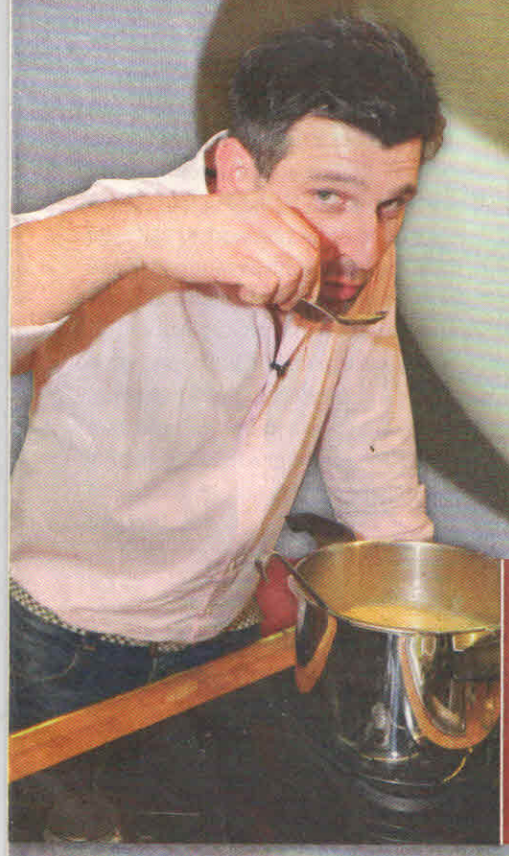
KISALFÖLD
gasztro
magazin

2010.
június 30.

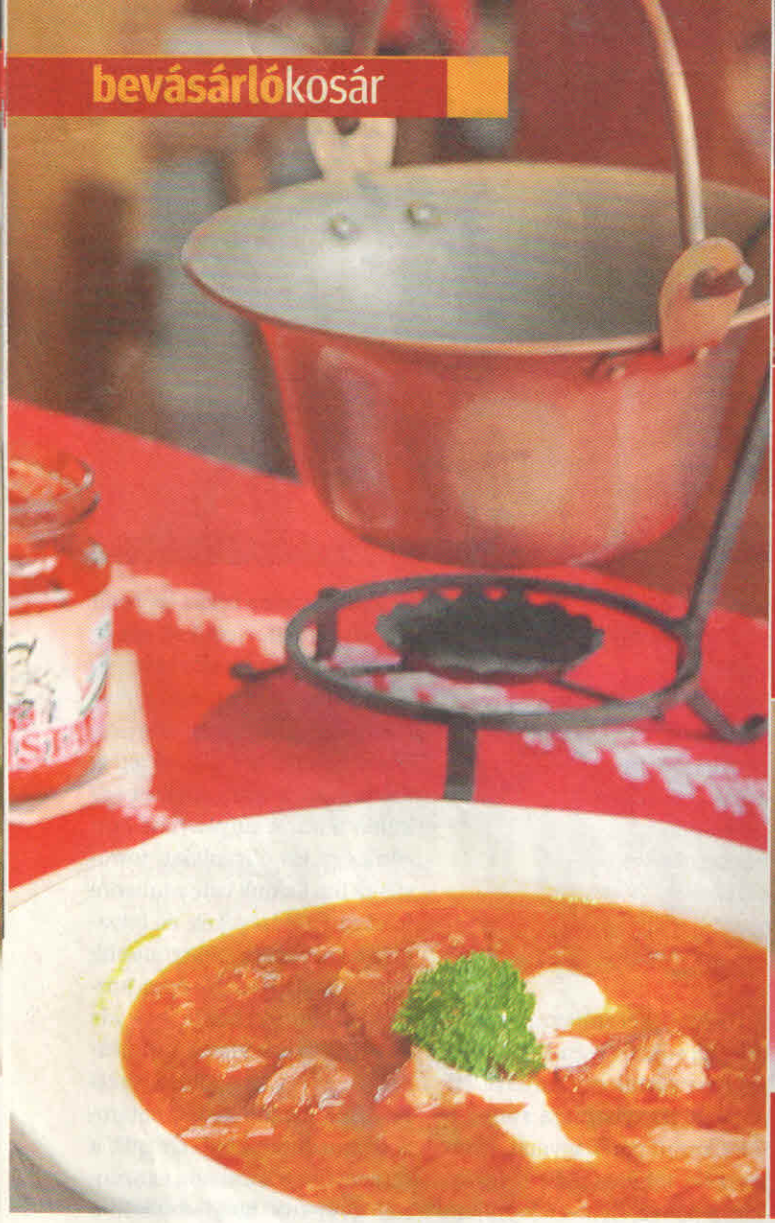
› HÉTKÖZNAPI PLUSZ: **SZÖRPÖK**
› BORKALAUZ:
MÚZEUMI BORKÓSTOLÁS SZÉP LÁNYOKKAL
› KIRAKATBAN: **AZ ÚJKRUMPLI**

GYÜMÖLCSLEVES,
a nyári kedvenc



› VILÁGKONYHA: **A PORTUGÁL KONYHA**
› FŰSZERKALAUZ: **BORSMENTA**
› BEVÁSÁRLÓKOSÁR: **EBÉD 2000 FORINTBÓL**

VACSORAVENDÉG: **KÁRÁSZ RÓBERT**



Ebéd – 2000 forintból

Menü: babgulyás füstölt hallal, afrikai harcsafilé jóasszony módra vajas–petrezselymes burgonyával, túrótorta csokoládéöntettel és pirított mandulával

Halból olcsón finomat

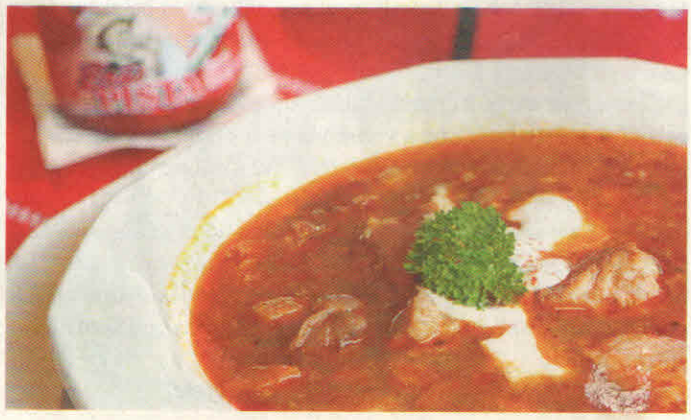
Ollári Gergely

Kétezer forint ugyan nem sok, de ma bebizonyítjuk, hogy halból is lehet különösen finom és tápláló ételeket készíteni. Méghozzá úgy, hogy nagyon a pénztárcánk aljára sem kell nyúlnunk. Mai menünk fogásait a Bajcsi Halásztanya étterem szakácsai, Kovacsics István és Dieszberger Tamás készítették el és tálalták.

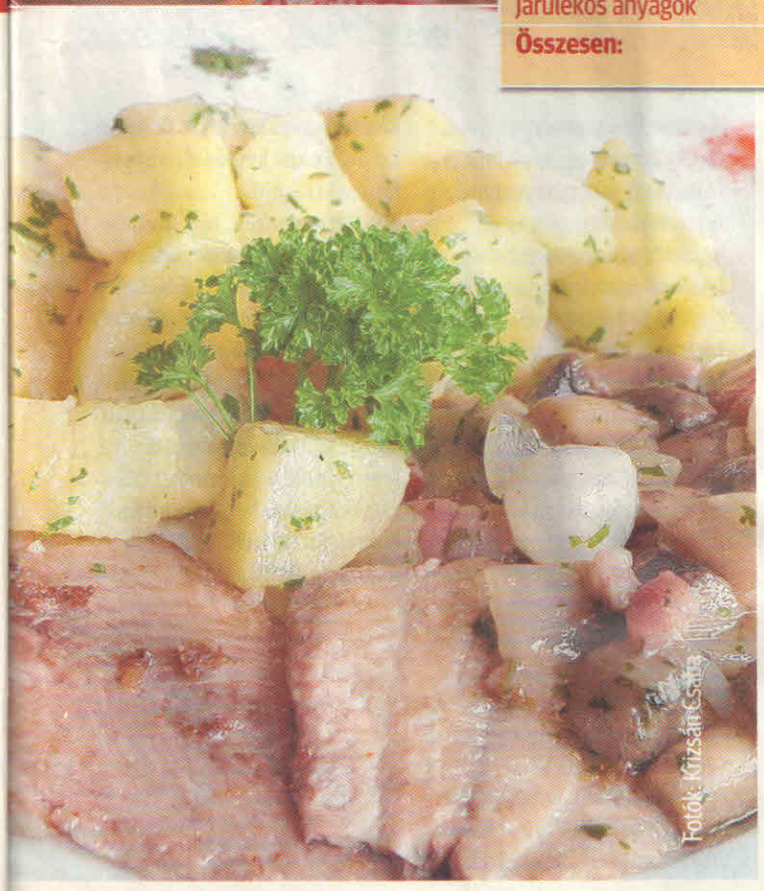
Mai háromfogásos menünk előétele egy füstölt busafilével megbolondított babgulyás. A hal önmagában nagyon egészséges étel, ennek ellenére Magyarországon nem annyira elterjedt a halfogyasztás, köztük a busa fogyasztása sem. Különlegesnek is mondható az előétel, mert nem gyakori és bevett szokás a babgulyást hallal összekeverni. Árban is megfelelő, bárki könnyen beszerezheti az alapanyagokat hozzá. A babgulyásalapra készült füstölt busafilé elkészítésénél leginkább arra kell figyelni, hogy a busát nem szabad sokáig összefőzni a babgulyással, mert akkor hamar szétfő, és pépes lesz.

Menünk második fogása, azaz főétele az afrikai harcsafilé jóasszony módra. A harcsa egyre keresettebb idehaza, könnyen beszerezhető. Ráadásul a pontyfilénél is olcsóbb. Emellett száraz húsú, szálkamentes, és nagyon egészséges. A „jóasszony" pedig egy remek ragu: vöröshagyma, szalonna, gomba, gyöngyhagyma vegyesen, fűszerezve. A halételekhez elsősorban a főtt burgonyát ajánljuk köretként, de könnyen és egyszerűen elkészíthető sült vagy éppen párolt zöldségekkel is.

Desszertként egy igazi klasszikus túrótortát kínálunk. Nem kell hozzá más, csak piskótaalap, túrós töltelék, csokiöntet. Előnyös, és jól mutat, ha rétegezve, egymás fölé helyezzük a piskótát és a tölteléket. A túrótortát a háziasszonyok nagyon szeretik, mert hamar kész van, nem kell vele sokat foglalkozni. Nyáron gyümölcsös–pudingos variációban is elkészíthető.



MI VAN A KOSÁBAN:	
Tojás 4 darab	120 forint
Liszt 0,12 kg	12 forint
Kristálycukor 0,19 kg	32 forint
Margarin 0,05 kg	23 forint
Túró 0,12 kg	90 forint
Tejföl 0,03 kg	12 forint
Kakaópor 0,05 kg	90 forint
Mandula 0,06 kg	100 forint
Kenyérszalonna 0,08 kg	53 forint
Fokhagyma 0,02 kg	28 forint
Tarkabab 0,2 kg	90 forint
Füstölt busafilé 0,12 kg	220 forint
Étolaj 0,12 liter	38 forint
Gomba 0,16 kg	80 forint
Afrikai harcsafilé 0,4 kg	550 forint
Kolozsvári szalonna 0,16 kg	150 forint
Vöröshagyma 0,3 kg	50 forint
Járulékos anyagok	200 forint
Összesen:	**1938 forint**



Fotók: Kovács Csaba

Babgulyás füstölt hallal

Hozzávalók: 0,08 kg kenyérszalonna, 0,02 kg fokhagyma, 0,2 kg tarkabab, 0,12 kg füstölt busafilé, 0,1 kg vöröshagyma, babérlevél, őrölt bors, őrölt kömény, só, majoránna, fűszerpaprika

Kevés olajon üvegesre pirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és szalonnát, majd hozzáadjuk a fűszereket: babérleveket, őrölt fekete borsot, őrölt köményt, fokhagymát, sót és majoránnát. A kis kockákra vágott sárgarépát és a fűszerpaprikát is hozzáadjuk ,és felengedjük az egészet vízzel, majd belerakjuk az előző napon beáztatott tarkababot, és készre főzzük. Ha megpuhult a bab és a répa is, akkor belehelyezzük a levesbe a felkockázott füstölt busafilét, és pár percig összeforraljuk. Sokáig ne forrjon, mert a hal akkor szét fog főni. Tálaláskor tejföllel díszítjük.

Afrikai harcsafilé jóaszszony módra vajas–petrezselymes burgonyával

Hozzávalók: 0,04 kg liszt, 0,12 liter étolaj, 0,16 kg gomba, 0,4 kg afrikai harcsafilé, 0,16 kg kolozsvári szalonna, 0,2 kg vöröshagyma, 12 darab gyöngyhagyma, őrölt fekete bors, só

Kevés olajon üvegesre pirítjuk a cikkekre vágott vöröshagymát és az 1x1 centiméteresre vágott kolozsvári szalonnát, majd hozzáadjuk a szintén cikkekre vágott gombát és a fűszereket: sót, őrölt fekete borsot, petrezselyemzöldet, és pár darab gyöngyhagymát. Ezeket jól összeforgatjuk és pirítjuk, majd megsózzuk egy kis liszttel, és felengedjük kevés vízzel.

A harcsafiléket sózzuk, esetleg halfűszerrel ízesítjük, és kevés olajon mindkét felét átsütjük.

A főtt, felkockázott újburgonyát olvasztott vajjal és finomra vágott petrezselyemzölddel összeforgatjuk. Tálaláskor a harcsát félig lefedjük a raguval, és mellé tálaljuk a köretet.

Túrótorta csokoládéöntettel és pirított mandulával

Hozzávalók: Tészta: 4 tojás, 0,06 kg liszt, 0,06 kg kristálycukor, 0,05 kg vaj. Töltelék: 0,12 kg túró, 0,03 kg kristálycukor, 0,03 kg tejföl, vaníliás cukor, reszelt citromhéj, csokoládéöntet, 0,1 kg kristálycukor, 0,05 kg kakaópor, 0,12 liter víz, 0,06 kg mandula

Szétválasztjuk a tojásokat, és a sárgájához hozzákeverjük a kristálycukrot, az olvasztott vajat, a lisztet meg egy kevés vizet. Ha ez megvan, akkor a fehérjét kemény habbá verjük, és a sárgáját óvatosan hozzákeverjük, majd sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és 200 fokon 30 percig sütjük. A kihűlt tésztából pogácsaszaggatóval karikákat szaggatunk.

A túrót kevés cukorral, vaníliás cukorral, reszelt citromhéjjal és tejföllel elkeverjük.

Csokoládéöntet: a cukrot, kakaót és lisztet összekeverjük, majd forrásban lévő vízben folyamatos kevergetés mellett öntet sűrűségűre forraljuk.

A mandulát felforrósított serpenyőben világosbarnára pirítjuk.

Tálaláskor 3 réteg tészta közé rakunk 2 réteg túrótölteléket, majd a tetejére is kerül a töltelékből, meglocsoljuk az öntettel, díszítjük a pirított mandulával és friss mentalevéllel.