KISALFÖLD
gasztro
magazin

2012.
MÁJUS 2.

kirakatban:

VASÁRNAPI EBÉDEK

gasztroblog:

EPERMÁMOR

› VILÁGKONYHA: **AZ ÁZSIAI KONYHA HÁROM FŐ PILLÉRE**
› BEVÁSÁRLÓKOSÁR: **OLCSÓN VALAMI FINOMAT!**
› GASZTROKALAUZ: **SOPHIA LOREN, A RAFINÁLT SZAKÁCSNŐ**

VACSORAVENDÉG: **PODMANICZKY SZILÁRD**

Olcsón valami finomat!

Menü: spárgakrémleves szárított sonkával, roston sült szarvashátszín Erdészné módra, áfonyás mini Charlotte-torta

Vadspecialitás a szakács kedve szerint

A Szigetközről sok minden jut az emberek eszébe, de sokan nem tudják, hogy rendkívül híres vadállományáról is. Ezért esett választásunk most a vadhúsra. Mai speciális menünk után pedig biztosan mindenki megnyalja mind a tíz ujját. A pénztárcakímélő, változatos ajánlatunk elkészítésében a Bajcsi Halásztanya Étterem szakácsa, Németh István segédkezett.

Szerző: Ollári Gergely, Fotó: Mészáros Mátyás

Elsőként készítettünk egy nagyon friss levest zöld spárgából. Nem fehérből, mert a zöldnek édeskésebb az íze, és mert szakácsunk ezt jobban szereti. A spárga idényjellegű növény, amelynek nagyon magas a vitamintartalma, ellenben koleszterin nincs benne. Sok értékes aminosavat, köztük aszparaginsavat is tartalmaz, kalóriatartalma azonban csekély. Miután a hajtások nagy része, 93–95 százaléka víz, a maradék szárazanyag kevés kalóriát képvisel. 100 gramm spárgába mindössze 20 kalória szorult. Kifejezetten kevés benne a cukor, 100 grammban összesen 4 gramm szénhidrát van. A spárga első írásos nyoma Hippokratész munkájában lelhető föl az i.e. 460–370 körüli időből. Akkoriban főként gyógyhatása miatt tartották becsben, kevésbé volt mindennapi eledel. Ételalapanyagként a rómaiak kezdték használni, kedvelt előétel volt. Európában A XVI. és XVII. századtól kezdve jelent meg mint termesztett kerti növény. Üzemi méretű termesztése az egyes földrészeken alig több mint 100 éve kezdődött el. A spárga, területét illetően nem mondható jelentős zöldségnövénynek, de Európa egyes országaiban igen kedvelt.

A levest csészében tálaljuk, 1–2 fej spárgával és szárított sonkaszeletekkel díszítjük. Lehetőleg szárított szarvassonkát vagy más, jó minőségű, nagyon vékonyra szeletelt sonkát használjunk.

Főételként roston sült szarvashátszínt készítettünk Erdészné módra, amelyet két körettel és egy raguval tálaltunk. Éttermünk a Szigetközben helyezkedik el, amely híres vadállományáról, ezért esett választásunk most a vadhúsra. Készítettünk hozzá vargányagombás ragut is, amely tökéletesen harmonizál a szarvas ízével.

Köretünk egyik eleme a házilag készített krokett. Másik eleme a vörösboros körte. Ez lesz a mártásunk. Ne lepődjünk meg, nem lesz belőle sok, maximum 6–7 cl, de mivel az ízek koncentrálódnak nagyon kevés is elég lesz tálalásnál.

Desszertként mini Charlotte-tortát készítettünk. A könnyed formavilágával a mai napig a tavaszi desszertkínálat egyik legimpozánsabb eleme. Eredete nem teljesen tisztázott. Egyaránt jogot formálhatnak rá az angolok és az olaszok is. Nevét Charlotte walesi hercegnőről kapta, aki az angol almatermesztés nagy támogatója volt.

Spárgakrémleves szárított sonkával

Hozzávalók: 30 dkg zöld spárga, 5 dkg vaj, 1 dl tejszín, 5 dkg sonka, 2 dkg keményítő, kevés só, bors

A fej nélküli spárgákat vajon megpároljuk. ***Tipp:*** A spárgát a két végénél megfogjuk, megroppantjuk. Ahol megtörik, felfelé használható. Alaplével felengedjük, sóval, borssal ízesítjük, majd pürésítjük. Hideg vízzel elkevert keményítővel sűrítjük, tejszínnel dúsítjuk. A félretett spárgafejeket hozzáfőzzük, majd levesbetétként használjuk. A sonkákat papírtörlőre helyezzük, grillsütőben vagy sütőben közepes hőfokon megszárítjuk (lehetőleg ne süssük).

Roston sült szarvashátszín Erdészné módra

Hozzávalók: 1 kg szarvashátszín, 2 dl olaj, 1 dkg vadfűszerkeverék, kevés borókabogyó

Elsőként előkészítjük a húst. A hártyától megszabadított hátszínt vadfűszerkeverékkel és egy kevés tört borókabogyóval megfűszerezzük. Ha egy kevés húspuhítót is teszünk a keverékhez, akkor omlósabb lesz a hús. Úgynevezett száraz pácba (a fűszerezett húst olajjal tegyük el) tesszük két napra. Ha olajozott folpackba csavarjuk a szeleteket, akkor kevesebb olaj is elég a páchoz. Sütés előtt az olaj nagy részét lecsurgatjuk. Tálalás előtt 1–2 perccel roston sütjük. A szarvashátszín minden oldalának elég 1–1,5 perc sütés, majd letakarva a saját hőjétől áthúzódik. Ezáltal a hús nem szárad ki, belül szaftos marad. Készítettünk egy vargányagombás ragut is, amely tökéletesen harmonizál a szarvas ízével.

Ragu:

Hozzávalók: 30 dkg vöröshagyma, 10 dkg vargánya, 3 dkg cukor, kevés só, bors

Egy evőkanál cukrot karamellizálunk, majd nagy gerezdekre vágott vöröshagymával 3–4 perc alatt egybesütjük. Egy csipet sóval, borssal ízesítjük. A kockára vágott gombát hozzáadjuk és még egy további percig tűzön hagyjuk. Tálalásig melegen tartjuk.

Krokett:

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 10 dkg liszt, 15 dkg zsemlemorzsa, kevés só, bors, szerecsendió

A megfőzött, áttört burgonyát sóval, borssal, szerecsendióval, liszttel és egy tojással összedolgozzuk. Krokett vagy bármilyen más, általunk kitalált alakra formázzuk. Zsemlemorzsába forgatjuk, majd bő zsiradékban kisütjük.

Vörösboros körte:

Hozzávalók: 4 dl bor, 2 körte, 1 evőkanál cukor, kevés kakukkfű

A meghámozott, magtalanított körtéket 4 dl borban egy evőkanál cukorral nem teljesen puhára főzzük. Ha megfőttek, kiveszszük a körtéket. A maradék bort majdnem méz sűrűségűre redukáljuk, visszafőzzük.

Áfonyás mini Charlotte-torta

Hozzávalók: 4 tojás, 8 dkg liszt, 10 dkg cukor, 25 dkg mascarpone, 3 dl habtejszín, 1 csomag hideg pudingpor (vanília), 20 dkg áfonyalekvár, 10 dkg porcukor

Négy tojásból a hozzávalókkal készítsünk egy piskótaroládot, amit kenjünk meg lekvárral. Egy nagyobb tálat béleljünk ki a piskótatekercs-szeletekkel. Ha a piskótatekercsek elhelyezése előtt folpackot húzunk a tálba, könnyebben ki tudjuk majd fordatani a süteményt belőle. Készítünk egy fantasztikus krémet a tál közepébe. A mascarponéval, 1,5 dl tejszínhabbal, cukorral és a maradék lekvárral sodót készítünk. Ha a mascarponéhoz a tejszínhab hozzáadása előtt keverünk egy evőkanál hideg pudingport, akkor könnyebb szeletelni tálalásnál. A tetejét (ami később majd az alja lesz) a maradék piskótaszeletekkel betakarjuk. Egy éjszakára hűtőbe tesszük. Tálaláskor felszeljük, és tejszínhabbal díszítjük.