KISALFÖLD
gasztro
magazin

2011.
NOVEMBER 16.

Szezonális kóstoló:

AZ ÍZLETES ZÖLD RÓZSA

› VILÁGKONYHA: **A FRANCIÁK MŰVÉSZIEN EGYSZERŰ REGGELIJE**
› FŰSZERKALAUZ: **TARTÓSÍTÁS ASZALÁSSAL**
› BEVÁSÁRLÓKOSÁR: **EBÉD 2500 FORINTBÓL**

VACSORAVENDÉG: **BORNAI TIBOR**

Ebéd – 2500 forintból

Menü: sütőtökkrémleves ropogós baconszalonnával, vidéki harcsarolád burgonyagombóccal, paprikamártással, körtés-túrós pite mézzel

Az ízek kavalkádja

A menük összeállításánál a legtöbben arra figyelnek, hogy minél kiadósabb ebédet készítsenek az éhes családtagoknak. Mai számunkban a Bajcsi Halásztanya Étterem szakácsa, Németh István arra is odafigyelt, hogy ne csak a bendőnket tömjük meg, hanem mindeközben a pénztárcánkat is kíméljük. Ráadásul mai menünket az ízek harmóniája jellemzi. Kiadós és egyszerű menünk alapanyagának összege ma is bőven kijött 2500 forintból. Sőt...

Szerző: Ollári Gergely, Fotók: Mészáros Mátyás

Előételként ***sütőtökkrémlevest ropogós baconnal*** készítettünk. A tök egy szezonális zöldség, és ráadásul nagyon olcsó alapanyag is, négy főre a leves nyersanyagértéke mindössze 60 Ft. Erre jön rá a bacon, amit a levesből el is lehet hagyni, de nem érdemes. Azzal, hogy elősütjük a tököt, pluszízeket viszünk az ételbe. Azután ízlés szerint lehet variálni a betétet, mi most bacont használtunk, de lehet a klasszikusabb pirított tökmaggal vagy akár chilis-fokhagymás garnélafarokkal is készíteni a levest. Ne próbáljunk meg mást csinálni belőle, mint ami. Nem kell túlvariálni az elkészítését, ha egyszerű sütőtökkrémlevest akartunk csinálni, akkor csináljunk azt. Bármivel, amit pluszban hozzáteszünk, már nem olyan lesz, mint amit szeretnénk. Mindig a legegyszerűbben készítsük el!

Főételként ***vidéki harcsaroládot*** tálaltunk ***burgonyagombóccal, paprikamártással.*** Az őszből megyünk át a télbe, ilyenkor a nehezebb ételekre fogékonyabbak az emberek. Szakácsunk elvei közé tartozik, hogy télen ne együnk paradicsomot és salátát, mert a szervezetünk nem arra van beállítva. Inkább készítsünk halból főételt. Mi a harcsát választottuk. Emellett abszolút szezonja van a savanyú káposztának is. Emellé jön a kolbász és a szalonna, ami nemzeti ételkülönlegesség.

Köretként burgonyagombócot tálaltunk. Őszi és téli alapanyagot kerestünk, a hallal pedig egy mégis könnyedebb ételt készítettünk. A harcsa közkedvelt áru, a pontyot inkább hanyagoljuk, mert lehet zsíros, ráadásul igazi folyóvízi pontyokat nem is lehet kapni a boltokban, ráadásul a pontynak általában iszap íze is van.

A rablóhalnak mindig más ízvilága van, teltebb ízeket ad ki a harcsa. A savanyú káposzta pedig savanykás ízzel bolondítja meg az ételünket.

Leformázzuk a halat, a reszli haldarabokat pedig érdemes sóval, zsemlemorzsával, paprikás liszttel beforgatni, és ropogósra kisütni. Egy új textúra, amikor ráharapunk az ételre, különleges ízvilágot ad a kicsit sós jellegű ropogtatnivaló haldarab.

Desszertként ***körtés-túrós pitét*** készítettünk mézzel. Ősszel úgyis szezonja van a körtének. Egyszerű, laza omlós tésztát készítünk. Egy kis mézet a végén karamellizáljunk, egy csipet vízzel újra forraljuk fel, mert ezzel új színt és kellemesebb ízt adunk a desszertnek.

A vizet langyosra hagyjuk hűlni és a végén lehet ízesíteni fahéjjal, valamint egy szál citromhéjjal.

Sütőtökkrémleves ropogós baconszalonnával

Hozzávalók:
40 dkg sütőtök, 1 dl főzőtejszín, 8 dkg baconszalonna, só, szerecsendió, fehér bors

A sütőtököt megtisztítjuk, majd 20 percen keresztül 180 fokon megsütjük. Kevés vízzel és a tejszínnel, borssal, szerecsendióval, sóval együtt botmixerrel pürésítjük. A leves sűrűségét ízlés szerint állítjuk be, majd felforraljuk. A baconszalonnát olaj nélkül serpenyőben ropogósra sütjük, és a levesbe tálaljuk.

Vidéki harcsarolád burgonyagombóccal, paprikamártással

Hozzávalók:
64 dkg afrikai harcsafilé, 40 dkg savanyú káposzta, 5 dkg kolbász, 10 dkg kenyérszalonna, 15 dkg vöröshagyma, kakukkfű, feketebors
Paprikamártás: 10 dkg vöröshagyma, 1,5 dl tejföl, 5 dkg liszt fél dl étolaj, fekete bors, fűszerpaprika
Burgonyagombóc: 50 dkg burgonya 1 db tojás, 18 dkg liszt, 10 dkg kenyérszalonna, 10 dkg vöröshagyma, fél csokor petrezselyemzöld, só, fekete bors

A kockázott szalonnát és a hagymát üvegesre pirítjuk. A szeletelt kolbásszal és a savanyú káposztával zsírjára visszasütjük. Borssal, kakukkfűvel ízesítjük, és félreteszszük hűlni. A harcsafiléket vékonyra szeleteljük, majd a káposztás töltelékkel betöltve felgöngyöljük, ha kell, hústűvelrögzítjük. Serpenyőben olajat forrósítunk, és ebben sütjük elő a halakat. A hal maradék sütőzsírjából paprikás mártást készítünk a lisztből, a tejfölből és a fűszerpaprikából. A halakat visszatesszük a paprikás mártásba, és 10–15 perc alatt készre pároljuk.

Burgonyagombóc: A burgonyát sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük és áttörjük. Kicsit hűlni hagyjuk, majd liszttel és tojással összedolgozzuk, és gombócokat formázunk belőle. A kockázott szalonnát és a hagymát összepirítjuk, majd betöltjük a burgonyagombócokba. Végül bő vízben készre főzzük őket.

MI VAN A KOSÁRBAN?	
40 dkg sütőtök	30 Ft
1 dl főzőtejszín	85 Ft
8 dkg baconszalonna	140 Ft
64 dkg afrikai harcsafilé	900 Ft
40 dkg savanyú káposzta	130 Ft
5 dkg kolbász	50 Ft
20 dkg kenyérszalonna	140 Ft
35 dkg vöröshagyma	40 Ft
1,5 dl tejföl	75 Ft
40 dkg liszt	40 Ft
fél dl étolaj	20 Ft
50 dkg burgonya	40 Ft
2 db tojás	60 Ft
7 dkg vaj	60 Ft
kis porcukor	20 Ft
2 dl tej	30 Ft
1 pudingpor	30 Ft
15 dkg túró	100 Ft
2 db körte	125 Ft
10 dkg barackíz	50 Ft
fűszerek, méz	65 Ft
Összesen:	**2300 Ft**

Körtés-túrós pite mézzel

Hozzávalók:
7 dkg vaj, kis porcukor, 15 dkg liszt, 1 tojás
Töltelék: 2 dl tej, 1 pudingpor, 15 dkg túró, 2 db körte, 10 dkg barackíz, kevés méz

A lisztet vajjal, cukorral elmorzsoljuk, majd a tojással tésztává gyúrjuk. Folpackba csomagoljuk, és hűtőbe rakjuk pihenni. A tejből a pudinggal és a cukorral krémet főzünk, amibe a túrót beletesszük, és robotgéppel simára keverjük. Egy süteményformát a tésztával kibélelünk, a szélekre is tapasztunk tésztát, és erre rakjuk a túrós krémet. A tetejére hámozott, szeletelt körtét helyezünk, majd megkenjük lekvárral és 180 fokos sütőben 32 perc alatt megsütjük. A tetejére mézzel készült karamellt csurgatunk.