamin-tartalma, és a méz jótékony összetevői ne károsodjanak –, beleöntjük a leveket, leszűrjük, édesítjük a mézzel, és bögrékbe töltve fogyasztjuk.

Narancsos-banános frissítő

Hozzávalók 4 kis pohárhoz:
3 közepesen érett banán
3 dl kissé megenyhült narancssörbet
2 dl frissen facsart narancslé
1-2 dl ásványvíz

A narancssörbethez 3 dl frissen facsart narancslét lefagyasztunk, és időnként megkevergetjük, hogy jó kásás legyen. Ha elkészült, az alapanyagokat egy turmixgépben összedolgozzuk, amíg teljesen sima nem lesz. Azonnal tálaljuk, és narancskarikákkal díszítjük.

Vegyes gyümölcsturmix

Hozzávalók egy személyre:
1 közepes alma, 1 narancs,
5 dl tejténtej, 1 bögre natúr joghurt,
50 g földimogyoró, 1 kisebb citrom

Az almát meghámozzuk, félbevágjuk, majd kimagozzuk. Ezután a gyümölcs húsát feldaraboljuk. A narancsot félbevágjuk, és a levét kifacsarjuk. Az almát, mogyorót, narancslét és citromlét összeturmixoljuk. Ezt követően felöntjük hideg tejjel. Hozzáadunk darát jeget, és még egyszer összeturmixoljuk.

Narancs-lime frissítő

Hozzávalók 4 kis pohárhoz:
3 narancs frissen facsart leve
4 zöldcitrom frissen facsart leve
4 dl szóda
1 dl natúr joghurt
3 evőkanál nyers nádcukor
jégkocka

A hozzávalókat egy turmixgépben összedolgozzuk, majd narancs- és zöldcitromcikkekkel bélelt poharakba töltjük.

A mediterrán konyhát ünneplik a monte-carlói séfcsúcson

Alain Ducasse

A világhírű francia séf, Alain Ducasse meghívására Monte-Carlóban gyűlnek össze novemberben a világ vezető szakácsai hogy eszmét cseréljenek gasztronómiai kérdésekben. A találkozóra 25 országból összesen kétszáz szakembert várnak. A csillagok száma a szokásosnál is nagyobb lesz a hercegségben, a kétszáz séf összesen háromszáz Michelin-csillag birtokosa ugyanis. A november 16-a és 18-a közötti találkozón elsősorban a mediterrán konyhát ünneplik, emellett megemlékeznek arról, hogy Ducasse 25 évvel ezelőtt vette át Rainier herceg tanácsára és tette igazán híressé Monacóban a Le Louis XV (XV. Lajos) nevű éttermet (képünkön), amely alig három év múltán már három Michelin-csillagot hozott a séfnek. Azóta a világhírű szakács ugyancsak három-három csillagot szerzett New York-i, londoni és párizsi éttermeivel. A meghívottak között vannak a világ vezető séfjei, így Joel Robuchon, Michel Guerard, Rene Redzepi és David Chang.

A világ legdrágább koktélja

Koktélárekord dőlt meg a londoni Playboy Clubban: 1 millió 850 ezer forintnyi fontért készítette az italt egy neves mixer. Salvatore Calabresének – megfogalmazása szerint – nem csupán a világ eddigi legdrágább, hanem a legrégebbi koktélját is sikerült egy füst alatt megalkotnia, a hozzávalók összeadott kora 730 év. „Egy pohárnyi folyékony történelem" – idézte a csapost a Yahoo amerikai hírportál. Az eddigi árrekorder koktél 1,3 millió forintnyi összegbe került. Ami az új csúcstartót illeti, ha valaki otthon kevert akar magának egyet, a következő a recept: végy 1778-as évjáratú Clos de Griffier konyakot, adj hozzá 1770-ből származó Kummel likőrt, 1860 táján palackozott narancsos Dubb Curacaót, végül pedig öntsd nyakon 1900 környékéről származó Angostura keserűvel.

KÁVÉ TEVETEJJEL

Tevetejjel ízesített kávéval és egyéb különlegességekkel igyekszik modern köntösbe csomagolni a régi beduin hagyományokat egy dubaji kávéző. A tavaly szeptember óta működő Cafe2Go, amelyet egy emirátusokbeli vállalkozó indított útjára a beduin hagyományok felélesztését célzó kezdeményezés részeként, újabban tevetejes kávékkal, köztük camel-ccino fantázianévre keresztelt klasszikusokkal és tevehúsos fajitasszal gazdagította étlapját. A tulajdonos a hónap elején piacra dobta a tevés termékeket forgalmazó Camellos nevű márkát is. „A tevetejet már évszázadok óta fogyasztják, és azt akartam, hogy a fiatalabb nemzedékek is megismerkedjenek vele, és inni kezdjék" – mondta Jasszím al-Basztaki, a kávéző tulajdonosa.

100 éve halt meg Julius Maggi

Kevesen tudják, hogy napjaink egyik legismertebb élelmiszer-ipari márkája, a Maggi családnév is: a vállalatot létrehozó svájci Julius Maggi száz éve hunyt el. Julius Maggi 23 éves korában megörökölte apja veszteséges malmát, amelyet új munkamódszerek bevezetésével megmentett a csődtől, sőt hamarosan virágzó vállalkozássá fejlesztett. Az üzemekben nem volt kantin vagy büfé, az ebédszünetet percekben mérték, nem csoda, ha a többség a pálinkát fogyasztotta szilárd táplálék helyett. A következmények nem maradtak el: a munkások egészségi állapota lerombolott, sok volt a hiányzás, betegségek terjedtek, és nőtt a halandóság. Maggi a probléma megoldására a könnyen emészthető, olcsó és tápláló hüvelyesekkel kezdett kísérletezni. 1884-re „főzte ki" a „borsótészta levesisztjét", amely 1885-ben az első svájci konyhaművészeti kiállításon a legmagasabb kitüntetést kapta. A lisztet zöldségfélék, fűszerek és egyéb tartozékok alkották, amelyekből már egy negyedóra főzés után tápláló, ízletes és nem utolsósorban olcsó levest lehetett készíteni. 1886-ban dobta piacra páratlan sikert arató ételízesítőjét; a kereslet kielégítésére hamarosan lerakatokat kellett létesíteni Londonban, Párizsban, Berlinben és New Yorkban. A levesporok, szószok, ételízesítők ipari méretű gyártására a kedvező helyzetű vasúti csomópontot, Singent választotta, a palackozást azonban a fűszerek magas vámja miatt Németországban végezték.

MINDENSZENTEK VAGY HALLOWEEN?

November elsejének ünnepe, mindenszentek előestéje (angolul „all hallows' eve", rövidítve: halloween) a kóbor lelkek, a kelták halotti istenének éjszakája. Romániában minden évben nagyszámú turistát várnak október 31-ére a hírhedt brani Drakula-kastélyba. Az ünnepségek betetőzéseként álarcosbált rendeznek, és a résztvevők stílszerűen denevérbarlangban töltik az éjszakát. A vár hátborzongató története a 15. században kezdődött. A legendák szerint ekkoriban töltött a messze földön kegyetlenségéről híres Vlad Tepes uralkodó hosszabb-rövidebb időt a kastélyban. Szívtelensége és zsarnoksága nem ismert határokat. A drakul démont, sárkányt, ördögöt jelent a román nyelvben, így lett az Ördög fia, azaz Drakula.

Mexikóban október 31-én indul és egészen november 2-áig tart a fieszta, azaz a Los Dias de Muertos, amelynek során az elhunytakat vidám ünnepségek sorozatával, étellel, itallal, virágokkal, füstölőkkel és más ajándékokkal várják vissza a család otthonába. Ünnepüket élénk sürgés-forgás és készülődés előzi meg, beszerzik a dekorációs és hagyományos hozzávalókat, megvásárolják a díszítéshez szükséges virágokat, a gólyahírt vagy bársonyvirágot, amelyet az azték idők óta a halottak virágaként tartanak számon. A gyerekek cukorból,

papírból készült ajándékokat kapnak, az úgynevezett calaverákat, amelyek általában halállal kapcsolatos ábrázolásokat takarnak. A Los Dias de Muertos szimbóluma a vigyorgó és önfeledten táncoló csontváz, amelynek különféle változatai ilyenkor tömegével lepik el az országot, ezzel is gúnyt űzve a Kaszásból, és jelképezve a halállal szembeni kihívást.

A toszkánai a legjobb olasz vörösbor

Toszkánai a legjobb olasz vörösbor, Friuliban pedig a legjobb fehéret palackozzák a Gambero Rosso borkalauz frissen megjelent idei kiadása szerint. Háromszázkilencvenkilenc bor kapta meg a legmagasabb minőségnek járó hárompoharas elismerést az olasz borászat enciklopédiájától. A Gambero Rosso által felkért több mint hatvan szakértő több mint 45 ezer bort kóstolt végig. Ezekből közel húszezer került be a borkalauz 26. kiadásába. A borkalauz a legjobb vörösbornak járó címet ez alkalommal a toszkánai Tenuta San Guido pince Bolgheri Sassicaia 2009 borának ítélte oda. A legjobb fehérbor a Sauvignon Zuc di Volpe 2011 lett a Friuliban lévő Volpe Pasini pincészetből.

Ilyennek szeretlek

Győr Sopron!

Melyik az Ön legkedvesebb helye a városban?

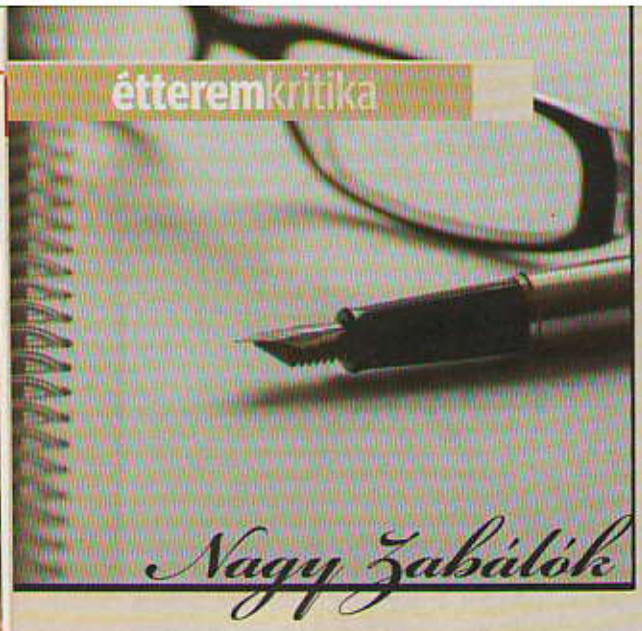
Fotózza le, mondja el történetét!
Töltse fel, vagy küldje el nekünk, ossza meg a Facebook-on!

További információ:
www.kisalfold.hu/ilyennek-szeretlek illetve:jatek@kisalfold.hu

kisalfold.hu

Krimi és pszichodráma a hűtőszekrényből

A legmodernebb konyhai kütyük beszerzését nem annyira a kreativitásunk, mint inkább a pénztárcánk akadályozza. Bizonyára így leszünk az olasz tervezők és dizájnerek legújabb remekével, a számos funkciót egybekapcsoló kombinált hűtőszekrénnyel is. A Meneghini cég multifunkciós La Cambusa frizsidercsodája sokakat ámulatba ejt. A La Cambusát, arni szó szerinti fordításban raktárt jelent, luxuskonyhákba, sőt nappalikba tervezték. Háromajtós változata méreteiben (szélessége 249 cm, magassága 218,5 cm, mélysége 63 cm) és kivitelezésében is sokkal inkább hasonlít egy komoly bútordarabra, mint hűtőgépre. 334 literes kamra- és hűtőtere, 86 literes fagyasztója van, középső részében tetszés szerint beépíthető kávéfőző, jégkészítő, mikrohullámú sütő, elektromos gőzsütő, sokfunkciós sütő, de kialakítható benne rakodótér is. Ha már ez mind megvan, akkor ne sajnáljuk ki a termetes darabból a beépíthető lapos képernyős televíziót sem. Krimik, pszichodrámák, háborús filmek hidegre téve, éljenek a főzős tévécsatornák! A Daily Mail szerint nagy kedvelője ennek a hűtőszekrénytípusnak a bestseller szakácskönyvek és tévés főzőműsorok sztárja, Nigella Lawson is. Ő egy olcsóbb, 13 ezer fontos (kb. 4,5 millió forint) változatot, a La Ghiacciaiát (jéghász, jégbarlang) birtokol.



Kétszemélyes gasztrokommandó

Őszi hangulat a Kantárban

Gasztrokommandónk továbbra is járja a megye éttermeit, csárdáit, bisztróit, pizzériáit, s vadássza a finomabbnál finomabb ízeket, de új felállásban. Kétszer kétfős csapatunk ezentúl „Nagy Zabálókként" foglal helyet és rendel a vendéglátóegységekben, majd tapasztalatait éttermi kritikaként osztja meg a Kisalföld olvasóival. Végezetül egy kis segítség az éttermeknek: Nagy Zabálókként elsősorban Marco Ferreri örökzöld klasszikusa, a Nagy zabálás című film előtt szeretnénk tisztelegni, vagyis kis csapataink nem az óriási adagokat, hanem a minél ízletesebb falatokat keresik gasztronómiai kirándulásaik során.

Ha beköszönt az ősz, a vendéglátóhelyek többsége színesebbé teszi választékát, és az évszak aktuális ízeivel, színeivel, illataival csalogatja az újdonságokra fogékony gasztroturistákat. A vitnyédi Kantár fogadó homlokzatán ugyan nem láttunk hatalmas transzparenst, amely a vadételeket hirdeti, az étlap azonban meglepetéseket tartogat.

Az elmúlt években sokat szépült a Kantár környéke, s a belső is egyre ízlésesebb, bár a hely túlfűtött, a vendégről még a pulóver is lekerül, sőt akad olyan, aki a háta mögött álló fűtőtestet is lecsavarja, anélkül, hogy jelezné a felszolgálónak. Ahogy említettük, az étlap aktuális ajánlatokkal nyit, s rögtön ki is próbáljuk a sütőtökkrémlevest (520 forint). A sárga színű leves kiválóan elkészített étel, amelyet tökmaggal és tökmagolajjal tálalnak. *Mindkét hozzávaló tovább erősíti a sütőtök ízét, megadva ezzel az* alaphangot. A főfogásnak rendelt szarvasragu (1950 forint) és vaddisznópörkölt (1750 forint) is nagyszerű csemege, s az adagot is jól eltalálták. A szarvast burgonyakrokettel körítik, a ragu pedig édeskés, amelyet az áfonyának köszönhetünk. A vaddisznó mellé bulzt adnak, juhtúróval töltve. Csak felsőfokon beszélhetünk a párosításról: a köret ötletes, és ragyog, ahogy kissé átsütötték a kukoricaliszt-alapú finomságot.

Vacsoránk végén áfonyás palacsintát nassolunk. A töltelék tökéletes, ahogy a szarvasnál már jeleztük, a tészta viszont kissé odaégett, ezért keserű szinte minden falat. Kár a kis hibáért, mert a Kantár az őszi menüsorral magasra tette a lécet.

AZ ÉTTEREM ÉRTÉKELÉSE

Konyha: gratulálunk a tökleveshez, kár a palacsintáért, 8 pont (1–10-ig).

Minden egyéb (felszolgálás, étlap, berendezés, miliő): csak apró hiányosságok, 8 pont (1–10-ig).

Györkösné Boros Györgyi, a VegaVillám Főzőklub háziasszonya

Hallowegan

Egyre népszerűbb hazánkban is ez az ünnep, ami ősi kelta hagyományokból alakult: annak idején a boszorkányok, szellemek és a kísértetek éjszakája volt – ugyanis a kelta naptár szerint november elseje, újév volt. Így október utolsó napja olyasmi lehetett, mint egy szilveszter, csak itt a szellemekre is gondoltak, akiket étellel kínáltak. Később Amerikában kezdték el a töklámpások készítését és a halloweenes jelmezbál. Mint minden ünnepen, itt is rengeteg finomság került az asztalokra. Sorozatunkban ezúttal a konyhánkba is bevisszük halloween ízeit, megreformálva a sütőtököt, ami kora ősztől egészen tavaszig a rendelkezésünkre áll. A sütőtökről tudományos kutatások bizonyítják egészségmegőrző, gyógyító hatását, amely köszönhető a kalciumnak, cinknek, vasnak, foszfornak, folsavnak, B1-, B2-, B6- és C-vitaminnak, karotinnak. Enyhíti az allergikus köhögést, tüsszögést, csökkenti az asztmarohamokat, de a megfázásos tüneteket is segíti megszüntetni. Fogyasztása szebbé teszi bőrünket, nagy segítség lehet a pattanások kezelésében, valamint az emésztésre is jótékony hatással van.

Ünnepi fogásunkat kezdjünk egy könnyű tofusalátával, majd egy nyers sütőtöklevessel, amelyet egy tartalmas currys vöröslencse-püré kísér sütőtökfasírttal, salsával és salátával.

PÁCOLT TOFUSALÁTA

Hozzávalók 4 személyre: 1 zacskó füstölt tofu összekockázva, 3 szem aszalt paradicsom, 1 fej saláta, közepes sárgarépa fele lereszelve, fél uborka, 1 evőkanál lenmag, fél citrom leve, 4 evőkanál szójaszósz, 1 evőkanál olívaolaj, egy csipetnyi reszelt gyömbér, 1-2 evőkanál balzsamecet vagy borecet

A folyékony hozzávalókat összekeverjük, és a tofukockákat ebben pácoljuk fél órát, de lehet többet is, akár 1 napot is, így jobban beveszi az ízeket, ha nem aznap akarjuk fogyasztani. Egy nagyobb tálban helyezzük el a saláta nagyobb leveleit, a többi leveleket összevágjuk és belerakjuk. Majd a többi zöldséget a pácolt tofuval szépen elrendezünk ezen az ágyon, és a tálalás előtt lelocsoljuk a megmaradt páccal. Kínálhatjuk rozskenyérrel, akár pirítva is.

NYERS SÜTŐTÖKKRÉMLEVES

Hozzávalók 4 főre: 20 dkg sütőtök megpucolva, felkockázva, 20 dkg alma kockázva, 1 narancs leve, pici kókuszreszelék, őrölt édeskömény (csak egy késhegynyi), kevéske reszelt gyömbér, pici bors, pici kurkuma, víz (tetszőlegesen)

Mindent belerakunk a turmixgépbe, és összeturmixoljuk. A víz mennyiségén lehet változtatni, ki mennyire szereti sűrűbben, avagy lágyabban a levest.

CURRYS VÖRÖSLENCSE-PÜRÉ, SÜTŐTÖKFASÍRTTAL, SALSÁVAL ÉS SALÁTÁVAL

Hozzávalók 4 személyre: 1 zacskó vörös lencse (250 g), fél liter víz, 1 gerezd fokhagyma, 1-2 teáskanál curry, só tetszés szerint, vegamix, 1 nagyobb babérlevél, 1 evőkanál lestyán vagy petrezselyemzöld

A lencsét bő vízben megmossuk, majd a vízzel és a fűszerekkel együtt feltesszük főzni, hamar megfő, körülbelül 20 perc. De ha közben kevergetjük, és ha úgy látjuk, hogy kell még víz, adjunk hozzá hátrán. Ha picit tovább főzzük, gyorsan kásás lesz, és így nem kell pürésíteni.

Sütőtökfasírt

Hozzávalók 4 főre: 45-50 dkg lereszelt sütőtök, 1-2 gerezd fokhagyma, só, 1-2 teáskanál vagy ízlés szerint, vegamix vagy lestyán, petrezselyem, majoránna, 2-3 evőkanál zabpehely, olaj a sütéshez

Egy tálban összekeverjük a hozzávalókat. Azért jó bele a sokféle fűszer, mert különleges ízt ad neki. Ha szükséges, adhatunk még hozzá zabpelyhet, attól áll jobban össze. Egyforma nagyságú golyókra formáljuk őket, és forró, semleges ízű olajban kisütjük mindegyik oldalát.

Salsa

Hozzávalók 4 adaghoz: 1 paradicsomkonzerv vagy fél kg paradicsom, kisebb fej hagyma fele, 1 gerezd fokhagyma, kevés őrölt koriander, félmaréknyi petrezselyemzöld, 1 teáskanálnyi só, citromlé ízlés szerint (1-2 evőkanállal)

Mindent összeturmixolunk, és kész is van. Tálalhatjuk.

Saláta

Tetszőlegesen lehet bármilyen, fejes-, jég-, madársaláta, de finom rukkolával is. Szintén tetszőlegesen tálalható, de szépen mutat, ha egyenlő arányban látható mindenből a tányéron. Jó étvágyat és kellemes ünneplést hallowegánul!

Amikor elindítottam a Pedró Pékséget, már akkor tudtam, hogy szeretnék egy igazán jó rozskenyeret sütni a Vásárlóimnak. Sokáig keresgéltem, honnan szerezhetnék egy igazi „ősi" receptet... Első kemencém egyikét egy idős Bácsitól vásároltam, akivel beszélgetésünk során szóba került a többi kenyér között a rozskenyér készítése is.

Messze élt tőlünk ez az idős pékmester, de fáradtságot és időt nem kímélve eljött hozzánk, hogy megmutassa az IGAZI ROZSKENYÉR készítésének fortélyait. A Pedró Pékség hamarosan 10. születésnapját ünnepli, a recept azonban még mindig ugyanaz, amit akkor megtanultunk. **Pékjeink kézzel gyúrják formára, magyar kemencében sütik ízletessé, így kerül Vásárlóink asztalára.**

Kóstolja meg Ön is MOST jubileumi áron mintaboltjainkban!

Kedves Borbarátnőm, Borbarátom

Szűz termésből franko bor

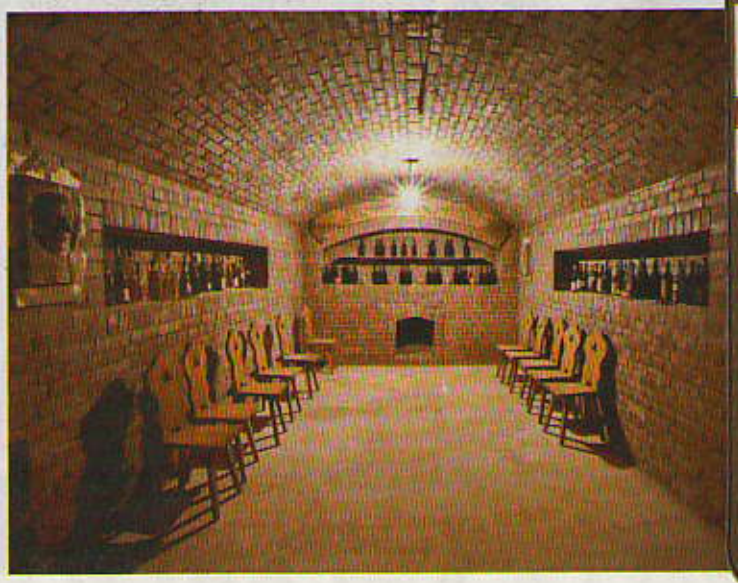
Takács Zoltán borszakértő barátokat és barátnőket keres, akik mindnyájan egyetértenek abban, hogy bor nélkül lehet élni, de nem érdemes.

Romsics László egyik boráról fogok írni mostan. Ki az a Romsics László? Kérdezhetik önök, és joggal. Ugyanis az ő neve a szakmán kívülieknek nem cseng ismerősen. Ennek prózai oka van, László ugyanis egyike azon kiváló borászainknak, akik nem saját pincészetükben dolgoznak, ahol ugye a pince neve gyakran egyezik meg a tulaj nevével (például Hangyál vagy Szőke), hanem a nagy pincészetek neve alatt készítik a borokat mint alkalmazottak. Rájuk is vetül persze a reflektorfényből, különösen akkor, ha olyan karizmatikus egyéniségek, mint például Áts Karcsi, de mégsem annyira ismert nevek, mint a feljebb említettek vagy még sokan mások.

Mai írásom hőse a Törley Pincészet borászati érdekeltségeit irányítja mint főborász, és ezen belül is teljesen ő készíti a György-Villa válogatásborokat. Pedig Romsics László nagy név a szakmában. Rengeteg külföldi gyakorlattal a háta mögött, elvégezte Londonban a borakadémikusi képzést, majd ezt követően a Master of Wine képzést. Jelenleg még ebből a fokozatból, amely a világon elismert legmagasabb szint, a vizsgái hátravannak, de ez immáron nem elsősorban a felkészültség, hanem sokkal inkább az anyagi lehetőségek hiánya miatt várat magára. Ha sikeres vizsgát tesz, akkor tagja lehet annak a néhány kiválasztott borszakértőnek a világon, akik ennek a címnek a birtokosai. Nos, Laci teszi a dolgát, és csinálja a borát. A György-Villa Pincészet, amely egy valódi villáról kapta a nevét, Budafokon található, és ténylegesen a György-Villában működik. Pontosabban az érlelőpince és a borkóstolásokat és különböző rendezvényeket lebonyolító vendéglátó tér kapott helyet a villában. A szőlő feldolgozása és a borok erjesztése egy másik pincében történik. A szőlőterületek elszórtan találhatók az Etyek-Budai borvidéken és Villányban. Mai borom konkrétan az Etyek-Budai borvidékhez tartozó pázmándi részről származik. Bevallom, sokáig úgy gondoltam, ha szőlővel, borral kapcsolatban Pázmánd neve felmerült, akkor a Pannonhalma mellett fekvő Pázmándfaluról van szó. De nem. Ez a Pázmánd Fejér megyében található, közel a Velencei-tóhoz. Éppen a Velencei-tónak köszönheti ez a termőterület azt a mikroklímát, amelynek eredményeként igen kiváló vörösborok termeszthetők itt. Ez a Syrah 2009-ben szüretelt szűz termésből készült. Szűz termésnek nevezzük a frissen telepített új szőlőültetvény első, borkészítésre alkalmas termését, amely a tapasztalatok szerint megközelíti azt a minőséget, amelyre a szőlő majd húszéves korától lesz ismét képes. Nézzük meg közelebbről! Külsőleg nagyon tetszetős. Fekete kapszuláján decens a négy ezüst sáv. Címkéjén finom papíron bordó és arany a domináns szín. Kiegészítő címkéjén található a fajta, az évjárat és a főborász, Romsics László aláírása. Dugója jó minőségű parafa. Színe gyönyörű rubin, feketés árnyalattal. Illatában keleti fűszerek és fahéj valamint szegfűszeg. Kis levegőzés után megjelenik egy csipetnyi ánizs is. Ízében elsősorban piros gyümölcsös, fekete ribizli, szeder. Utóízében megjelenik a vanília. Jól passzolhat marhapörkölttel, borjú- vagy őzsülttel, érett keménysajttal, de csak úgy magában is frankó.

Ha megkóstolják, váljék egészségükre!

„Jó a bor bármikor, de különösen mindenkor."

Borbaráti üdvözlettel:

Takács Zoltán
BorPont delicate