ENNI JÓ!

STAHL Judit

ENNI JÓ!

STAHL Judit

Kedvenc receptjeim zsúfolt hétköznapokra és megérdemelt hétvégékre

PARK KÖNYVKIADÓ

Tartalom

Előszó *9*

TÖBBESBEN *10*

H. Ty. E., avagy Harmincas Tyúkok Estéje *13*
Az egyáltalán nem szomorú vasárnap *21*
Az aranyérmes házi tündér: kenyérsütés otthon *27*
Lassan a hússal! *35*
Gyere, gyere ki a hegyoldalba! *41*
Pizzabuli *47*
Epermánia *57*
Sütivásár az iskolában *65*
A parázs illata *71*

SZÓLÓBAN *78*

Jóízű este egyedül *81*
Hogyan lehet megenni 20 deka csokoládét lelkiismeret-furdalás nélkül? *87*
Leves az íróasztalon *93*

PÁROSAN *102*

Karrier vagy vacsora? *105*
Utálok mosogatni! *111*
Liliomot vacsorára? *115*
Miért érdemes hétvégén kora reggel felkelni? *121*
Szüret a teraszon *129*
Felnőttem *135*
A boldogító legelés *139*
Hírbe hozott zöldborsó *145*
Az eső öröme *151*

ENNI ÉS UTAZNI *156*

Utazás a tányéromon *159*
Ha volna két életem... *165*
92 kiló túlsúly *173*
Toszkán lecke *179*

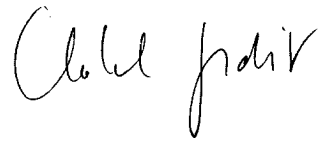
Mit, hol? *184*
Búcsúzóul *187*
Mutató *188*

Imádok enni, ezért imádok főzni.

Bár gasztronómiai szenvedélyemtől hajtva tanultam cukrászatot, és lelkesen elvégeztem egy külföldi szakácsiskolát, elsősorban mégis hivatásos evőnek tekintem magam. Hiszem és vallom, hogy a főzés nem lépésről lépésre követendő, szigorúan betartandó szabályok garmadája. Fennkölten azt mondhatnám, számomra megnyugtató örömöt, alkotó kikapcsolódást jelent. Földön járó mindennapjaimban viszont a főzés nem másról szól, mint arról az évek óta folytonosan a konyhámba űző vágyról, hogy finom ételeket készítsek, és aztán örömmel ehessek együtt azokkal, akiket szeretek. Mindez persze nem jelenti azt, mintha időmilliomos lennék. Ha már úgyis vágódeszkákkal meg lábosokkal matatok, megpróbálom jól kihasználni az időmet, és előre felkészülök a percínségesebb napokra. Így születtek a könyvben található Fele munka, dupla öröm-receptek, melyek ízes bizonyítékai annak, hogy egy-egy étel minősége nem feltétlenül a ráfordított idő mennyiségétől függ.

Remélem, olvasóim éppannyi örömöt lelnek majd a receptek kipróbálásában, mint amekkorát nekem a leírásuk jelentett.

Jó lapozgatást és jó étvágyat!



H. TY. E., AVAGY HARMINCAS TYÚKOK ESTÉJE

Penne sült zöldséggel és friss rozmaringgal

Penne fetával és fekete olajbogyóval

Fűszeres narancs likőrös mascarponekrémmel

Kéthavonta összejövünk. Mi, a volt osztálytársak. Persze nálam. „Stahl majd főz." És csakugyan. Sőt, szívesen veszem meg a bort is. Inkább, mint hogy rossz ízlésre valló félédeseket hozzanak!

Jön Zsófi, aki színházi rendező lett, és a húsz év korkülönbségre esküszik, felfelé. Jön a törekvő jogásszá vált Kriszta, aki viszont tízévnyi differenciára, de lefelé. És itt lesz Anna. Óvónő – mindig is az akart lenni. Zsófi szerint tuti, hogy óvodai tapasztalatai sokban segítik Annát a férfiak sikeres kezelésében. Mint távoli bolygóról idelátogató vendég, Gyöngyi is eljön. Az ő szerelmei a törpék, a manók: mind egyenesen az ír középkorból. A társasághoz tartozik még Marcsi, a férjezett díszpéldány. És noha nem fityeg bejárati ajtaján a „Tiszta udvar, rendes ház" elismerő kitüntetése, de akár nevezhetne is a versenybe, bár nem tudom, létezik-e még ilyen egyáltalán. „Őrület! Pedig van eszed, nem vagy hülye. Még csak el sem híztál. Ki érti ezt?!" – fakad ki Anna. De Marcsi tényleg jól érzi magát a bőrében. Vállalja. Holott ezek az esték nem azért vannak. Nem kifejezetten. Inkább hogy jól kidumáljuk, jól kiröhögjük és ha kell – kell, bizony! –, akkor jól ki is bőgjük magunkat. Ilyenkor tesszük be a videóba a Veszedelmes viszonyokat –, mert John Malkovich a Pasi; ebben egyetértünk. De alakulhat úgy is, hogy a Volt egyszer egy Amerikára beszélgetünk. Ugyanis a filmeket mi nem nézzük. Mi ilyenkor ezekre beszélgetünk. És persze eszünk.

Mert amikor éppen kidumáljuk magunkból magunkat: nem számít a kalória. Juszt se, azért se. Pénteken már igazán nem. Akkor már tésztát főzök. Pennét sült zöldséggel és friss rozmaringgal meg fetásat fekete olajbogyóval. Egyféle tészta – hatunknak háromnegyed kiló éppen elegendő – és kétféle mártás. Külön öröm, hogy mindkét mártás részben-egészben előre is elkészíthető. Ami meg a bort illeti: fehéret és szárazat iszunk, mert én vettem. Például Szemelt rizlinget Szeremleytől. A múltkori összejövetelre hozott félédes vörösborokból pedig desszertet készítek, fűszeres narancsot likőrös mascarponekrémmel, hadd tanulják meg, mire való az ilyen nedű.

PENNE SÜLT ZÖLDSÉGGEL ÉS FRISS ROZMARINGGAL

Nem tudom, másoknál mi a helyzet. Mi, hatan, ha összejövünk és elkezdünk enni, akkor előbb vagy utóbb, de biztosan szóba kerül az is, hogy Magyarországon ma vegának lenni és nem otthon enni, az szinte egyet jelent a rántott gomba és a rántott sajt közötti választás igencsak szegényes alternatívájával. Bár én magam nagyon szeretem a húsokat, sosem értettem, miért kellene egyenlőségjelet tenni a „hús nélküli ételek" meg az „unalmasan ízetlen" közé.

Hozzávalók:

2 cukkini
1 padlizsán
1 édeskömény
1 fej lilahagyma
4 gerezd fokhagyma
3 evőkanál olívaolaj
frissen őrölt fekete bors
20 deka kecskekrémsajt
1 csupor friss rozmaring
az enyhén sós vízben kifőzött 75 deka penne fele

A sütőt bekapcsolom 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat), és amíg felmelegszik, addig nekilátok a zöldségeknek.
A cukkinit meg a padlizsánt kétcentis karikára vágom, az édeskömény pedig egycentis csíkokra nyiszatolom föl. Gyorsan felkarikázom még a lilahagymát és a megpucolt fokhagymát is.
Aztán mindezt beleszórom egy tepsibe, és összekeverem olívaolajjal meg frissen őrölt borssal. Lefedem az egészet alufóliával, és úgy 45 perc alatt illatosra sütöm-párolom a zöldségeket. Keverek rajtuk egyet, aztán fólia nélkül visszatolom még egy negyedórára a sütőbe ezt a vegaálmot, hadd szoláriumozzon! (A sült zöldség egy nappal korábban is elkészíthető.)
A zöldségkavalkádot ezután belekanalazom egy mélyebb serpenyőbe, és hozzákeverem a kecskekrémsajtot meg az apróra vágott rozmaringot. Sózom és tekerek rá még némi frissen őrölt borsot. Mielőtt hozzátenném a lecsöpögtetett tésztához, közepes tűzön kicsit összemelegítem még a krémes, rozmaringillatú zöldségeket.
3 nagy vagy 6 kisebb adag lesz belőle.

PENNE FETÁVAL ÉS FEKETE OLAJBOGYÓVAL

A bazsalikom mámorító illata és a dió mély íze tökéletes összhangba olvad a lágyan elomló, sós sajttal. Bár régóta egyik kedvenc receptem ez, mégis olyan érzésem van újra és újra, hogy amikor ezt eszem, egy darabka Görögországot harapok. Már akkor elkap a vágy, hogy utazni kellene, ha előhalászom a hűtőből a feta dobozát, és ránézek a csomagoláson látható, enyhén szólva is giccsesen cirkalmas betűkre. Gyantás fehérborok, érett olajbogyók, ráérős naplementék: voltaképp miért is nincs egész évben nyár?!

Hozzávalók:

2 evőkanál olívaolaj
1 csokor újhagyma
2 gerezd fokhagyma
25 deka feta
5 deka dióbél
10 deka fekete, magozott olajbogyó
1 csupor friss bazsalikom
enyhén sós vízben kifőzött 40 deka penne

Először felkarikázom az újhagymát, aztán a megpucolt fokhagymát nyomom át a fokhagymaprésen. Az olajbogyót leszűröm, a diót pedig 1-2 perc alatt illatosra pirítom egy pici, száraz serpenyőben, és ha kihűlt, durvára töröm egy mozsárban.
Ha mindezzel végeztem, előveszek egy mélyebb serpenyőt, és az olívaolajon megpárolom a pépes fokhagymával elkevert újhagymakarikákat. Amikor már szinte átlátszó és puha az újhagyma, hozzáteszem a fetát, beleszórom az illatos diómorzsákat és az apróra vágott, éjsötét olajbogyókat is.
Kevergetve összemelegítem az egészet, hogy a sajt felolvadjon, és végül jöhet bele az apróra vágott, friss bazsalikom. (A mártás előre elkészíthető, nyugodtan állhat egy napot a hűtőben.)
A kifőtt, lecsepegtetett tésztát és a mártást gyorsan összekeverem, aztán már ehetjük is.
3 nagy vagy 6 kisebb adag lesz belőle.

FŰSZERES NARANCS LIKŐRÖS MASCARPONEKRÉMMEL

Meglehet, kissé beképzelt vagyok a magyar borok terén szerzett tapasztalataimra. Sőt biztosan az vagyok. És még azt sem állíthatom, hogy kemény és nehéz munka lett volna évek hosszú során át tudatosan képezni magam és minél alaposabban megismerkednem finomabbnál finomabb évjáratokkal, jobbnál jobb pincészetekkel vagy szimpatikusabbnál szimpatikusabb borászokkal. De éppen, mert tudom, hogy mennyiségi termelésben ugyan nem, de minőségiben mindenképp bornagyhatalomban élünk, nagyon feszélyezne, ha elismerően kellene szólnom a barátnőimtől ajándékba kapott félédes kékfrankosokról. Mert ha már bort iszunk, akkor igyunk jót!

Hozzávalók:
6 narancs

A fűszeres sziruphoz:
5 deci félédes vörösbor
10 deka cukor
1 darab 10 centis fahéjrúd
1 vaníliarúd
5 szem szegfűszeg
1-2 friss chilipaprika

A mascarponekrémhez:
25 deka mascarpone
4 evőkanál narancslekvár
2 evőkanál Cointreau

Az egyik narancs héját krumplihámozóval vékonyan leszedem, aztán ezt a kopaszt is meg a többi sárgaságot is gondosan megpucolom, hogy megszabadítsam őket keserű, fehér bundájuktól. Miután megküzdöttem velük, felszeletelem a meghámozott narancsokat.
Elkeverem gyorsan a bort a cukorral, beledobálom a fűszereket, és hozzáteszem a krumplihámozóval leszedett narancshéjdarabokat is. Azért darabok ezek, mert nekem még soha az életben nem sikerült folyamatos spirálcsíkban leszednem egyetlen narancs héját sem, pedig sokszor próbálkoztam. Kevergetve felforralom az édes, fűszeres bort, és lassú forrásban tartom, hogy elpárologjon a fele. Aztán az átszűrt szirupot ráöntöm a narancskarikákra, és ha már kihűlt az egész, lefedve teszem be a hűtőbe: minél tovább áll ugyanis a gyümölcs ebben az ízes lében, annál finomabb lesz.
A mascarponekrém elkészítése meg igazán nem hosszadalmas: egyszerűen csak összekeverem a puha sajtot, a lekvárt meg a narancslikőrt, és tálaláskor jó kanálnyit púpozok belőle a narancskarikák tetejére.

Dupla munka, dupla öröm

FEHÉRBOROS NARANCSSZORBET

Az otthoni fagyikészítésben határozottan van valami jóleső büszkeség. Amikor kisgyerekként először utaztam Nyugatra a szüleimmel, és hosszas nyaggatásra végül csak vettek nekem egy igazi fagylaltadagolót, annyira boldog voltam, hogy napokig a kanállal aludtam. Felnőttként is rajongok a fagyiért, ezért amikor pár éve megláttam, hogy lehet itthon kapni fagyigépet – semmi extrára ne gondoljanak, a legegyszerűbb változat a legjobb –, gyorsan beszereztem egyet. És ha már úgyis ott pancsolok a

konyhában a fűszeres naranccsal meg a mascarponekrémmel, akkor alig áll valamiből, hogy a félédes borból és a lédús gyümölcsökből még gyorsan fagyit is készítsek. Mivel nemcsak megkérdőjelezhető minőségű vörösborokból, de fehérekből is akad néhány ajándék palack otthon, a narancsfagyihoz ezeket az utóbbiakat szoktam (el)használni.

Hozzávalók:

3 narancs
2,5 deci félédes fehérbor
5 deka cukor
1 darab 10 centis fahéjrúd
1 vaníliarúd
5 szem szegfűszeg
1-2 friss chilipaprika

Az egyik narancs héját krumplihámozóval vékonyan leszedem, majd mindhárom narancsnak kifacsarom a levét.
A borhoz hozzákeverem a cukrot, beleteszem a fűszereket meg a narancshéjdarabokat, és felforralom az egészet. Addig hagyom zubogni, míg el nem párolog a bor fele. Aztán megvárom, hogy kihűljön, és átszűrve keverem össze a fűszeres borszirupot meg a friss narancslevet. Beteszem a fagyialapot a hűtőbe, és akár 1-2 napig is ott tartom, mert jó hidegnek kell lennie ahhoz, hogy 20 perc alatt kifagyaszthassa majd a gép.
Beleöntöm az egészet a fagyigépembe, és ha kész, akkor boldogan kanalazom át a narancsfagylalt jeges kristályait egy műanyag dobozba, hogy abban tegyem el a mélyhűtőbe. Tálaláskor pedig két eset lehetséges. Ha vendégek jönnek, akkor kiteszek magamért, és üres, de alaposan jégbe hűtött fél narancshéjakba rakom a gombócokat. Ám ha csak magam eszem, nekem tökéletes a fagyi egy kávéscsészéből is.

AZ EGYÁLTALÁN NEM SZOMORÚ VASÁRNAP

A világ legjobb sült csirkéje

Gyerekként nagyon irigyeltem azokat a barátaimat, akiknek – velem ellentétben – nem kellett a játszótérről hazaloholniuk a vasárnapi, családi ebédre. Azt gondoltam, ők a mázlisták. Ma már tudom, én voltam a szerencsés.
Igaz, kellett hozzá néhány év, hogy ráeszméljek: a hétvégi ebédben nem a rántott hús hagymás krumplival vagy a paprikás csirke tojásos nokedlivel a lényeg. Hanem az, hogy együtt vagyunk. Együtt ülünk le, együtt beszélgetünk, együtt töltünk el néhány órát. Hogy bármilyen hektikusak és sietősek is a hétközbenek, biztos nyugvópontként ott vannak a szombatok meg a vasárnapok.
Amikor néhány éve először ebédelt nálam a család vasárnap – úgy tekintettem ezt, mint önállóságom elismerésének biztos jelét –, óriási önbizalommal álltam neki csirkét sütni. Azt hittem, ez a világ legegyszerűbb dolga. Csak beteszem a sütőbe, aztán aranyra pirultan előkapom, és mindenki csak nyaldossa majd az ujjait, hogy hű meg ha. A kívül szenes, belül nyers szárnyas maga volt a komplett katasztrófa. Illetve csak lett volna.
Mert a családi ebédekben az is jó, hogy ebben a szűk körben nem szorít a bizonyítási kényszer. Ebben a szűk körben legfeljebb jóízű nevetés és anyai vigasztalás van, meg átbattyogás a szomszédos kisvendéglőbe. És aztán nyugodtan lehet próbálkozni a következő hétvégén meg az azt követőn is, mindaddig, amíg nem sikerül.
Mert – saját tapasztalatomból tudom – végül úgyis sikerül.

A VILÁG LEGJOBB SÜLT CSIRKÉJE

Gimnáziumi matematikatanárom mondogatta, ha egy-egy feladat felvezetésénél szóvá tettük, hogy milyen nehéz vagy épp ellenkezőleg, milyen pofonegyszerű a probléma: „Guszti bácsival nem vitatkozunk." Somossy tanár úr ilyenkor nem önmagáról beszélt – János volt a keresztneve –, hanem a „de gustibus non est disputandum" latin szólást idézte sajátos (ki)fordításban. És ahogy egy matekpélda nehézségi foka is lehet gusztus kérdése, úgy ez a sült csirke is kinek a világ teteje, kinek meg nem az. De hogy az én számomra egy vajjal megkent, a sülő fokhagyma illatától átjárt pipi belül omlós, kívül ropogós húsa a hétvégi ebéd sine qua nonja, az vitathatatlan.

Hozzávalók:

2 konyhakész csirke
1 citrom
1 tyúkhúsleveskocka
1 fej vöröshagyma
10 deka puha vaj
1 teáskanál só
frissen őrölt fekete bors
4 fej fokhagyma
½ deci olívaolaj
1 csokor friss petrezselyem

Mielőtt megsütném a csirkéket, pontosan lemérem külön-külön mindkettőt. Aztán mivel a csirke sütési ideje 50 dekánként 20 perc, amihez még a ráadás 30 perc járul, kiszámolom, hogy mennyi ideig tart az elkészítésük.

Bekapcsolom a sütőt 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat), és amíg bemelegszik, előkészítem a két szárnyast. Mindkettőt megmosom, és papírtörlővel meg is szárítgatom kívül-belül. Utána félbevágom

a citromot, a leveskockát és a megpucolt vöröshagymát is, majd beletömködöm mindegyiknek a felét a csirkék hasüregébe.
A puha vajhoz hozzákeverem a sót, alaposan meg is borsozom, és jön a masszírozás: mintha testápolóval kenegetném, úgy simogatom a puha vajjal a csirkék bőrét alul-felül-oldalt, sőt a mellrészeket fedő bőr alá is benyúlok.
Végül mivel szeretem, ha takarosak a kis szárnyasok, a legközönségesebb kötözőspárgával összekötöm a sarkainál mindkét csirke lábacskáit, egy másik madzagdarabbal meg a szárnyakat rögzítem a törzsükhöz.
A tepsi alját alufóliával bélelem ki – erre csöpög majd a lé, és a végén a mosogatásnál nem kell hosszasan csiszatolgatnom –, majd a tepsibe pontosan beleilleszkedő sütőrácsra fektetem a csirkéket, mellükkel lefelé. (Ezt a fajta tepsit az IKEA-ban lőttem, de már láttam máshol is. Nemcsak csirke, de bármilyen hús vagy hal sütésére is isteni.)
A csirkéket beteszem sülni, és gyorsan gerezdekre szedem a fokhagymafejeket, de nem pucolom meg a héjától. És számolás megint: a fokhagymagerezdeknek 45 percre van szükségük, hogy belül édesen krémesre, kívül pedig ropogósra süljenek; a csirkéket viszont a sütési idő felénél kell megfordítanom, hogy a mellrészük is megpirulhasson.
Ezért a megfelelő pillanatban kirántom a tepsit a sütőből, a rács alá, az alufóliára szórom a fokhagymagerezdeket, megöntözöm őket az olívaolajjal, és már vissza is tolom a csirkéket a sütőbe. A gondosan kiszámolt sütési idő felénél megfordítom piruló szárnyasaimat a rácson, hogy most már a mellük nézzen felfelé, és így sütöm tovább.
A kiszámított idő leteltével kiveszem az aranybarnára sült csirkéket, és megszórom őket bőven aprórra vágott petrezselyemmel, majd mindkettőt betakargatom egy-egy darab alufóliával, hogy a felszelésük előtt pihenhessenek néhány percet.
A sült fokhagymagerezdeket – mennyei az ízük! – szűrőkanállal az utolsó szálig kiszedegetem, és egy kisebb tálkába teszem. Így aztán bárki vehet belőlük annyit, amennyi jólesik neki; az igazság az, hogy én bizony egy egész fejet is meg tudok enni.
2 sült csirkéből 6 ember ebédelhet meg kiadósan.

SÜLT ÚJHAGYMA GORGONZOLÁS MÁRTÁSSAL ÉS PIRÍTOTT DIÓVAL

Azon ritka zöldségételek közé tartozik, amelyekre egyáltalán nem lehet ráfogni, hogy valami haj, de könnyű tányérra valók lennének. A robusztus ízű, lédús, sajtmártásos újhagyma a legkevésbé sem diétás étel, viszont friss baguette-tel isteni tunkolnivaló.

Hozzávalók:

4 csokor újhagyma
3 deka vaj
3 deka liszt
3 deci tej
10 deka gorgonzola sajt
só és frissen őrölt fekete bors
frissen reszelt szerecsendió
5 deka dióbél
25 deka sült csirkehús

Bekapcsolom a sütőt 190 °C-ra (gázsütőnél 5-ös fokozat).
Az újhagymaszálakat megszabadítom szőrös végüktől, levágom a zöld részüket is, és a fehér szárakat lobogóan forró, enyhén sós vízben 5 perc alatt félpuhára főzöm. Alaposan lecsöpögtetem, és 4-5 centis darabkákra vágva beleszórom őket egy kivajazott, 20 cm×15 cm méretű kerámia sütőtálba.
A sült csirkehúst cafatokra szedem, és rászórom az újhagymadarabokra.
Egy pici lábosban gyengéden megolvasztom a vajat, elkeverem benne a lisztet, és 1-2 perc után felöntöm a tejjel. Kézi habverővel folyamatosan kavargatom kb. 4 percig, hogy besűrűsödjön. Aztán lehúzom a lábost a tűzről, belemorzsolom a gorgonzolát, és fakanállal addig keverem a mártást, míg fel nem olvad benne a sajt. Picit megsózom, alaposan megborsozom, reszelek hozzá friss szerecsendiót is, és rákenem az egészet a csirkés újhagymára.
Egy száraz serpenyőben 1-2 perc alatt illatosra pirítom a diót, ha kihűlt, mozsárban durvára töröm, és megszórom vele a mártással bevont csirkés hagymát.
Betolom a tálat a meleg sütőbe, és 20 perc alatt illatosan fortyogóra sütöm.
2 bőséges adag lesz belőle.

AZ ARANYÉRMES HÁZI TÜNDÉR: KENYÉRSÜTÉS OTTHON

Rozmaringos-olajbogyós kenyér

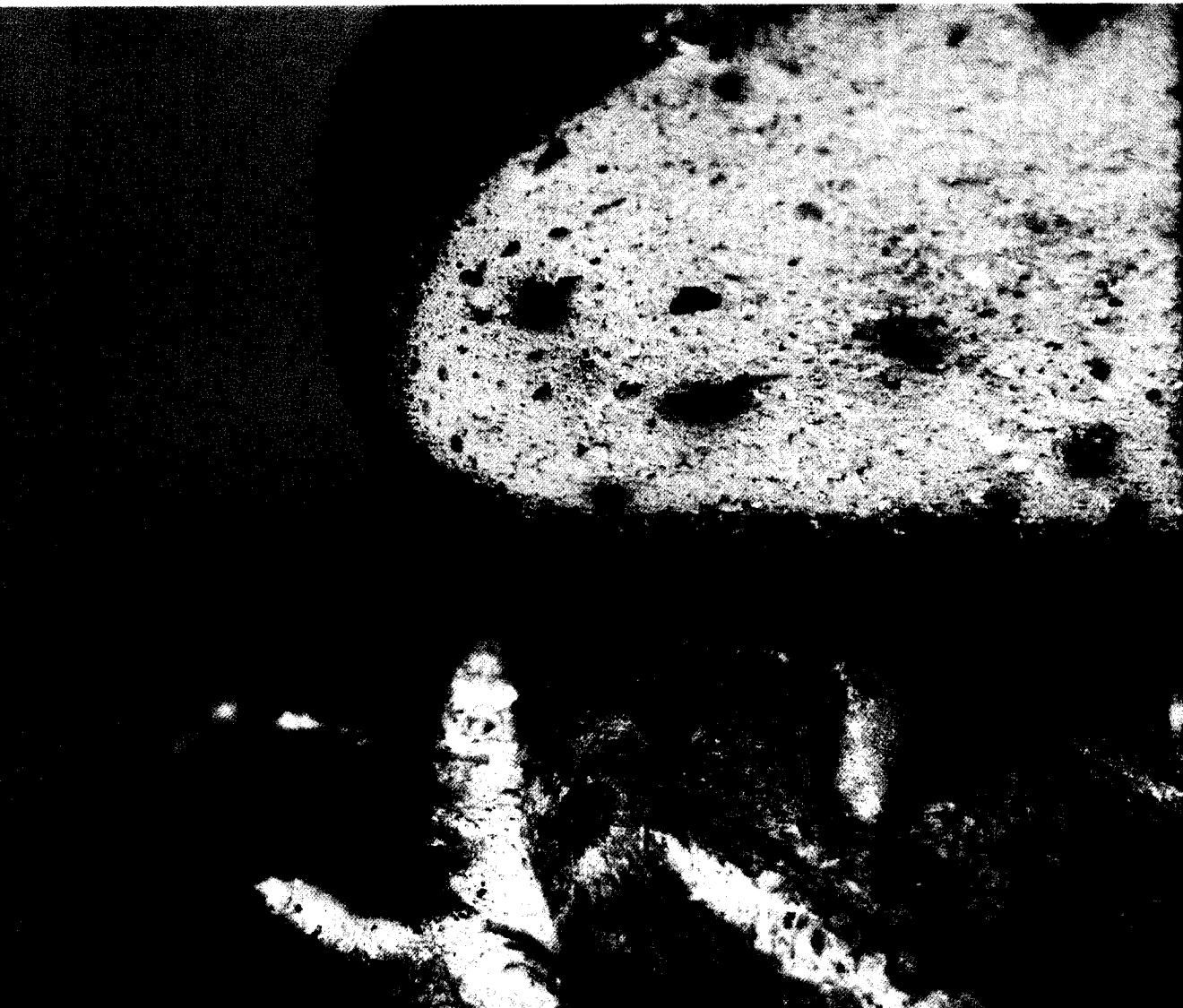
Diós-rozsos kenyér

„Hát te már teljesen bediliztél? Kenyeret sütsz otthon?!" – süvített barátnőm a telefonba két évvel ezelőtt augusztus 20-án.
Ezekkel a nem túl szívélyes szavakkal köszöntötte ő akkor az új kenyér ünnepét, és minősítette egyúttal életem első ilyen jellegű próbálkozását. Nem borított ki, mert én meg éppen róla vélekedtem némileg hasonlóan, bár ellenkező előjellel: tudniillik szerintem az sem normális, aki sportot űz a konyhafrászából. Márpedig ő azokban az időkben kifejezetten büszkén szingliskedte, hogy még sosem volt fakanál a kezében. És mert hajtotta a kíváncsiság, vagy egyszerűen csak az éhség, két fekete pólós, alternatív koncert közt sebtében felugrott hozzám néhány másodpercre.
Épp a sütőből kihúzott első házi veknimet gusztáltam szégyentelen büszkeséggel: a ropogós kérgű, friss rozmaringtól illatozó olajbogyós kenyeret.
„Bocs. Ez isteni" – gyömöszölte a szájába a harmadik szeletet negyedóra múlva, és levágott hozzá még egy falásnyi juhsajtot. „Aranyérmes házi tündér lettél. Hajtsd le szépen a fejecskédet, nyakadba akasztom az érmet. Persze könnyű neked, te tudsz sütni."
„Neked is az lenne" – akartam némi álszerénységgel megköszönni a dicséretét, de már ott sem volt. Úgyhogy a most következő szabályok neki is szólnak, többéves spéttel:
• Kenyeret sütni otthon isteni dolog.
• Kenyeret sütni otthon finom illatokat és semmivel össze nem hasonlítható, nagyszerű ízeket jelent.
• Kenyeret sütni otthon egyáltalán nem boszorkányság. Dagasztókarú robotgéppel pedig gyerekjáték.
• Kenyeret sütni otthon nem szimpla konyhai időtöltés, hanem egy ősi öröm modern kori újraélése. A selymesen gömbölyödő tészta kétperces utódagasztása pedig olyasfajta jó érzéssel tölt el minket, mintha mezítláb járkálnánk a nyári eső után a fűben.
• Kenyeret sütni otthon nem igényel feltétlenül többórás folyamatos elfoglaltságot. Ha lefekvés előtt napi feszültségünk levezetéseként 10 perc alatt összeállítjuk a tésztát és betesszük éjszakára a hűtőbe, akkor az lassan és boldogan kel meg reggelre.

Ilyenkor viszont nagyon-nagyon fontos, hogy az összeállítás előtt langyosra melegítsük a lisztet meg a vizet. Én a legalacsonyabb fokozatra kapcsolom a mikrosütőmet, és ebben melegítem elő a hozzávalókat.

• Kenyeret sütni otthon azt jelenti, hogy ha veszünk még hozzá finom sajtokat meg egy-két palack jó bort, máris jöhetnek a barátaink egy mennyei lakomára.

• Kenyeret sütni otthon különleges dolognak számít ugyan, és a többiek a bámulattól rendszerint lemennek hídba: magunknak azért sose felejtsük el bevallani, hogy mivel javarészt a gép dolgozik helyettünk, a dicséretek, amelyeket besöprünk majd, messze felülmúlják a nehézségeket.



ROZMARINGOS-OLAJBOGYÓS KENYÉR

Ahogyan a híres képtárakban a festményeket nézegetem, ugyanolyan hosszasan, ugyanolyan önfeledt áhítattal tudom gusztálgatni egy-egy jobb péküzletben a polcokon sorakozó, illatos finomságokat. Amikor először látogattam meg Ildót, legjobb gyerekkori barátnőmet – aki svéd férjével évek óta Bázel mellett él –, egyik nap átvitt Franciaországba, hogy megmutassa kedvenc pékségét, és akkor kóstoltam életemben először rozmaringos kenyeret. Mit mondjak, első látásra fülig beleszerettem.

Hozzávalók:

7 gramm szárított élesztő
4 evőkanál + 3 deci meleg víz
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál só
½ teáskanál frissen őrölt bors
2 teáskanál cukor
1 evőkanál apróra vágott, friss rozmaring
50 deka + esetleg még 5 deka liszt (általában réteslisztet szoktam használni, de sütöttem már kenyeret finomlisztből is: ennyit a mai lisztek minőségéről)
5 deka magozott, fekete olajbogyó

olaj a tál kikenéséhez
liszt a gyúródeszka megszórásához
1 tojássárgája + 1 teáskanál víz a tészta megkenéséhez

Beleszórom a szárított élesztőt egy nagy tálba, és simára keverem 4 evőkanál meleg vízzel.
Kimérek 3 deci meleg vizet, hozzálöttyintem az olívaolajat, beleteszem a sót, tekerek rá frissen őrölt borsot, hozzáadom a cukrot és beleszórom az apróra vágott, friss rozmaringot is. Ezt a sűrű folyadékot aztán fakanállal jól összekeverem az addigra már kicsit felhabosodott élesztős vízzel.
Utána fakanálról dagasztókarú kézi robotgépre váltok, és a lassú fokozatra kapcsolt szerkentyűt folyamatosan működtetve apránként beledolgozom a kevercsbe a mikróban meglangyosított réteslisztet.
Jön a dagasztás, dolgozzon a magasabb fokozatra kapcsolt gép úgy 6-7 percig, amíg fényesen sima és lyukacsos nem lesz a se túl kemény, se túl lágy tészta. Ha szükségét látom – és ez kizárólag a liszttől függ –, akkor szórok még bele úgy 5 dekányit.
Ha ezzel megvagyok, leteszem a gépet és rádobom a tésztára a lecsöpögtetett, apróra vágott olajbogyót. Aztán saját két kis kezemmel további 2 percig dagasztom a kenyértésztát, hogy jó alaposan beledolgozzam az olajbogyó-vagdalékot.
Vékonyan kiolajozok egy nagy tálat és belehempergetem a tésztát, hogy mindenhol megpuszilja az olaj, majd rányomogatok a tetejére egy darabka folpackot, hogy ki ne száradjon.
Aztán vagy mehet a hűtőbe éjszakázni, vagy kint hagyom, és ez esetben 45–60 perc múlva, mikor már a duplájára nőtt, ököllel finoman rácsapdosok, hogy a ducira puffadt tészta kilehelje a lelkét: esküszöm, pont ilyen hangot ad.
Lisztezett deszkán egy perc alatt gyorsan átgyúrom a tésztát, utána veknire formázom (lemértem a múltkor, 23 cm hosszú×12 cm széles lett, enyhén ovális alakú), és ráteszem egy vékonyan megolajozott sütőlapra. Tiszta konyharuhával letakarom a csinos kis veknimet, és hagyom, hogy fél óra alatt megint a duplájára keljen.
Amíg növöget, előmelegítem a sütőt 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat).
Mikor már szép méretes, elkeverem a tojássárgáját egy kis vízzel, lekenem vele a kenyeret – aki gondolja, néhány apróbb, nem túl mély vágást is ejthet a felületén –, és 45 perc alatt megsütöm.
Amikor készen van – ez onnan tudható, hogy ha megkocogtatjuk az alját, kongó hangot ad –, akkor rácsra teszem az én aranybarna, illatos és ropogós kérgű büszkeségemet, hogy jól kihűlhessen alul-felül.
1 vekni lesz belőle.

DIÓS-ROZSOS KENYÉR

A mély ízű rozskenyér az előre picit megpirított, illatos diódarabkákkal kitüntetett kedvenceim egyike. Ha pedig finom sajtok kerülnek az asztalra, azoknak egyszerűen verhetetlen párjuk. És hogy tovább fokozzam az élvezeteket: egy-két pohár jó borral a kenyér–sajt duó mennyei trióvá bővíthető.

Hozzávalók:

1 deka szárított élesztő
4 evőkanál + 3 deci meleg víz
20 deka rozsliszt
35 deka rétesliszt
5 deka dióbél
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál só
½ teáskanál frissen őrölt fekete bors
2 teáskanál barna cukor
1 teáskanál köménymag

olaj a tál kikenéséhez
liszt a gyúródeszka megszórásához
1 tojásfehérje a tészta megkenéséhez

Beleszórom a szárított élesztőt egy nagy tálba, és simára keverem 4 evőkanál meleg vízzel. A kétféle lisztet összekeverem egy külön tálkában, a diót pedig száraz serpenyőben illatosra pirítom és mozsárban durvára töröm.
3 deci meleg vízhez hozzákeverem az olívaolajat, beleteszem a sót, a frissen őrölt fekete borsot és a barnacukrot meg a köménymagot. Beleöntöm ezt a kevercset az addigra már kicsit felhabosodott élesztős vízbe, és fakanállal simára keverem.
Utána apránként beleszórom a mikróban meglangyosított lisztkeveréket, de közben folyamatosan keverem a lassú fokozatra kapcsolt dagasztókarú kézi robotgéppel. Majd magasabb fokozatra kapcsolom a gépet, és körülbelül 6-7 perc alatt fényesen simára, lyukacsosra dagasztom vele a se túl kemény, se túl lágy tésztát.
Beleszórom a tésztába az illatosra pirított diódarabkákat, és még 2 percig dagasztom kézzel, hogy alaposan beledolgozzam a diót.
Vékonyan kiolajozok egy nagy tálat, meghempergetem benne a tésztát, majd rányomogatok a tetejére egy darabka folpackot, hogy ki ne száradjon.
Meleg helyen 45–60 percig hagyom kelni, hogy a duplájára nőjön, aztán ökölle könnyedén rácsapdosok néhányat a megkelt tésztára.
Lisztezett deszkán egy perc alatt gyorsan átgyúrom, majd kb. 23 cm×12 cm nagyságú veknire formázom. Vékonyan megolajozott sütőlapra teszem, és letakarom egy konyharuhával. Jön a második kelesztés, úgy fél óra kell ahhoz, hogy megint a duplájára nőjön.
Ezalatt előmelegítem a sütőt 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat).
Amikor a rozsos-diós kenyér újra megkelt, villával enyhén felvert tojásfehérjével megkenem a tetejét és 55 perc alatt megsütöm.
Ha már kongón kopogós az alja, kiveszem a sütőből és rácsra teszem, hogy alul-felül kihűljön.
1 vekni lesz belőle.

FOKHAGYMÁS CSIGA

Ha egyszer nem kell sokáig magyarázni, mi a jó a fahéjas vagy a kakaós csigában, akkor az sem szorul hosszas gasztronómiai indoklásra, miért isteni a friss, még langyos fokhagymás csiga. Lehet, hogy első olvasatra bonyolultnak tűnik az elkészítése, de ígérem, hogy a végeredmény és a boldog arcok kárpótolnak az erőfeszítésért.

Hozzávalók:

A tésztájához:

7 gramm szárított élesztő
4 evőkanál + 3 deci meleg víz
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál só
½ teáskanál frissen őrölt fekete bors
2 teáskanál cukor
1 evőkanál apróra vágott, friss rozmaring
50 deka + esetleg még 5 deka liszt
5 deka magozott, fekete olajbogyó

A töltelékéhez:

10 deka puha vaj
1 teáskanál só
3-4 gerezd fokhagyma

olaj a tál kikenéséhez
liszt a gyúródeszka megszórásához
1 tojássárgája + 1 teáskanál víz a csigák megkenéséhez

Először simára keverem a szárított élesztőt 4 evőkanál meleg vízzel egy nagy tálban.
Utána a 3 deci meleg vízhez hozzálöttyintem az olívaolajat, belekeverem a sót, a frissen őrölt borsot, és hozzászórom a cukrot meg az apróra vágott, friss rozmaringot is. Fakanállal hozzákeverem ezt a folyadékot az addigra már kicsit felhabosodott élesztős vízhez.
Dagasztókarú kézi robotgéppel lassan, de folyamatosan kevergetem az olajos-élesztős kevercset, és apránként beledolgozom a mikróban meglangyosított rétesliszt.
Az erősebb fokozatra kapcsolt robotgéppel 6-7 perc alatt fényesre, simára és lyukacsosra dagasztom a tésztát. Ha túl lágy lenne, szórok bele néhány kanálnyi lisztet, de 5 dekánál több még sosem kellett.
Ha kész a gépi dagasztás, jöhet a kézi módszer. Rászórom a lecsöpögtetett, apróra vágott olajbogyót a tésztára, és további 2 percig kézzel dagasztom, hogy alaposan beledolgozzam az egész olajbogyóvagdalékot.
Vékonyan kiolajozok egy nagy tálat, belehempergetem a tésztát, ráteszek a tetejére egy darabka folpackot, és meleg helyen 45–60 perc alatt a duplájára kelesztem.
A megkelt tésztát ököllel finoman megcsapdosom, és lisztezett deszkán egy perc alatt gyorsan átgyúrom.

A töltelékhez csak elkeverem a puha – de nem megolvasztott! – vajat a pépesre zúzott fokhagymával meg a sóval, és már kész is van.
Mielőtt nekiveselkednék a tekercselésnek, bekapcsolom a sütőmet 220 °C-ra (gázsütőnél 7-es fokozat), hogy legyen elég ideje felmelegedni.
A tészta negyed részéből kinyújtok egy 26 cm×17 cm nagyságú téglalapot – azért ekkorát, mert pontosan ekkora az a tepsim, amelyben sütni szoktam a fokhagymás csigákat –, és beleteszem a tésztalapot a sütőpapírral kibélelt tepsibe. Ezen a tésztarétegen csücsülnek majd a csigák.
A maradék tésztából egy 40 cm×20 cm nagyságú téglalapot nyújtok, és megkenem a fokhagymás-sós vajjal. Aztán a megtöltött tésztát a rövidebb oldalánál fogva, mint egy óriás rétest, feltekerem. A tekercset éles késsel 2 centis szeletekre vágom, és egymás mellé ültetgetem a csigákat a tésztalappal borított tepsibe. Letakarom egy konyharuhával, és békén hagyom úgy 15-20 percig, hogy a csigák újra szép pufik legyenek.
Utána kevéske vízzel felhígított tojássárgájával megkenem, és 25 perc alatt illatos aranybarnára sütöm őket.
A kisült fokhagymás csigákat nem szoktam szétszedni, hanem úgy, ahogy vannak, tepsistől rakom az asztalra. Így aztán mindenki saját kedvére tépkedheti, falatozhatja ezt a szépséges csemegét.
10 csiga lesz belőle.

LASSAN A HÚSSAL!

Omlós malacsült köménnyel és chilivel

Mivel hét közben nem tudok sok időt tölteni a konyhában, hétvégére már nagyon megjön a „főzhetnékem". Várom a szombat délelőttöt, hogy mehessek a piacra, nézelődjek, beszélgessek a kofákkal (a legjobb receptforrások!) és közben tervezzek. Látom, van apró cékla, milyen jó is tud az lenni, alufóliába csavarva és megsütve, hozzá friss kakukkfű, fokhagyma, kevés balzsamecet, sok frissen őrölt bors; amott meg gyönyörűek az almák, ígértem is a húgomnak francia almatortát – sok karamellel, hogy jól átjárja az íze –, és van házi tejföl a néninél, rakott krumplit kellene csinálni.
Aztán elérek a henteshez, évek óta hozzá járok. Van malaccombja és igen, csontos is. Tudja már, hogy nekem csak csonttal jó, szerintem így van igazán íze. És már látom a holnapi ebédet!
Úgyis tiszta rohanás az egész hét, legalább a hétvége legyen ráérős: köményes malachús egészen lassan sütve, órákon át úgy, hogy a végén a hús már magától omlik le a csontról. Veszek még salátát is hozzá, valami egyszerű zöldet és fodrosat, csak balzsamecet meg kevés olívaolaj kell majd rá.
Hazaérek, kipakolok, és hívom a vendégeket másnapra. Nem kell kétszer szólni, jönnek, leszünk vagy tízen. A köményes malacpecsenyében – bármilyen furcsa is így, elsőre – az a jó, hogy órákig sül. Jó, mert ahogy telik az idő, úgy itatódik át a hús a fűszerek aromájával, és a zsírrétegek a combban lassan, fokról fokra olvadnak szét, átjárva minden milliméterét. No meg azért is jó, mert amíg a malacka sül, én alszom, aztán felébredek, reggeli közben átolvasom az újságokat, elmegyek sétálni a kutyámmal, beugrom még a pékhez finom, puha kenyérért – csak semmi flanc, a malachoz ez a legjobb köret –, és mikor megérkeznek a barátaim, még bőven jut időnk leülni, beszélgetni. A köményes malac ugyanis tíz, tizenkettő vagy akár húsz órán át is sülhet. Minél tovább, annál jobb, mint régen a fokozatosan kihűlő kemencében. Végül is vasárnap van, ráérünk!

OMLÓS MALACSÜLT KÖMÉNNYEL ÉS CHILIVEL

Évekig nézegettem külföldi konyhafelszerelési boltokban a szebbnél szebb törőmozsarakat. Elképzeltem, milyen lehet az, ahogy durva felületükhöz hozzácsiszolódnak a különböző friss és szárított fűszerek, aztán szép lassan felszabadul belőlük az aromás illóolajok mennyei harmóniája. Ezért amikor megláttam, hogy a budapesti Vásárcsarnok aljában már nálunk is árulnak ilyen mozsarakat, menten vettem egyet. És bár itthon sem filléres áru, legalább nem több száz, esetleg több ezer kilométerről kellett kínkeservesen hazacipelni. A törőmozsár ugyanis annál jobb, minél súlyosabb.

Hozzávalók:

1 darab kb. 3 kilós malaccomb
8 fokhagymagerezd
1 fej vöröshagyma
10 deka köménymag
só és frissen őrölt fekete bors
2 chilipaprika
3-5 citrom
1 evőkanál balzsamecet
0,5-1 deci olívaolaj

Először a sütőt kapcsolom be 230 °C-ra (gázsütőnél 8-as fokozat).
Aztán éles késsel fél centi mélyen beirdalom a malachús bőrét. Megpucolom a dundi fokhagymagerezdeket, apróra vágom a vöröshagymát, és a törőmozsárban összepépesítem a köménymaggal, némi sóval, a frissen őrölt borssal meg az apróra vágott chilipaprikával.
Ezzel a keverékkel dörzsölöm be alaposan a malac bőrét, mégpedig úgy, hogy bőven jusson a bevagdosott résekbe is. Kényesebbek húzzanak ehhez gumikesztyűt; én anélkül szoktam, mert így jobban érzem, mit is csinálok. Igen, fokhagymás és köményes lesz a kezem, de az a jó: utóvégre is főzök, szappan meg van a háznál. (A biztonság kedvéért azért ideírom: vigyázni kell, a csípős paprikás ujjunkkal ne érjünk a szemünkhöz. De miért is tennénk?!)
Tepsibe rakom a fűszeres pasztával bedörgölt malachúst, és körülbelül fél órára berakom a sütőbe. Aztán kiveszem és megfordítom, hogy a bőre legyen lefelé. Ehhez a művelethez jól jön a fogókesztyű: persze zsíros lesz, de mire való a mosógép?! Ráfacsarom a húsra 2-3 citrom levét, és megöntözöm néhány evőkanál olívaolajjal. Óvatosan lefedem alufóliával, hogy ne tapadjon hozzá, de azért védje. A sütő hőfokát lecsökkentem 120 °C-ra (gázsütőnél feles fokozat), és visszatolom a tepsit.
Így utánozza a városi ember a lassan hűlő kemencét. A malac meg csak sül, sül, süldögél, jól elvan a sütőben. Ha a konyha felé járok, néha megfordítom, és facsarok rá még 1-2 citromból kevés levet, vagy ha kell, öntök rá pici olívaolajat.
Reggel, ébredésnél isteni illat fogad a konyhában: beköszönök a malacnak, megkérdezem, kér-e citromlevet vagy olajat, akar-e egyet fordulni. Akkor van készen, amikor már nagyon éhesek vagyunk és késznek nyilvánítjuk. A ropogós bőr alatt puha a hús, ha megnyomnám az ujjammal, leomlana a csontról.
Vágódeszkára helyezem, és mindenki tányérjába teszek mindenféle részt. A tepsiben maradt ízes pecsenyelére öntök még kevés frissen facsart citromlevet, balzsamecetet, visszatolom a sütőbe néhány percre, aztán rákanalazom a tányérokon illatozó fűszeres húsra. Ehetünk!

FŰSZERES MALAC ZELLERES PÜRÉVEL

Bár nem vagyok a takarékos háziasszony mintapéldánya és nehezen doktorálnék maradékok újrahasznosításából, ételt mégsem szoktam soha kidobni. Ezért ha marad a köményes malacból, akkor szívesen készítem el zelleres pürével, mert egyrészt nagyon finom, másrészt nagyon egyszerű, harmadrészt kiváló tévévacsora. Elfogyasztásához ugyanis elég egy villa, így hát szabadon maradt másik kezünkkel nyugodtan nyomkodhatjuk a távirányítót.

Hozzávalók:

40 deka zeller
40 deka krumpli
1 gerezd fokhagyma
½ tyúkhúsleveskocka
1 evőkanál apróra vágott, friss zellerzöld
1 teáskanál mustár
3 tojás
¼ teáskanál frissen őrölt fekete bors
30 deka sült malachús
1-2 deka vaj a sütőtál kikenéséhez
2 deci tejföl

Meghámozom a krumplit és a zellert, aztán mindkettőt 2 centis kockákra vágom, a fokhagymáról pedig lekapom a papírvékony héját.

Utána a zöldségkockákat meg a megpucolt fokhagymagerezdet beleteszem egy jó nagy lábosba, és felöntöm annyi hideg vízzel, amennyi bőven ellepi. Erős tűzön gyorsan felforralom, aztán kevésbé hevesen, de forrásban tartom a zöldségeket mintegy 20 percig, hogy a krumpli meg a zeller is megpuhuljon. Végül az egészet leszűröm, és alaposan le is csepegtetem.

Előmelegítem a sütőt 180 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat).

A mikróban felforralok 1 deci vizet, és feloldom benne a szétmorzsolt csirkeleveskockát. A már nem tűzforró, puha zöldségeket a turmixgépbe teszem és ráöntöm a levest. Jöhet a mustár, az apróra vágott zellerzöld és beleütöm még a tojásokat is. A géppel egy perc alatt simára pépesítem az egészet, majd megborsozom és ha kell, még meg is sózom.

A malachusit falatnyi cafatokra szedegetem és hozzákeverem a zelleres püréhez. Kivajazok egy sütőtálat, és belesimítom a pürét úgy, hogy kb. 3 centi vastagon álljon benne.

Betolom a sütőbe jó 40 percre, és amikor langyosan kockákra vágom a belül krémes, felül megsült zelleres pürét, egy kis tejfölt is teszek mellé a tányérokra.

2 bőséges adag lesz belőle.

GYERE, GYERE KI A HEGYOLDALBA!

Füstölt sonkás pite

Citromos édeskenyér mandulával

Sokáig a címben szereplő LGT-dalban merült ki természetimádatom: meghallgattam, és ennyi pont elég is volt. Magyarán, én bizony egyetlen napfényes délelőttön se éreztem semmilyen sürgető vágyat, hogy gyerünk, irány a rét. Állítólag Petrarca volt az első, aki csak úgy öncélúan, a puszta élmény kedvéért, megmászott egy hegyet. Gondoltam, ha a reneszánszt megelőzően ennyi ideig kibírták enélkül az emberek, majd csak megleszek valahogy én is.
De Fánival minden megváltozott. Bármennyire háziasított lény torkos tacskóm – pontosan tudja például, hogy melyik a legjobb vaníliafagyi meg hogy fotelben heverészni igen kellemes időtöltés –, mégsem várhattam tőle, hogy örökre lemondjon természetes közegéről, az erdőről. Ugyanis a szálkásszőrű tacskóról azt olvastam, hogy eredetileg vaddisznó vadászatára tenyésztették ki. Állatkertbe meg mégsem vihettem Fánit, hogy legalább egyszer az életben lásson igazi dagonyázóst. Így aztán elkezdtünk kirándulgatni.
Végül, bevallom, megszerettem a dolgot. Kikapcsol, megnyugtat, csakugyan van benne valami. Olyannyira van, hogy egy idő után már a barátaimat is unszolni kezdtem, jöjjenek velünk a zöldbe, gyerekestül, kutyástul. Szép lassan kialakult hát a kirándulócsapatunk.
Igen, hallom a lusták gúnyolódó kérdését; és nem, nincs őrsi nevünk és mozgalmat sem alapítunk. Ugyanakkor szívesen elárulom mindazt, amire az eltelt évek alatt rájöttünk, vagyis hogy voltaképpen miként is kell ezt jól csinálniuk a lustább városlakóknak. Első szabály: nem megyünk hosszú túrára, maximum kétórásra; második szabály: a végén mindig megjutalmazzuk magunkat (és természetesen térdmagasságon aluli és felüli, apróbb társainkat is) valamilyen finom ebéddel.
Így lett alapvető túrafelszerelésünk szerves része jó pár kosár, néhány jégakku a hűtőládába, termosz a jégkockáknak, meg tányérok, evőeszközök és szalvéták.
És akkor még nem is meséltem a nagy dumálásokról, lelkizésekről és csöndes, ám világmegváltó eszmecserékről, pedig ezek is szorosan hozzátartoznak a jó kiránduláshoz, valamint az azt követő eszem-iszomhoz.

FÜSTÖLT SONKÁS PITE

A fodros szélű, enyhén lapos, kerámiából készült tortaformáknak egyszerűen nem tudok ellenállni. Többféle méretű és színű is van a konyhámban, és bármelyik kerül a szemem elé, úgy érzem, szinte kelleti magát, hogy süssek benne valamit. Ez a füstölt sonkás pite is így született meg. Ott állt üresen és hívogatóan a fodros szélű, mutatós tortaforma, a hűtőmben meg akadt egy jó adag füstölt, főtt sonka maradék. Ez a pite a kovászos uborkával meg a hideg sörrel nekem maga a rusztikusan jóízű mennyország.

Hozzávalók:

A tésztájához:
25 deka liszt
½ teáskanál só
frissen őrölt fekete bors
12,5 deka fagyosan hideg vaj
5 evőkanál jéghideg víz

A töltelékéhez:
1 evőkanál olaj
1 fej vöröshagyma
50 deka füstölt, főtt sonka
2 evőkanálnyi apróra vágott, friss petrezselyem
3 tojás
2 teáskanál enyhén csípős mustár
10 deka reszelhetően kemény sajt (amilyen épp van otthon)

liszt a tészta nyújtásához
vaj a tortaforma kikenéséhez

Azzal kezdem, hogy pár percre beteszek egy pohár vizet a fagyasztóba.
Aztán a tompakarú keverőkart (a párom notóriusan ismételgeti, hogy ezt szerinte dagasztókarnak hívják, hát legyen: a dagasztókart) beleillesztem a robotgépbe, és a gép keverőedényébe beleszórom a lisztet meg a sót. Tekerek hozzá frissen őrölt borsot is – sokkal jobb ízű lesz így a tészta –, aztán kiveszem a hűtőből a fagyosan hideg vajat és rekordsebességgel felkockázom. Beleszórom a vajkockákat a robotgépbe, majd egy perc alatt morzsásra keverem a sós, borsos liszttel. A vajas-lisztes morzsát egy nagyobb keverőtálba zuttyantom, és előveszem a mélyhűtőből a jéghideg vizet. 5 evőkanálnyit a morzsás liszthez kanalazok belőle, majd néhány laza csuklómozdulattal összegyúrom a pite tésztáját. Utána folpackba csavarom, és beteszem a hűtőbe úgy 20-30 percre. (Vagy napokra, mert sokáig eláll, nem lesz semmi baja.)
Bekapcsolom a sütőt, mert így bőven lesz ideje felmelegedni 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat).
Amíg a sütő melegszik és a tészta pihen a hűtőben, belelötykölöm az olajat egy serpenyőbe, és gyenge tűzön megpárolom benne az apróra vágott hagymát. Utána kicsit erősebbre veszem a lángot, és a párolt hagymához keverem a felkockázott főtt, füstölt sonkát is. Hagyom, hogy 1-2 perc alatt illatozóra hevüljenek a sonkakockák, de utána már le is húzom a tűzről a serpenyőt. Megszórom a picit megpirított húsdarabokat az apróra vágott petrezselyemmel. Egy kisebb tálban villával könnyedén felverem a tojásokat meg a mustárt, és ami reszelhetően kemény sajtot találok éppen a hűtőben – nyugodtan állomásozhat ott már egy ideje, a pitéhez tökéletes lesz –, azt gyorsan megreszelem. Végül hozzákeverem a langyos, hagymás sonkához a mustáros tojást meg a reszelt sajtot, és ezzel kész a töltelék.
Előveszem a hűtőből a tésztát, és amikor már van olyan puha, hogy nagytestvér-kistestvér alapon két részre osszam, akkor az enyhén lisztezett gyúródeszkán kinyújtott nagyobb tésztával kibélelem a kivajazott, 25 cm átmérőjű, fodros szélű tortaformát. Belelapátolom a sonkás tölteléket, majd a tészta széleit vizes ujjal megtapicskolom, hogy hozzáragadjon a kisebbik, szintén kinyújtott tésztarész, amelylyel beborítom a pitét. Befejezésül még beleszúrok késsel a közepébe – itt szökik majd ki a gőz és ezért nem lesz púpos –, és 35-40 perc alatt aranybarnára sütöm a füstölt sonkás pitét.

CITROMOS ÉDESKENYÉR MANDULÁVAL

Nagyon szeretem mások házi receptjeit elkunyerálni és kipróbálni. Kicsit olyan ez, mintha családi titkot osztanának meg velem. Ezt az édeskenyeret, amelyhez a joghurtos pohár a mérce, Saci barátnőmtől tanultam: az ő nagymamája készítette régebben vasárnap délutánonként. Igaz, ő nem tett bele mandulát, de szerintem azzal finomabb. Íme, egy igazi szájhagyomány.

Hozzávalók:

5 deka mandulabél
3 tojás
1 pohár cukor
½ teáskanál vaníliaaroma
½ teáskanál citromaroma
1 pohár joghurt
½ pohár olaj
2 citrom
2 teáskanál sütőpor
2 pohár liszt

vaj és liszt az őzgerincforma előkészítéséhez

Kivajazok és kilisztezek egy 12 cm széles és 20 cm hosszú őzgerincformát, aztán bekapcsolom a sütőt, hogy felmelegedjen 180 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat).
Amíg a sütő melegszik, összeállítom az édeskenyér tésztáját. Ehhez először mozsárban durvára töröm a mandulát, majd kézi robotgéppel összekeverem a tojásokat a cukorral meg az aromákkal. Aztán fakanállal hozzákeverem a joghurtot és az olajat, majd belereszelem a megmosott citromok héját is. Gyorsan összeszitálom a sütőporral a lisztet, ezt is a tésztához dolgozom, végül beleszórom a durvára tört mandulabelet is.
A tésztát beleöntöm az őzgerincformába, és 40 perc alatt megsütöm úgy, hogy az első 15 perc után könnyedén alufóliát borítok a tetejére.
Hagyom kihűlni az édeskenyeret, aztán kiborítom a formából, és folpackba csomagolva visszük magunkkal a kirándulásra. A piknikkosárban friss gyümölcs meg egy flakon nyomós tejszínhab is elkíséri.
5-6 embernek elegendő, ezért dupla mennyiséget szoktam készíteni a kirándulás után szerfölött lelkesen ebédelő csapatunk számára.

JOGHURTOS-GYÖMBÉRES NARANCSTORTA NARANCSOS HABBAL

Amikor joghurtos édességet sütök, akkor az a jóleső érzés tölt el, hogy amit éppen készítek, nemcsak finom, de ráadásul még oltári egészséges is. Ez az enyhén csalfa, de nagyon is kellemetes hurráoptimizmus tüzelt, amikor először próbáltam ki, milyen is a joghurtos süti, ha nem citromos, hanem narancsos, és ha illatos, friss gyömbér aromája járja át finoman minden egyes morzsáját. A mérce ennél is a 2 decis joghurtos pohár.

Hozzávalók:

A tortához:
4 tojás
2 pohár cukor
1 teáskanál vaníliaaroma
1 pohár joghurt
½ pohár olaj
2 narancs
1 darab 5 centis friss gyömbér
2 ½ pohár liszt
2 teáskanál sütőpor
½ teáskanál őrölt fahéj

vaj és liszt a tortaforma kikenéséhez

A krémhez:
30 deka narancslekvár
3 deci hideg tejszín

Bekapcsolom a sütőt 180 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat), letépek egy nagy darab sütőpapírt, vastag filctollal körberajzolom rajta a 24 centi átmérőjű, kapcsos tortaformámat, aztán ollóval kivágom a körlapot. A tortaformát belülről kivajazom, kilisztezem és az aljába illesztem a kör alakú sütőpapírt.
Amíg a sütő melegszik, gyorsan összeállítom a torta tésztáját. Kézi robotgéppel összedolgozom a tojásokat a cukorral meg a vaníliaaromával. Fakanállal hozzákeverem a joghurtot, beleöntöm az olajat, ráreszelem a megmosott narancsok héját, és az egyik narancs átszűrt levéből is löttyintek hozzá 2 evőkanálnyit. A gyömbért megszabadítom a kérges héjától, a kézi reszelő apró lyukú oldalán pépesre reszelem és belekeverem a tésztába. A lisztet összeszitálom a sütőporral meg az őrölt fahéjjal, és már mehetnek is a tésztához.
A narancsos-gyömbéres masszát beleöntöm a kivajazott, kilisztezett, sütőpapírral kibélelt tortaformába, és beteszem a meleg sütőbe. 35-40 perc kell ahhoz, hogy elkészüljön, bár az utolsó perceket rendszerint alufóliatakaró alatt süldögéli végig. De mert szeretek biztosra menni, vékony kötőtűt szoktam beleszúrni, és ha a kihúzott tűre nem ragad rá semmi, akkor megnyugodhatok, hogy átsült.
A krémhez kemény habbá verem a jéghideg tejszínt, óvatosan összekeverem a narancslekvárral, majd belekanalazom egy csinos tálba, hogy mindenki jó nagy kupacokat szedhessen belőle.
8 adag lesz belőle.

PIZZABULI

Pizzatészta

Pizzamártás

Szalonnás-babos topping

Sajtos-olajbogyós topping

Szalámis-hagymás topping

Pármai sonkás, dupla paradicsomos topping

A vendéglátás jó dolog. Főleg ha nem csupán annyit jelent, hogy látjuk a vendégeink arcát, amikor megjönnek, meg a hátukat, amikor elmennek.
Mert kevés rémesebb dolog van annál, mint vendéglátás címén felhúzott búgócsigaként pörögni-forogni órákon át a konyha és az étkezőasztal közt, aztán a vendégek távoztával még egyszer nekirugaszkodni, és megdönteni a maratoni mosogatás világcsúcsát.
Ez semmiképp sem vendéglátás, inkább vendégnemlátás. És bár az ötcsillagos kiszolgálással valószínűleg meggyőzzük meghívott barátainkat, hogy pályamódosítás esetén komoly esélyeink lennének a vendéglátóiparban, az együtt töltött idő alatt nemcsak mi nem tudunk két nyugodt, értelmes mondatot váltani velük, de ők sem velünk.
Ezért ha valóban érdekelnek azok, akiket meghívtunk, meg ők is kíváncsiak ránk, akkor az egyik legjobb megoldás, ha pizzabulit rendezünk.
Vendégeinket ilyenkor figyelmeztessük tapintatosan, hogy ne virágot hozzanak, hanem csak egy köténytt, amit maguk elé köthetnek, meg a dolgos két kezüket.
Nekünk meg nincs más harci feladatunk, mint érkezésük előtt egy jó órával elkészíteni a pizzatésztát, gyorsan összeturmixolni a paradicsommártást, szépen kirakosgatni a konyhapultra mindazt, amit a pizzák tetejére szánunk, aztán élvezhetjük az estét, a közös sertepertélést a konyhában.
Mert a pizzabuliban éppen az a legjobb, hogy nemcsak mi, a házigazdák, hanem a vendégeink se mozdulhatnak ki a konyhából, és így aztán mindvégig együtt vagyunk.

PIZZATÉSZTA

Pizzatésztát készíteni ugyanolyan kevéssé ördöngös konyhai bravúr, mint az otthoni kenyérsütés (27–28. oldal). Már csak azért is ki merem jelenteni ezt, mert a pizzatészta maga sem más, mint egyszerű kenyértészta. És állítólag eredetének is ez a magyarázata: régebben az olasz pékek a kenyértészta maradékaiból sütötték kemencéikben a pizzákat.

Hozzávalók:

1 kiló liszt
2 csapott evőkanál só
1 evőkanál szárított oregánó
frissen őrölt fekete bors
2 tasak szárított élesztő
2 teáskanál cukor
6 deci langyos víz
6 evőkanál olívaolaj

olívaolaj a tál kikenéséhez

Először langyosra melegítem a lisztet a mikróban úgy, hogy zacskóstul beteszem egy percre a legalacsonyabb fokozatra, aztán beleszitálom egy nagy tálba, hozzákeverem a sót, a szárított oregánót és tisztes mennyiségű, frissen őrölt borsot.
Utána a létező legnagyobb keverőtálamba beleszórom a szárított élesztőt meg a cukrot. Langyos vízzel simára keverem és hozzáöntöm az olívaolajat is.
Előszedem a kézi robotgépet, beleillesztem a tésztadagasztó karokat, majd lassú fokozatra kapcsolom, és elkezdem apránként belekeverni az élesztős-olajos vízbe a fűszeres lisztet. Amikor már az összeset beledolgoztam, magasabb fokozatra váltok a gépen, és 6-7 perc alatt hólyagosan simára dagasztom a pizzatésztát.
Még 1-2 percig kézzel is megdolgozom a bucit, aztán beleforgatom a vékonyan kiolajozott tálba, hogy sehol ne száradjon ki, és konyharuhával lefedve meleg helyen 45 perc alatt a duplájára kelesztem.
Ezután újra átgyúrom a tésztát és elosztom 4 egyenlő részre. Amíg az egyiket jó centis vastagságúra nyújtom, addig a többi cipót lefedve tartom. (Ha a várakozás alatt nagyon duzzadoznának, hűvösebb helyre költöztetem őket.)
A kis jóindulattal kör alakúnak is minősíthető pizzát enyhén megolajozott sütőlapra teszem, és 15 perces pihenő után jöhet rá a pizzamártás (vékonyan!) meg azok a toppingok (vastagon!), amelyekhez épp kedvünk támad. Előmelegített 220 °C-os sütőben (gázsütőnél 7-es fokozat) 20-25 perc alatt sül a pizza ropogósra, attól függően, hogy mivel pakoltuk meg.
4 tekintélyes méretű pizza lesz belőle, 8 ember számára.

PIZZAMÁRTÁS

Ez a legegyszerűbb és a legfinomabb pizzamártások egyike, amit ismerek. Nem kell hosszasan főzögetni, pepecselősen passzírozgatni, csak beletesszük a hozzávalókat a turmixgépbe és megnyomjuk a gombot.

Hozzávalók:
1 doboz (40 dekás) hámozottparadicsom-konzerv
2 teáskanál szárított oregánó
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanálnyi sűrített paradicsom
frissen őrölt fekete bors

Az alaposan lecsepegtetett paradicsomkonzervet belezuttyantom a turmixgépbe, és utánaszórom az oregánót.
A fokhagymagerezdeket megpucolom és átnyomom a fokhagymaprésen, majd az erős illatú zúzalékot is a turmixgépbe teszem.
Löttyintek hozzá olívaolajat, és rákanalazom a sűrített paradicsomot.
Tekerek hozzá frissen őrölt borsot – sót azért nem, mert a pizzán a topping meg a sajt úgyis elég sós lesz –, és röpke pillanatok alatt krémszerűre turmixolom a pizzamártást.
4 nagy pizzához elég.

SZALONNÁS-BABOS TOPPING

Ez a „nehéz fiúk" kedvence, bár tapasztalatom szerint kifejezetten filigrán leányzók sem vetik meg. Sőt egyik barátnőm – aki ráadásul kortárs táncművészetünk jelentős figurája, és karcsún izmos testéről végképp nem jutna eszébe senkinek egy szumóbirkózó pacnihegy lehengerlő látványa – fáradtabb periódusaiban egymaga is képes bevágni egy egész szalonnás-babos pizzát. (Most jól kibeszéltem, kapok majd a fejemre. De szerintem semmi szégyellnivaló nincs abban, hogy egy balettművész is emberből van!)

Hozzávalók:
2 evőkanál olaj
1 gerezd fokhagyma
15 deka kolozsvári szalonna
½ doboz (40 dekás) vörösbabkonzerv
pár cseppnyi Tabasco szósz
20 deka pizzamozzarella

Egy nagy serpenyőben meleg olajon illatosra pároljuk a pépesre zúzott fokhagymát, aztán rádobjuk az ujjnyi csíkokra vágott kolozsvári szalonnát és picit megforgatjuk benne.
Hozzáöntjük a lecsöpögtetett vörösbabkonzervet, lötykölünk rá néhány csepp Tabasco szószt, és pár perc alatt összepároljuk az egészet.
A pizzamártással (fent) vékonyan megkent pizzára pakoljuk a szalonnás babot, és mielőtt betolnánk a forró sütőbe, rendesen megszórjuk reszelt sajttal is.
1 nagy pizzára elég.

SAJTOS-OLAJBOGYÓS TOPPING

Néhány barátunk nem szívesen eszik húst, ezért a pizzabulikon mindig készítünk sokféle sajttal megpakolt, olajbogyóval kipöttyözött változatot, mert azt ők is örömmel fogadják.

Hozzávalók:
7 és ½ deka pizzamozzarella
7 és ½ deka füstölt sajt
7 és ½ deka puha kecskesajt
7 és ½ deka rokfort
1 maréknyi friss bazsalikomlevél
5 deka magozott fekete olajbogyó

A pizzamozzarellát meg a füstölt sajtot megreszeljük, aztán összekeverjük a szétmorzsolt kecskesajttal és rokforttal.
Ezt a sajtkavalkádot halmozzuk rá a pizzamártással (50. oldal) vékonyan megkent tésztára, utána ollóval nyesegessünk a tetejére vékony bazsalikomcsíkokat és helyezzük el rajta az alaposan lecsöpögtetett fekete olajbogyókat.
1 nagy pizzára elég.

SZALÁMIS-HAGYMÁS TOPPING

Ezt a változatot „magyaroschnak" becézem. És az is, mert nemcsak a vöröshagymát meg a paprikás szalámit, de még az ecetes lében eltett, nagyon csípős pepperonit is a közeli piacon veszem meg hozzá. A pizzamozerrallát pedig valamelyik hazai hiper-szuperből szoktam beszerezni.

Hozzávalók:
1 fej vöröshagyma
2 evőkanál olaj
só és frissen őrölt fekete bors
15 deka vékonyra szeletelt paprikás szalámi
3-4 darab pepperoni
20 deka pizzamozzarella

Úgy készül, hogy a pizzabulin egy önkéntes vértanú megpucolja a hagymát, és vagy ő, vagy egy másik mártír vékonyra felszeleteli. Egy hosszan tűrő harmadik folyamatos kevergetéssel kevés olajon üvegesre párolja, megsózza, megborsozza.
Következnek a csapat kreatív tagjai: ők először a puha hagymakarikákat rendezgetik el művészien a pizzamártással (50. oldal) vékonyan megkent tésztán, majd a lecsöpögtetett és karikákra vágott pepperonival hintik meg, szabad stílusban.
Egy izmos karú, dolgos csapattag pedig megreszeli a pizzamozzarellát, és jó alaposan megrakja vele a pizzát.
1 nagy pizzára elég.

PÁRMAI SONKÁS, DUPLA PARADICSOMOS TOPPING

Ez a topping aligha volna esélyes versenyző a hál' istennek nem is létező „Hogyan tömjük meg vendégseregünket olcsón és takarékosan?" tévévetélkedőben. De hát annyira finom, olyan varázslatosan idéz fel néhány szeletnyi Olaszországot, hogy egész egyszerűen nincs szívem kihagyni a könyvből.

Hozzávalók:

10 szem koktélparadicsom
10 szem olajban eltett aszalt paradicsom
20 deka pármai sonka
1 maréknyi friss bazsalikomlevél
5 deka friss parmezán
15 deka pizzamozzarella

A pármai sonkát hosszú cafatokra vágjuk és gondosan félretesszük, hogy a pizzabuli közösségi hangulatában még véletlenül se váljanak kámforrá, mielőtt a pizzára kerülnének.
A megmosott, kicsumázott liliputi paradicsomokat vékony szeletekre metéljük, a lecsöpögtetett aszalt paradicsomokat pedig félbe vágjuk.
A sonkacsíkokat és a kétféle paradicsomot elrendezzük a pizzamártással (50. oldal) vékonyan megkent pizzán.
Ollóval vékony csíkokban friss bazsalikomot vagdosunk rá és megszórjuk a kétféle megreszelt sajt keverékével.
1 nagy pizzára elég.

CUKROZOTT GYÜMÖLCSHÉJAS BUCIK MÉZES VAJJAL

Lehet, furcsának tűnik, hogy egy pizzabuli után egyesek még képesek langymeleg, friss bucit is enni – ráadásul mézes vajjal is megkenegetik –, de téved, aki lebecsüli a közösségi hangulat étvágyépítő erejét. Mivel a pizzatésztához hasonlóan a bucikhoz is élesztő kell, és ez esetben is jórészt a robotgép dolgozik helyettünk, nem igazán megterhelő feladat konyhatündérkedni velük.

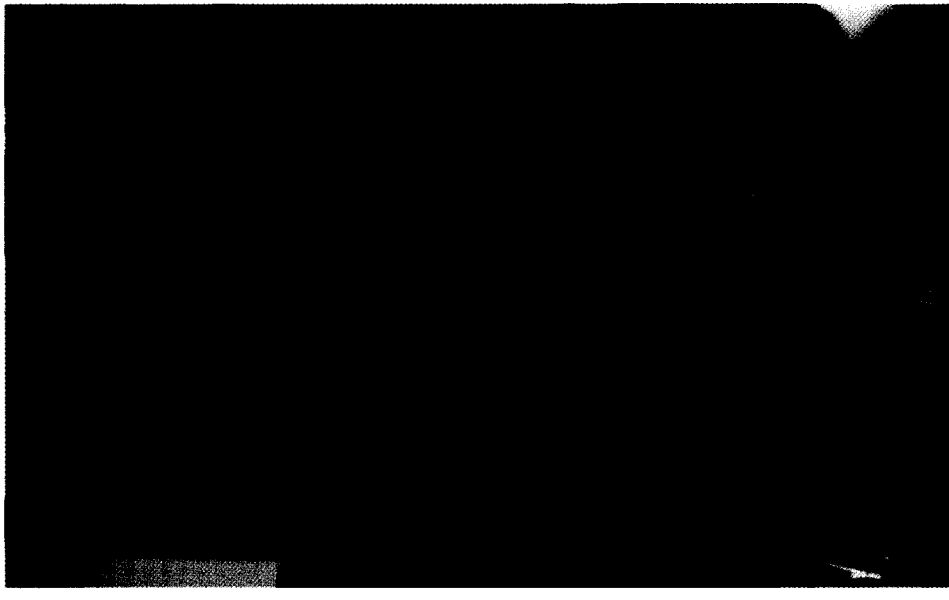
Hozzávalók:

A bucikhoz:
7 gramm szárított élesztő
3 evőkanál + 3 deci langyos tej
1 csipet só
3 deka cukor
3 deka megolvasztott, de már kihűtött vaj
50 deka liszt
10 deka apróra vágott, cukrozott gyümölcshéj

olaj a tál kikenéséhez
liszt a deszkára

3 evőkanál cukor + 1 evőkanál tejszín + 2 evőkanál tej keveréke a megsült bucikra

A mézes vajhoz:
20 deka puha vaj
10 deka méz
½ teáskanál őrölt fahéj
1 narancs megreszelt héja



Egy nagy tálba beleszórom az élesztőt, simára keverem 3 evőkanál langyos tejjel, majd az olvasztott vajat, a cukrot és a csipetnyi sót keverem hozzá a 3 deci, ugyancsak langyos tejhez. Pár perccel később, mikor már habos a tejes élesztő, beleöntöm a vajas-cukros tejet.
A legalacsonyabb fokozatra kapcsolt mikróban meglangyosítom a lisztet, mert így gyorsabban kel meg a tészta.
Fakanállal kevergetve apránként hozzáadom a langyos lisztet az élesztős-vajas-cukros tejhez. Aztán a kézi robotgépembe illesztem a tésztadagasztó karokat, és 6-7 percig dagasztom vele a tésztát. Végül 2 percig saját két kezemmel gyúrom tovább, közben beledolgozom a cukrozott gyümölcshéjdarabkákat.
A sima, fényes, hólyagosra dagasztott tésztát egy vékonyan kiolajozott tálba forgatom, hogy sehol ne száradjon ki. Aztán folpackot nyomkodok a tetejére, és ha pizzabuli van, akkor 4 órára a hűtőbe teszem, hogy lassítsam a kelést. Ha viszont korábban akarjuk enni, akkor meleg helyen kelesztem a duplájára, körülbelül 45 perc alatt.
Amikor már kétszeresére puffadt a tészta, ököllel könnyedén rácsapdosok, és mihelyt kilehelte a lelkét, lisztezett deszkán egy perc alatt átgyúrogatom.
Szétosztom 8 egyenlő részre, amelyekből labda formájú bucikat gyúrok. Ezeket letakarom egy konyharuhával, és 20-30 percig pihenni hagyom, hogy ismét a duplájukra nőjenek.
Ha a sütő még nem forró – a pizzabuli nemcsak jó hangulatot teremt, de akolmeleget is az órákig folyamatosan működő sütő jóvoltából –, akkor bekapcsolom 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat), hogy amíg a bucik megkelnek, legyen ideje bemelegedni.
A forró sütőben 20 perc alatt sülnek illatozóan aranybarnára a cukrozott gyümölcshéjas bucik.
Ennyi idő bőven elég ahhoz, hogy összekutyuljam a zománcozásukhoz szükséges cukrot, tejszínt és tejet; valamint hogy a mesés kencéhez elkeverjem mézzel, őrölt fahéjjal és reszelt narancshéjjal a puha vajat.
Amikor előhúzom a sütőből az elkészült bucikat, gyorsan beecsetelem őket a cukros-tejszínes tejjel, mert attól még gyönyörűbbek és még finomabbak.
8 buci lesz belőle.

EPERMÁNIA

Narancslikőrös eper

Epermisu

Sült eperdzsem

Eperfagyi vörösborral

Kaptunk egy láda epret!
Tavaly nyár elején csöngettek egy délelőtt, és ott álltak mosolyogva az ajtóban a hatalmas mennyiségű illatos, piros gyümölccsel: „Ajándék. Mi szedtük." Én is csak álltam, sőt mosolyogtam is, miközben igyekeztem titkolni tanácstalanságomat, hogy mihez is kezdjek én ennyi eperrel. Ilyen az, gondoltam, amikor a jó hír meg a rossz hír egy és ugyanaz. Mert imádom az epret, az tény. Hogy az ajándék csodás, az is tény. De az is vitathatatlan, hogy a konyhám nem konzervipari feldolgozó egység.
Nem panaszképp mondom, de csakugyan nem volt más választásom: epret főztem-sütöttem, látástól vakulásig. Eper volt hétfőn, kedden, szerdán, reggelihez és vacsorához. És életem egyik legjobb hetét töltöttem a konyhában. Az eper ugyanis szerelem, az eper – az mánia. A nyár, a vakáció szédítő közelsége, a nyugalom, sőt kicsit a kényeztetés is – ez mind-mind ott van az eper ízében. Mielőtt leírnám a tavalyi egy hét legjobb receptjeit, csak egy halk kérdésem van: Nincs valakinek egy láda fölösleges epre az idén?

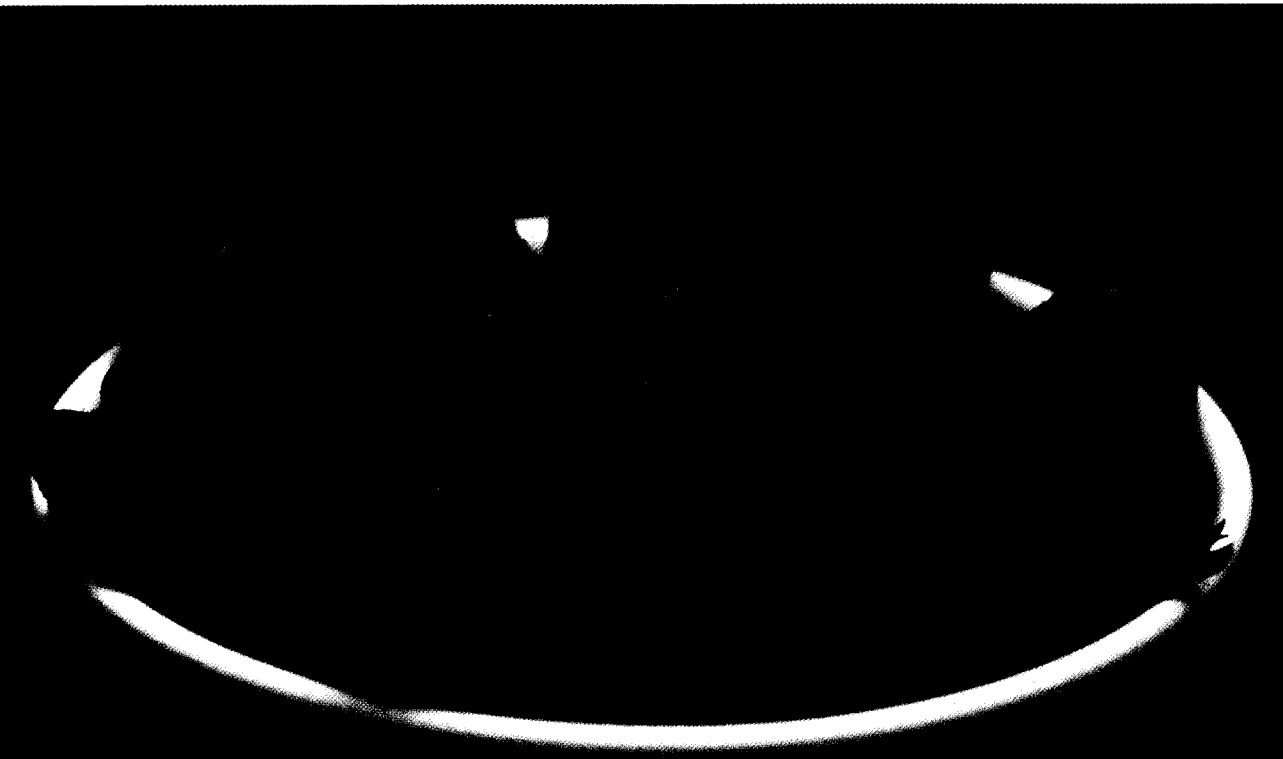
NARANCSLIKŐRÖS EPER

Szerintem az epret és a narancsot egymásnak találták ki. Nemcsak azért, mert a két gyümölcs színe – a rejtelmes vérvörös és a mélyen izzó sárga – kifejezetten szemet gyönyörködtető együtt, hanem azért is, mert illatuk és ízük magától értetődő harmóniában olvad össze. Ha ezt a párost még valódi vaníliából készített vaníliás cukorral is megtoldom, biztos a siker.

Hozzávalók:

50-60 deka eper
4 evőkanál porcukor
2 vaníliarúd
8 evőkanál Cointreau vagy más narancslikőr
1 narancs

A megmosott, lecsumázott epreket papírtörülközőn megszárítgatom, aztán mindegyiket vékony szeletekre vágom és beleszórom egy mélyebb tálba.
A mozsaramba beleteszem a porcukrot, hozzádobom a felhasított vaníliarudakat, és 1-2 perc alatt összemorzsolom a törővel úgy, hogy szinte minden egyes cukorszemcse átvehesse a vanília felséges aromáját. Ezzel az igazi vaníliás cukorral, amelynek az íze fényévekre van a zacskós változatétól, hintem meg a tálban várakozó eperszeleteket.
Végül lötykölök rá narancslikőrt, és a narancs ízt erősítendő ráreszelem a megmosott narancshéjat is. Lefedve beteszem a hűtőbe, hogy néhány óra alatt összeérhessenek az ízek.
Vaníliafagyival vagy édes tejszínhabbal, de akár egyszerre mindkettővel is nagyon finom. Nem tudom, hány adag, mert én akár az egészet is képes vagyok megenni, de valószínűleg elég 4 édesszájú, ám nálam kicsit mértékletesebb embernek.



EPERMISU

Ez az édesség a nagy kedvencnek, a tiramisunak a kistestvére. Álszerénység nélkül állíthatom, hogy a puha babapiskóta és a fehér csokoládés krém egymásra épülő rétegeivel – köztük a megannyi, titkon megbújó, friss eperdarabkával – eddig még mindig és mindenütt leírhatatlan sikert arattam.

Hozzávalók:

A sziruphoz:
10 deka cukor
2 deci víz
2 citrom

A krémhez:
50 deka eper
30 deka mascarpone
20 deka fehér csokoládé
1 deci tejszín

40 darab babapiskóta
30 deka eper
a tetejére cukrozatlan kakaópor

Először a cukros szirupot készítem el. Ehhez beleszórom egy kis lábosba a cukrot, ráöntöm a vizet, és kevergetve felmelegítem, hogy a cukor teljesen feloldódjon a vízben. Lereszelem a citromok héját, beleszórom a cukros szirupba, és a két lekopasztott citromnak kifacsarom a levét. A teaszűrőn átszűrt citromlevet – keserű magok, távozzatok! felkiáltással – hozzákeverem a sziruphoz.
Ha ez az ördöngös ügyességet igazán nem igénylő szirup készen van, hozzáfogok a krémhez.
Az epret megmosom, kicsumázom és felaprítva beleszórom a turmixgépembe, amellyel egy perc alatt pépesre töröm. A piros, illatos kulimászt összekeverem a mascarponéval, és máris mehet bele a gőzön megolvasztott fehér csoki is. Ha ezzel végeztem, fellazítom a krémet a tejszínnel.
Egy 30 cm×20 cm nagyságú, öblösebb tálba lerakok egy réteg cukros-citromos szirupban megáztatott babapiskótát, erre rákenek egy kis fehér csokis krémet, amit megszórok apróra vágott eperfalatkákkal, és addig folytatom a babapiskóta, a krém meg a gyümölcsdarabkák rétegezését, ameddig csak van miből. A vége mindig krémréteg, hogy a rászórt kakaópornak legyen mihez tapadnia.
Jót tesz neki, ha néhány órát vagy akár egy teljes napot álldogál a hűtőben.
6 adag lesz belőle.

SÜLT EPERDZSEM

Ennél egyszerűbb, gyorsabb és finomabb eperdzsemet nem ismerek. Nem mintha azzal kérkedhetnék, hogy milyen nagyszerű, széles tapasztalatokkal rendelkező, befőzögetős házi tündér veszett el bennem. Igaz, minden évben szentül elhatározom, hogy a kamrám telis-teli lesz szépséges és finomságos üvegekkel, és csak belépek közéjük és kedvemre válogatok, hogy melyiket bontsam fel. Ehelyett évekig nem volt még kamrám sem, csak néhány polc árválkodott a hűtőm felett, és most sem dicsekedhetek bálteremnyi méretűvel, hiszen összesen 2 négyzetméter az egész. Igaz, ez plafonig be van polcozva. Ezenkívül nem vagyok időmilliomos sem, így hát örülök, ha olyan jóízű dzsem-, likőr- vagy befőttreceptet tudok kitalálni, amelynek elkészítéséhez nem kell sok idő, és a végeredmény mégis mennyei.

Hozzávalók:
25 deka eper
25 deka cukor

Azzal kezdem, hogy előmelegítem a sütőmet 180 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat).
Aztán megmosom és kicsumázom az epreket, majd mindegyik szemet félbevágom.
Előszedek egy 38 cm×30 cm-es tepsit, és úgy, hogy kicsit túllógjon a peremén, belefektetek egy jó nagy darab sütőpapírt. Képzeletben sacc per kábé alapon elfelezem a tepsi befogadóképességét, és az egyik felébe beleszórom az eperdarabokat, a másik felébe pedig beleöntöm a cukrot. Beteszem a sütőbe és 25 percig sütöm.
Utána kiveszem a tepsit a sütőből, óvatosan megfogom a sütőpapírt a sarkainál, hogy egy határozott mozdulattal felemelve belezuttyantsam egy mélyebb tálba a forró, sült epret meg a néhány helyen már karamellesre olvadt cukrot. Pár percig egy fakanállal kevergetem a dzsemet, hogy a sült eper melegétől puhára olvadjon a karamelles cukor.
Ezt a dzsemet én általában a hűtőmben tartom, ahol több hétig is elállna, de szó, ami szó, röptében elfogy mindig. Holott ha hagynák, tisztára mosott üvegben, csipet tartósítószerrel a tetején, rendesen lefóliázva (és egy időre újságpapírba csomagolva, hogy minél lassabban hűljön ki), eldíszeleghetne aztán a kamrapolcon is.
3 deci lesz belőle.

EPERFAGYI VÖRÖSBORRAL

Nem hinném, hogy bővebb magyarázatra szorul az a gasztronómiai asszociációs lánc, mely szerint ha nyár, akkor fagylalt, és ha fagylalt, akkor elő a fagyigépet. Mert nincs édesebb bűn a világon, mint amikor éjnek évadján kilopakodik az ember az ágyából, orvul előcseni a mélyhűtőből a házilag gyártott eperfagyi dobozát, sóváran az ölébe veszi, majd kiskanállal a kezében a kényelmes karosszékbe kucorodik, hogy a csillagfényes csöndben átadja magát a hideg, krémes finomságnak.

Hozzávalók:

15 deka cukor
1 deci vörösbor
1 vaníliarúd
1 ötcentis fahéjrúd
5 szem szegfűszeg
1 tízcentis citromhéj
40 deka eper
1 deci tejszín

Beleszórom a cukrot egy pici lábosba és hozzáöntöm a vörösbort. Aztán jöhetnek az ízesítők. Először éles késsel félbevágom a vaníliarudat, kikapargatom belőle a fekete magocskákat, majd ezeket a kikapargatott, félbevágott rudakkal együtt hozzákeverem a borhoz.
Beledobom a fahéjat, a szegfűszeget, a krumplihámozóval vékonyan meghámozott citromhéjdarabkát, és kevergetve felforralom a fűszeres, cukros bort.
Amíg az édes borszirup hűl, összeturmixolom a megmosott, kicsumázott epret a tejszínnel.
Egy tálban összekeverem a tejszínes eperpépet az átszűrt fűszeres borral, és ezt a fagyialapot jól kihűtöm a hűtőben. Akár egy-két napot is eltölthet ott, a lényeg, hogy amikor beleöntöm a fagyigépbe, nagyon hideg legyen.
Az én gépem körülbelül 20-25 perc alatt fagyasztja meg a vörösboros eperfagyit, de típusa válogatja, hogy mennyi ideig tart.
Bő 6 deci fagyi lesz belőle.

EPERCHUTNEY

Bár a chutney, ez az egyszerre édes, savanykás és csípős kísérőszósz úgy került be a gasztronómiai köztudatba, mint az indiai konyhaművészet egyik legnépszerűbb eledele, valójában angol találmány és a gyarmati időkben született. Hagyományos elkészítési módja, hogy a gyümölcsöket vagy a zöldségeket hosszan, ráérősen főzik össze fűszerekkel meg az ecettel. Én azonban semmi kivetnivalót nem találok abban, hogy ha már úgyis a sült eperdzsemmel (60. oldal) tündérkedem a konyhában, miért ne süthetnék még egy adagot belőle: hiszen mindössze csak a balzsamecettel meg a fűszerekkel kell gyorsan összekeverni és máris kész a füstölt sonka vagy az illatos kecskesajt szédítő kísérete, a pazarul pikáns eperchutney.

Hozzávalók:

3 deci sült eperlekvár
2 evőkanál balzsamecet
1 piros chilipaprika

Ha sikeresen végzek a második adag sült eperlekvárral – amelynek most nem másolom ide a receptjét, mert mi sem egyszerűbb, mint visszalapozni és könnyedén felidézni a viccesen primitív eper + cukor összeállítását –, még melegen hozzákeverem a balzsamecetet.
Ha kihűlt, akkor barkácsboltokban kapható, vékony gumikesztyűt húzok, és felkarikázom a méregerős chilipaprikát. Ezt követi a többszöri kóstolgatás: apránként adagolok az eperlekvárhoz egy-egy késhegynyit a paprikakarikákból, hogy kellemesen csípős legyen az eperchutney.
A hűtőben szoktam tartani, és egy jó órával tálalás előtt veszem ki, mert az íze szobahőmérsékleten érvényesül igazán.
3 deci lesz belőle.

SÜTIVÁSÁR AZ ISKOLÁBAN

Tündértorták

„Panna iskolás lett" – újságolta az évnyitó után unokanővérem. És perceken belül kiderült, hogy ebben a nyelvtankönyvbe illő tőmondatban sokkal több rejlik, mint amennyit egy tipikus szeptemberi eseményről közöl.
Abban az én ízlésemhez képest enyhén puccparádés, budapesti angol nyelvű iskolában – mintha bizony a „Tanuljon nyelveket a gyerek, ez a lényeg, nem?!" holmi hagyományos suliban képtelenség volna – az a szokás ugyanis, hogy a csillagászati összegű tandíjon felüli osztálykasszát nem a szülők adják össze gyerekpostásaik révén. Nem, nem. Ez az iskola az életre nevel, győzzenek a piaci feltételek, itt a tanév kezdetén sütivásárt tartanak.
Csakugyan nem rossz ötlet, ha leszámítjuk azt a csekélységet, hogy miután túlélték a tandíj befizetésével járó enyhébb szívrohamot, a szülők rögtön újabb gyilkos stressznek tehetik ki magukat: miféle süteményt süssenek vajon? Ebben a tanintézetben ugyanis kizárólag a kiegyensúlyozott gyermekkort jelképező házi készítménnyel állhatnak elő, hiszen afféle készen vásároltat csupán jégszívű szülő árul csak, akinek nevelői alkalmassága erősen kétségbe vonható.
No már most, unokanővérem kétségbevonhatatlanul jó anya, imádja a lányát és egyáltalán nem tud sütni. „Csinálj valamit, kérlek! Rémálmaimban már látom, amint fellobogózott üres standomon csüggedten kínálom a nagy semmit."
Egyszer azt olvastam valahol, hogy a gyerekek ízlését nem szabad alábecsülni. Nos, lehet, hogy kiváló szépérzékkel születnek, de hála a Barbie babák meg a gyorsétkezdék rikító színvilágának, ezt néhány röpke év alatt sikeresen elveszítik.
Így hát egy nagyobb közértben vettem rengeteg ételfestéket, többzacskónyi, üvöltően színes gumicukorkát, ilyen-olyan drazsékat, és elbattyogtam az IKEA-ba muffinsütő tepsiért. Ez a tizenkét horpadásos tepsi a beleillő papírkapszlikkal nem véletlenül lett az angolszász anyukák kedvence, hiszen gyorsan megsülnek benne a pici sütemények, és még mosogatni sem kell utánuk. Aztán nekiláttam, hogy néhány tucat tündértortát készítsek.
Hogy az iskolához illően felvágós legyek, elmondhatom, „tündéri sikert" arattam. A sütivásár osztálykasszagyűjtő versenyén unokanővérem dobogós helyen végzett ugyanis, sőt emlékérmet is kapott. Úgy bizony, dobogó is volt meg érem is, mert versenyszellem nélkül nem iskola az iskola.

TÜNDÉRTORTÁK

Bár kicsit szégyellem, mégsem tagadhatom, hogy a tündértorták készítése kifejezetten szórakoztató tevékenység. Ilyenkor akadálytalanul előtör nem is olyan mélyen megbúvó gyermeki énem, alkotó fantáziám pedig szabadon szárnyal, amint a torták kék, sárga, narancsszínű mázaira a zöld, lila és piros cukorkákat potyogtatom.

Hozzávalók:

A tortákhoz:

15 deka puha vaj
15 deka cukor
½ teáskanál vaníliaaroma
2 tojás
15 deka liszt
1 teáskanál sütőpor
1 citrom
4 evőkanál tej

A cukormázhoz:

1 tojásfehérje
22-25 deka porcukor
pár cseppnyi különböző színű ételfesték

színes gumicukorkák

Először a sütőt kapcsolom be 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat), hogy legyen ideje bemelegedni.
Aztán robotgéppel elkeverem a puha vajat a cukorral meg a vaníliaaromával. Egyenként hozzákeverem a tojásokat is, és apránként beleszórom a sütőporral elkevert lisztet. Belereszelem a citrom héját, és fellazítom az egészet a tejjel.
A papírkapszlival bélelt tepsihorpadásokba belekanalazom a tésztamasszát, és 20 perc alatt aranybarnára sütöm.
Amikor már langyosak a tündértorták, kiemelem őket a tepsiből és sütőrácsra teszem, hogy alulról-felülről tudjanak hűlni.
Miközben a tündértorták süldögélnek, elkészítem a cukormázat. Ehhez a tojásfehérjét robotgéppel enyhén – olyan ködszerűre – felverem és beleszitálom a porcukrot, de ezalatt továbbra is folyamatosan keverem a géppel. 6 perc után, mikor már sűrű és fényes a máz, előszedem az ételfestékeket, egy pár gumikesztyűt meg néhány mély tálkát.
És következik a játék meg a színezés. Kiveszek egy-egy adagot a fehér cukormázból néhány tálkába, és egyenként keverem ki kiskanállal a harsányan különböző színű cukormázakat.
A kihűlt torták púpjait levágom, hogy lapos legyen a tetejük, kanállal rájuk kenem a rikító színű mázakat, és hagyom pár percig, hogy a sütik tetején kicsit megszikkadjanak. Nagy tálba szórom a bődületes illatú cukorkákat, és válogatok, hogy még véletlenül se kerüljenek színben harmonizáló szemek a tortákon egymás közelébe.
12 tündértorta lesz belőle.

SZÍNES SZÍVEK

Hogy mondjam el, hogy valamennyire vállalható is legyen? Szóval, ha egyszer rákapok a giccs ízére – márpedig mi másnak nevezhetném a hupikék vagy épp bugyirózsaszín cukormázakat –, akkor bizony egyszerre legalább 50 deka porcukorból meg 2 tojásfehérjéből gyártok színes cukormázat (67. oldal), és így mindig tisztes mennyiség marad meg belőle. Márpedig nem szívesen válok meg a rikító sárga vagy jajvörös mázaktól, hanem inkább egy újabb tésztát gyúrok, és sebtében sütök egy-kétnegyven szívecskét, hogy azoknak a tetején virítson a maradék színes bevonat.

A tésztájához:

52 deka liszt
25 deka hideg vaj
12,5 deka porcukor
1 tojás
1 tojássárgája
1 citrom reszelt héja
½ teáskanál vaníliaaroma

liszt a nyújtáshoz
színes cukormáz a tetejükre

A szívecskék tésztájához először beleszórom a lisztet meg az apró kockákra vágott, jéghideg vajat a tompakarú betéttel felszerelt robotgépembe, és egy perc alatt morzsásra dolgozom.
A vajas-lisztes tésztamorzsát kiöntöm egy nagy tálba, hozzáadom a porcukrot, a tojást, a tojássárgáját, a vaníliaaromát meg a megmosott citrom megreszelt héját, és gyorsan összegyúrom az egészet. Ha ezzel megvagyok, folpackba csomagolom a tésztacipót, és úgy 30 percre beteszem a hűtőbe.
Ha a tészta már kipihente magát, bekapcsolom a sütőt 180 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat).
A lisztezett gyúródeszkán kinyújtom a tésztát fél centi vastagra és a 7-8 centis, lisztbe mártogatott, szív alakú kiszúróval nekilátok a nagyipari szívecskegyártásnak. Az első sorozat elkészültével újra összegyúrom és kinyújtom a megmaradt tésztahulladékokat, ebből is kiszúrok még néhány szívecskét, és ezt a gyúrás-nyújtás-szúrás tevékenységsort addig folytatom, ameddig csak telik a tésztámból.
Sütőpapírral kibélelek egy nagy tepsit, egymás mellé pakolgatok annyi szívecskét, amennyi ráfér, és ezeket 15 perc alatt aranysárgára sütöm a sütőben. Aztán jöhet a következő tepsi meg még egy, és általában ez a három menet elég is ennyi tésztához. Amíg az első tepsi szívecske sül, a másik két megpakolt tepsi a hűtőben várakozik a sorára.
A megsült szíveket rácsra teszem, és miután kihűltek, megkenem őket vékonyan a tojásfehérjével elkevert porcukorból és néhány csepp ételfestékből készített, színes cukormázak maradékával. Mentségemre szolgáljon, hogy a festegetésnél mindig meghagyok mindegyiken egy kétcentis, jó ízlésű, azaz máz nélküli peremet.
36 süti lesz belőle.

A PARÁZS ILLATA

Grillezett, szójaszószos csirke

Krémes újkrumpli

Grillezett sárgabarack vaníliafagylalttal
és karamellás öntettel

Imádok grillezni, pedig nincs saját kertem. Társasházunk közös zöldterülete tökéletesen megfelel a célnak, de csiklandoztam már a szomszédaim orrát a teraszon is a háromlábú ufósütőmmel. Mikor pedig olyan helyen laktam, ahol még terasz sem volt, több ízben arra vetemedtem, hogy saját kerttel rendelkező, irigylésre méltó barátaimhoz állítottam be teljes harci felszerelésemmel, valamint pácolt húsok tömkelegével.
Az évek során így volt időm kitapasztalni, hogy ha valamikor, akkor legalább a kerti sütögetésnél nem szabad túlkomplikálni semmit. A lényeget úgyis a gyomornedveket beindító, csak a szépséges nyári estékhez kapcsolódó füstös illat meg a rácson sülő húsokból előtekergőző aromák jelentik. A jelszó tehát: egyszerűen. Nem túlszervezni semmit; ahogy esik, úgy puffan. És ha tényleg esik, csak semmi pánik: minden pácolt hús megsüthető sütőben vagy serpenyőben is.
Mikor megérkeznek a vendégek és még csak alakulóban van a jó kis parázs, azokat a bizonyos pavlovi reflexeket kielégítendő, gyakran majszolunk körözöttes pogácsát. Ehhez a pár harapásnyi jó falathoz vásárolok – majd bolond lennék magam sütni a tikkasztó nyári melegben – fejenként 2-3 töpörtyűs, krumplis vagy bármilyen finom pogácsát, amelyeket félbevágok, az aljukat megkenem kanálnyi, ugyancsak készen vásárolt körözöttel, és visszaillesztem rájuk a tetejüket. Ennyi, kész-passz.
A parázs illata nemcsak étvágyat, de közösségi hangulatot is gerjeszt, ilyenkor mindenki szívesen ügyködik: van, aki a rácsot olajozza ecsettel; van, aki szívesen forgatja a pácolt csirkét, és olyan is akad, aki nem csak magának kever egy gin-tonikot.
Ha gyerekeket is hoznak a barátaim – miért maradnának ki a kiskorúak a jóból? –, veszek nekik hamburgerzsemlét, hozzá grillen könnyedén megsüthető mirelit húspogácsát meg egy nagy üveg ketchupot: örömmel állítják össze maguknak a gyorséttermekből ismert csodakaját.

GRILLEZETT, SZÓJASZÓSZOS CSIRKE

Ez az a pác, amelytől magasabb kasztba lép át a csirkemell amúgy, valljuk be, eléggé semleges ízű húsa. A szójaszósz és a sherry ugyanis behatol a rostokba, és a husi ettől omlóssá, szinte olvataggá válik. És hogy mennyi csirkemell is kell? Én általában egy emberre fél csirkemellfilét számítok, de azért minden négy vendégre még egy pluszdarabot is belerakok a kosaramba. Inkább legyen több, mint kevesebb, mert nincs annál kegyetlenebb, mint amikor a felcsigázott ízlelőbimbók kielégítetlenül maradnak.

Hozzávalók:

6 csirkemellfilé
1 pohárnyi szójaszósz
2 pohárnyi száraz sherry (például Sandeman vagy Tio Pepe)

A már eleve kicsontozott filéket lebőrözöm, megmosom és papírtörlőn megszárítgatom.
Utána mindegyik csirkemellfilét hosszában elfelezem, majd a feleket is félbevágom hosszában. Aztán a 24 negyed mellet belerakom egy szélesebb műanyag dobozba, és mivel a szójaszósz roppant sós, a húst egyáltalán nem sózom meg.
Összekotyvasztom a páclevet. Ehhez először elővesszek egy kancsót meg két egyforma poharat, aztán az egyik pohárba jöhet a szójaszósz, a másikba meg a sherry. Beleöntöm mindkettőt a kancsóba és töltök még hozzájuk egy további pohár száraz sherryt. A kancsóból locsolom meg a műanyag dobozba pakolt csirkemellet. Ha nem lepné el teljesen a páclé, akkor készítek egy újabb adagot egyharmadnyi szójaszósz és kétharmadnyi sherry keverékéből.
Lefedem a dobozt, és 1-2 napra berakom a hűtőbe. Ha eszembe jut, néha megforgatom a szójaszószos sherryben pácolódó husikat.
Oldalanként kb. 6-6 perc alatt sülnek meg a bepácolt csirkemellnegyedek az olajozott grillrácson.
8 éhes ember lakmározhat belőle.

WOKBAN SÜLT RIZSTÉSZTA GYÖMBÉRES CSIRKEMELLEL

Imádom a wokomat. Esküszöm, hogy igenis léteznek olyan ízek, amelyeket csak és kizárólag ebből az ázsiai eredetű, óriás serpenyőből lehet előcsalogatni. Jó példa erre a gyömbéres csirkemellel készülő rizstészta is, még ha egyáltalán nem állíthatom, hogy hű, de autentikus távol-keleti étel. Azt már annál inkább, hogy mennyei. Ha pedig a húst akkor pácoljuk be, amikor egyébként is a szójás-sherrys csirkével foglalatoskodunk, nemcsak finom, de kifejezetten gyors vacsoraként kerülhet tányérunkra ez a magyar–ázsiai kooperációs alkotás.

Hozzávalók:

20 deka csirkemellfilé
1 deci a szójaszószos csirke páclevéből (72. oldal)
1 ötcentis darab friss gyömbér
20 deka cérnavékony rizstészta
10 deka sárgabaracklekvár
5 evőkanál víz
2 evőkanál rizsecet
1 teáskanál currypor
2 gerezd fokhagyma
½ teáskanál só
1 zöldcitrom
1 késhegynyi szárított chilipehely
2 evőkanál olaj
2 evőkanál szezámolaj
1 csupor friss korianderzöld

A megmosott, fél centi széles és 8-10 centi hosszú csíkokra vágott csirkemellet beleteszem egy kisebb műanyag dobozba, és ráöntöm a meghámozott, lereszelt gyömbérrel összekevert szójás páclevet. Aztán lefedve berakom a hűtőbe, hogy a szójás lé néhány óra alatt átjárhassa a csirkecsíkokat – egy napnál nem kell több, mert az apróra vágott hús gyorsan pácolódik.
Amikor enni akarjuk, egy mély tálba szórom a sápadt cérnametéltre hasonlító rizstésztát, leöntöm forró vízzel, és lefedem, hogy 15 perc alatt megpuhuljon.
Közben egy kis serpenyőben felhígítom vízzel a sárgabaracklekvárt. Belekeverem a rizsecetet és a curryport, hozzáadom a fokhagymaprésen átnyomott fokhagymapépet és megsózom. Belereszelem a megmosott zöldcitrom héját, majd meghintem szárított chilipehellyel is, és lassú tűzön felforralom, hogy az 5 perces gyöngyöztetés ideje alatt összeolvadhassanak a multikulti ízek.
És akkor elő a wokot! Belelöttyintem az olajat, gyorsan felhevítem, aztán 1-2 perc alatt megpirítom benne a pácból leszűrt csirkemellcsíkokat. Rájuk öntöm a kis serpenyőben összeforralt mártást, és 3 percig kevergetve együtt sütöm tovább.
Ezután az alaposan kinyomkodott, puha rizstésztát is beleteszem a wokba, és rázogatva sütöm az egészet további 3 percig. Végül meglocsolom illatos szezámolajjal, megszórom az apróra vágott korianderzölddel, és neki is láthatunk.
2 adag lesz belőle.

JÓÍZŰ ESTE EGYEDÜL

Fokhagymás sajtkrémmel töltött padlizsántekercsek

Nem tudom, ismerik-e a mondást, miszerint a nárcizmus csupán annyit jelent, hogy jobban szeretjük önmagunkat, mint a pszichológusunk minket.
Lehet, hogy szégyenkeznem kellene önszeretetemért, de én bizony magamnak is szívesen készítek vacsorát, ha épp egyedül vagyok otthon. Tudom, sokan úgy vélik, hogy kár – szó szerint is – a gőzért, hiszen ez merő időpocsékolás, jöjjön inkább a telefonon rendelt kínai dobozos, vagy ha már ragaszkodunk a házi koszthoz, a kicsit száraz zsemlére az enyhén fagyos vaj.
Pedig a magamra főzésnek megvannak az örömei. Ilyenkor például nincs semmilyen teljesítési kényszer. Ha elrontom – mert bizony van az úgy, a főzés már csak ilyen, az ő anyukáját is ismétlésnek hívják –, akkor sincs ok a pánikra. Nem kéri számon senki teremtéskoronája, hogy mi került az ő szent tányérkájára. És végső – hangsúlyozom, végső – megoldásként csakugyan ott a telefon: rendelhetek motoros pizzát és beszegíthet haspók Fáni kutyám is, aki nem ismeri a kifejezést, miszerint a főztöm a kutyának sem kellett.
De az sem megvetendő szempont, hogy amikor magamra főzök, azokat az ízeket ehetem, amelyeket én szeretek és nem valaki más. Ha pedig mégsem olyanra sikerült, mint amilyenre vágytam, hát senki nem fog reklamálni.
Jóízű szólóestéimen legtöbbször olyan ételt készítek, amihez nem kell kés meg villa. Semmi illem nem kötelez ilyenkor, csak tiszta örömfalatozás van. De főként azért fontos, hogy fél kézzel is be tudjam kebelezni a vacsorát, mert akkor a másikkal kedvemre kapcsolgathatom a televíziókészülék távirányítóját.
És mondják meg őszintén: mikor adatik meg egy nőnek, hogy ő döntse el, melyik műsort nézi? Csakis akkor, ha egyedül van otthon és végre ő váltogathatja a csatornákat.

FOKHAGYMÁS SAJTKRÉMMEL TÖLTÖTT PADLIZSÁNTEKERCSEK

Az egyik legfontosabb alapkincsem az éléskamrában a páratlan ízű, napon aszalt, kapribogyós, fűszeres olajban eltett paradicsom. Nem az én konyhatündérségem eredményeként virít belőle mindig egy-két üveg a polcon, hanem mert a hiper-szuperekben vagy nagyobb közértekben Magyarországon is lehet már kapni ezt az olaszok által méltán kedvelt és jó sokáig eltartható finomságot.

Hozzávalók:

1 padlizsán
1 evőkanál olívaolaj
só és frissen őrölt fekete bors
2 evőkanál kecskekrémsajt
6 evőkanál tejszínes krémsajt
1 duci fokhagymagerezd
1 evőkanálnyi apróra vágott, friss kakukkfű
3 szem olajban eltett, aszalt paradicsom

Bekapcsolom a sütőt 190 °C-ra (gázsütőnél 5-ös fokozat), és amíg bemelegszik, előkészítem a padlizsánszeleteket.
A megmosott, megtörölgetett padlizsán két végét levágom, és aztán hosszában elfelezem a lila szépséget. A két fél padlizsánból 3-3 hosszú szeletet vágok le, majd egy nagy tepsire sütőpapírt fektetek, és egymás mellé helyezem rajta a 6 hosszúkás padlizsánszeletet. Az olívaolajos kenőecsettel megfestegetem a szeleteket és megsózom, megborsozom őket. Aztán mehetnek a sütőbe, majd 15 perc elteltével az egyik felükön már aranybarna szeleteket megfordítom, és gyors sózás-borsozás után még 10 percig tovább sütöm őket.
Közben összekeverem a kétféle sajtkrémet a finomra összezúzott, illatos fokhagymával, és hozzászórom az apróra vágott kakukkfüvet is.
Aztán leveszek a polcról egy üvegnyi olajban eltett, aszalt paradicsomot, és kihalászok belőle 3 szemet. Mindhármat félbevágom, és már tekercselhetek is.
A meleg, de azért égési sérülést már nem okozó padlizsánszeleteket egyenként megkenem a fokhagymás sajtkrémmel, rájuk helyezek egy-egy darabka aszalt paradicsomot, aztán mindegyiket felgurigázom csinos kis törperoládnak.
6 tekercs lesz belőle.

JOGHURTOS PADLIZSÁNSALÁTA PITÁBAN

Van a közelemben egy isteni gyrossütő. Délelőttönként, ha éppen engedi az időm, le-leugrom hozzá, hogy kedvemre gyönyörködhessek a fűszerekkel pácolt, lassan süldögélő, nyárson forgó, hatalmas húsdarabokban vagy a mézédes sziruppal alaposan átitatott baklavákban. Ilyenkor persze beszélgetünk, és mi más lenne a téma, mint a görög, az arab meg a török konyhák mesésen rejtelmes világa. Gyakran kapok tőle egy-egy doboz illatos gyroshusit. Szólóeste helyett ilyenkor áthívom gyorsan néhány barátnőmet egy kis ad hoc dumapartira, és közben megeszegetjük a joghurtos padlizsánsalátával langymeleg pitába burkolt finom húscafatkákat.

Hozzávalók:

2 nagy padlizsán
2 + 4 evőkanál olívaolaj
só és frissen őrölt bors
3 deci joghurt
1 citrom
2 gerezd fokhagyma
1 fej lilahagyma
1 csupor friss menta
1 csupor friss korianderzöld
1 csokor friss petrezselyem
1 friss chilipaprika
só és frissen őrölt bors

4 pita
25 deka kész gyroshusi

Előmelegítem a sütőt 190 °C-ra (gázsütőnél 5-ös fokozat), egy nagy tepsit kibélelek sütőpapírral, és kezelésbe veszem a megmosott, papírtörlőn megszárítgatott padlizsánokat.
A magyarul találóan tojásgyümölcsnek is nevezett padlizsánok végeit levágom és kidobom, búcsút intve ezzel a keserűségüknek. Ezután felvágom a két lilaságot négycentis kockákra, beleszórom egy nagy tálba, meglocsolom 2 evőkanálnyi olívaolajjal, megsózom, meg is borsozom. A tepsiben szétterítem a padlizsándarabkákat úgy, hogy ne egymás hegyén-hátán, hanem szépen egymás mellett heverjenek, és 30-40 perc alatt füstös ízűre sütöm.
Egy mélyebb tálba, amelybe a kész saláta kerül majd, összekeverem a joghurtot a 4 evőkanál olívaolajjal, a citrom átszűrt levével, a hajszálvékonyan felkarikázott lilahagymával és a pépesre zúzott fokhagymával. Aztán egy nagy deszkán apróra vágom a mentát, a korianderzöldet és a petrezselymet, majd ezt az édeni illatú klorofillbombát belekeverem a hagymás joghurtba. Gumikesztyűt húzok, kimagozom a méregerős chilipaprikát, és felkarikázva a zöld pettyes joghurtba szórom.
Ha kész a mártás és langyosra hűltek a megsült, puha padlizsánkockák, összekeverem a kettőt, és ha kell, sóval-borssal is megszórom.
A pitákat nejlonzacskóba teszem, hogy ki ne száradjanak, és a mikrosütő legalacsonyabb fokozatán fél perc alatt gyorsan átmelegítem őket. A gyrosárus ínyenckollégától tanult módon levágom a meleg piták tetejét, és tisztességes adagot kanalazok beléjük a joghurtos padlizsánsalátából. A salátával megtöltött pitákba igazságosan elosztom az ugyancsak mikróban megmelegített gyroshusicafatokat, és ehetjük is íziben.
4 pita lesz belőle.

HOGYAN LEHET MEGENNI 20 DEKA CSOKOLÁDÉT LELKIISMERET-FURDALÁS NÉLKÜL?

Csokoládétrüffli

Vannak, akik a fenti kérdésre egyértelműen és gyorsan rávágták a választ: sehogy. Nem hiteles, ám annál lelkesebb közvélemény-kutatásom azt mutatta, ők vannak többségben. Sokan hozzátették még, hogy sajnos. Néhányan pedig vették a bátorságot, és azt válaszolták: könnyen. Szakszerűtlen és ellenőrizhetetlen exit pollom szerint a két végletes válaszon kívül szerepelt még egypár „nem tudom" felelet, és slussz, senki nem állt elő más megoldással. Pedig felmerülhetett volna egyéb válasz is. Például hogy apránként!

Mert aki önszántából végképp lemond a csokoládéról, az az élet egyik nagy örömétől fosztja meg magát. Ez számomra axióma. Persze tudom, az önmegtartóztatás tesz minket bivalyerőssé, de hadd kérdezzem meg csöndesen: miért kellene olyan nagyon-nagyon erősnek lennünk? Szimplán jól érezni magunkat tán nem is szabad?! Eszembe jut ilyenkor egyik barátnőm gépkocsibalesete. A hirtelen ütközéstől kirepült a szélvédőn és több métert zuhant, bele a sáros – és hál' istennek puha – földbe. Ült az árokban, mozdulni nem mert, várta a mentőt, és közben azon elmélkedett: ha ennyire egy pillanaton múlik minden, akkor mi végre szokott ő fogyókúrázni?!

A csokoládé kiváltképpen este jó, akkor a legfinomabb. Felnőtt, önálló életem egyik első vívmányaként éltem meg, hogy ágyban is ehetek csokit. Nem tudom, milyen pedagógiai elvek vezérelték szüleimet a tiltásnál, de úgy sejtem, elsősorban az volt a bajuk, hogy a csokipapírt igen ritkán, őszintén szólva szinte soha nem dobtam ki; ahova esett az ágyban, ott maradt. És nem szép, ám jellemző tulajdonsága e nemes terméknek, hogy a papírra ragadt csokiszilánkok is le tudnak olvadni. Amióta magam mosok magamra, kidobom a csokipapírt. Öregszem.

Vacsora után az egyik legfinomabb dolog a világon, amit el tudok képzelni – ha vétek is, de édes – a trüffli. És hogy visszatérjek az alapkérdéshez: 20 deka csokiból körülbelül 20 darab trüfflit lehet készíteni, és nem kell azonmód felfalni az összeset. Csak apránként, egyet-egyet, akár az ágyban. (De onnan azért érdemes rögtön evés után kidobni a papírkapszlit, amelybe a készítéskor a trüfflit beleültettük!)

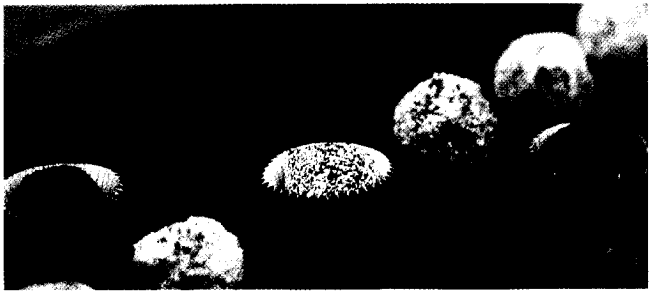
CSOKOLÁDÉTRÜFFLI

Csokoládé és csokoládé között nagy különbség van. Bár Gombóc Artúr mindegyiket szerette, én, ha étcsokoládéról van szó, kicsit finnyás vagyok. Ezért mindig megnézem a csomagolópapíron, hogy hány százalékos a csokoládé kakaótartalma. Ha sütni kell, akkor rendben van, lehet 45-50%-os, de ha önmagában eszem, akkor azért megpróbálom 70%-osnál alább nem adni.

Hozzávalók:

1 vaníliarúd
1,5 deci tejszín
20 deka étcsokoládé
3 deka vaj
a hempergetéshez cukrozatlan kakaópor

A vaníliarudat kis, éles késsel hosszában félbevágom, a kés tompa részével pedig kikaparom belőle a fekete, kis szemecskéket.
Egy pici lábosba beleöntöm a tejszínt, belekeverem a vaníliaszemeket és hozzádobom a félbevágott vaníliarudat is. Gyorsan felforralom, aztán lekapom a tűzről, és legalább fél órát hagyom állni, hogy a vanília íze jól átjárja a tejszínt.
Gőz fölött megolvasztom a darabkákra tört csokoládét, és miután levettem a tűzről, hozzákeverem a vajat. Szűrőn át a vajas csokoládéhoz öntöm a finom illatú tejszínt, a vaníliarudat meg kidobom.
Ezután beleöntöm az egészet egy nagy, lapos műanyag dobozba. Tudniillik minél jobban szétterül, annál gyorsabban hűl ki és szilárdul meg olyan állagúra, hogy könnyen lehessen majd golyókat formázni belőle. A csokimasszát beteszem a hűtőbe, és pár órára, de akár pár napra is ott hagyom. (Sőt akár egy-két hónapra is le lehet fagyasztani, kutya baja nem lesz.)
Tenyerem közé veszek 1-1 evőkanálnyit a csokimasszából, és csinos golyókká formálom, majd belehempergetem egy müzlis tálkába szórt kakaóporba. A golyóformálás bizony csuklóig csokoládés kézzel jár, de hát istenem! Gondoljunk arra, mit nem adtunk volna ezért az édes szutyokért gyerekkorunkban! Az elkészült golyóbist sütőpapírral borított tálcára teszem és folytatom a munkát. Ha már mindegyik csokigolyó a tálcán csücsül, beteszem őket a hűtőbe, hogy a kézmelegtől picit meglágyult trüfflik újra megdermedhessenek.
Végül a kész trüffliket valamilyen jobb papírboltban vásárolt kapszlikba ültetgetem és visszateszem a hűtőbe. Tíz napig is elvannak a hidegben – mármint ha addig el nem fogynak. Mert még várat magára annak a jelenségnek a tudományos magyarázata, hogy a csokoládét amúgy nem szerető férfiak jelenléte vajon miért hat megsemmisítően a trüfflikre. Mindenesetre érdemes egy órával evés előtt kivenni a golyókat a hűtőből, mert így finomabb és intenzívebb lesz az ízük.
20 csokoládétrüffli lesz belőle.



LEVES AZ ÍRÓASZTALON

Csirke alapleves

Rozmaringos brokkolikrémleves

Korianderes sárgarépa-krémleves mazsolával

Édeskömény-krémleves sonkacsíkokkal

Nem vagyok két lábon járó fitneszmagazin. Nem élek nyúlkaján, nem rágcsálok zsákszámra nyers sárgarépát és az önmagában íztelen fejessaláta-levél sem tartozik kedvenc fogásaim közé.
De mozogni, azt szeretek: hetente többször is futok meg tornázom a szabadban, és amire különösen büszke vagyok, hogy nem csak jó időben teszem ezt. Régebben ugyanis soha nem gondoltam volna magamról, hogy egyszer majd kifejezetten élvezni fogom a mozgást, és sem a szemerkélő eső, sem a csöndesen szállingózó hópelyhek nem riaszthatnak vissza attól, hogy felhúzzam a futócipőmet.
És igen, nagyon szeretek enni is: jóízűt, frisset, finoman illatozót. Sosem éreztem, hogy ez ellentmondást jelentene. A fogyókúra szó hallatára az első reakcióm, hogy megéhezek. De hogy bővítsem a „szeretem"-dolgok listáját, nálam ezekhez tartozik a munka meg az ebéd is. És napközben annak is nagyon tudok örülni, ha valami egyszerre tápláló és könnyű is. Hogy ne kelljen délután háromkor az evéstől eltunyulva nem létező ágyamat keresnem az irodámban.
A levesebédek igazán ideális munkahelyi étvágyűzők. Ráadásul az ilyesmit előre el tudom készíteni, műanyag dobozban magammal vihetem, megmelegíthetem, aztán boldogan bekanalazhatom. Mert ha ágy nincs is, mikró azért akad a munkahelyemen.
És ha még ráadásul egy-egy rozsos vagy magos bucicsodát is becsomagolok otthon hozzájuk, akkor nyugodtan elképzelhetem még azt is, hogy fitneszőrült, egészségmániás barátnőm, aki éppen dietetikusnak tanul és a félmaratonira edz, elismerően megsimogatja a fejemet.

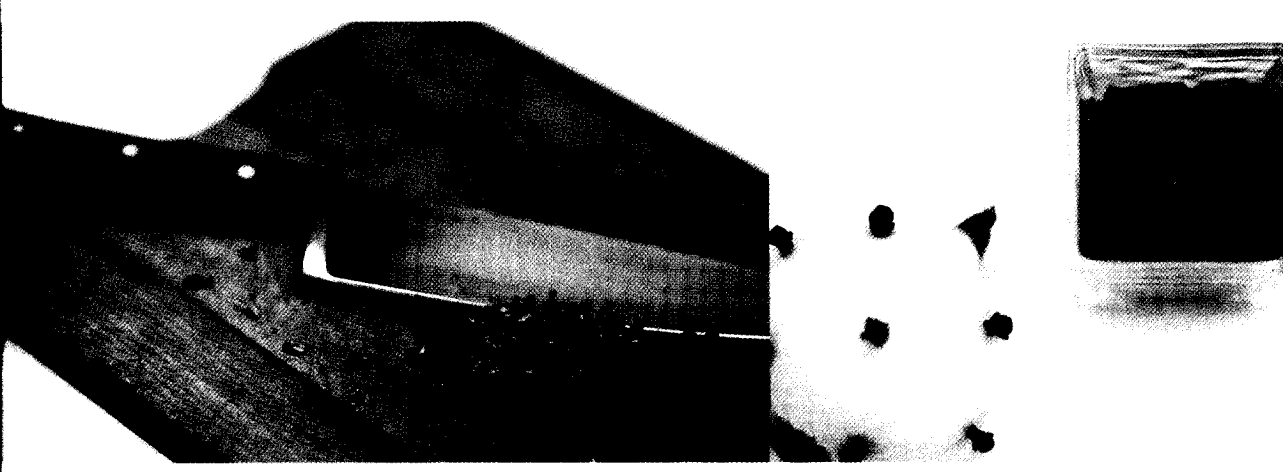
CSIRKE ALAPLEVES

Ezeknek az ebédeknek az alapja a csirkeleves: háromféle egyadagos leveshez ebből főzök előre nagyobb mennyiséget, körülbelül úgy egyliternyit. És aztán következnek a variációk.

Hozzávalók:

1 nagyobb sárgarépa
½ fej zeller
½ fej vöröshagyma
5 szem szegfűszeg
4 gerezd fokhagyma
1 kg csirkeszárny
8-10 szem fekete bors
1-2 szárított babérlevél
1 csupor friss kakukkfű

Mielőtt nagyobb darabokra felvágnám a sárgarépát, vagy meghámozom, vagy (ha lusta vagyok) csak gondosan lecsutakolom egy strapabíró körömkefével. A zeller tisztításánál nincs kegyelem, ahhoz kés kell, aztán ezt is felvagdosom. A hagymáról lehántom a héját és beleszurkálom a szegfűszegeket, a fokhagymagerezdek héjával meg könnyedén elbánok.
Az összes zöldséget beleteszem egy nagy lábosba, és repülhetnek közéjük a megmosott csirkeszárnyak is. Következnek a fűszerek: beleszórom a lábosba a borsszemeket, a babérleveleket és a csokorba kötött kakukkfűágakat.
A levest felforralom, aztán ha már forr, lejjebb veszem a lángot, és csöndesen gyöngyöztetem egy órán át. Néha-néha leszedem róla a habot, de ebből nem csinálok különösebben nagy faksznit, mert teljesen felesleges. Ha letelt az egy óra és már minden hozzávaló beleadta ízvilágából azt, ami csak telt tőle, leveszem a tűzről a levest és hagyom kihűlni. Végül fogok egy szűrőt, és átszűröm rajta a mélysárga, illatos folyadékot. Ilyenkor Fáni kutyám már ott toporog mellettem, mert tudja, hogy a főtt répából, a zellerből meg a csirkeszárnyból ő is kap egy keveset. Mély meggyőződése, hogy ez jár neki. Én meg tudom a dolgom, adok.



ROZMARINGOS BROKKOLIKRÉMLEVES

A brokkoli az egyik kedvenc zöldségfélém: szeretem friss, jellegzetes ízét és szeretem a mélyzöld színét is. De leginkább azt értékelem benne, hogy se meghámozni, se darabolgatni nem kell. Csak megmosni, apró rózsáira szedni, és jöhet a menet.

Hozzávalók:

2 kis fej brokkoli
3 deci csirke alapleves
½ pohár tejszín
1 evőkanál apróra vágott, friss rozmaring
só
esetleg kis marék mandula

Először rózsáira szedem a brokkolit, aztán az egyik fazekamba kevés vizet öntök, és beleteszem az aljába a kukta fém párolóbetétjét. Erre ültetem a brokkolidarabkákat és gyorsan felforralom alattuk a vizet. Utána lefedem a fazekat, és a gőz pár perc alatt úgy puhítja meg így a zöldséget, hogy egyáltalán nem oldja ki az ízét.
Most jön a turmixgép: beleöntöm a csirkelevest, hozzáadom a puha brokkolit, rákanalazom a tejszínt és összeturmixolom az egészet. Szórok bele evőkanálnyi apróra vágott rozmaringot, ha kell, megsózom, és amikor épp akad otthon, serpenyőben megpirított mandulát is szórok a tetejére. Zárható dobozba öntöm, készen is van.
1 adag lesz belőle.

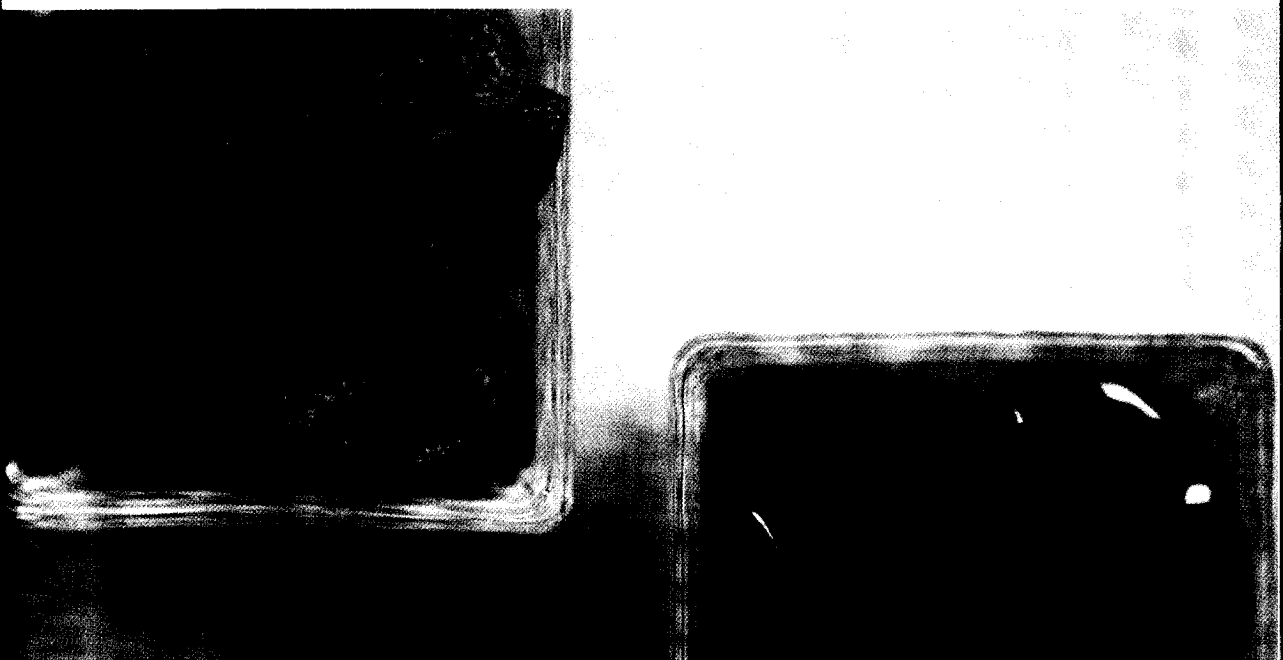
KORIANDERES SÁRGARÉPA-KRÉMLEVES MAZSOLÁVAL

Nem tudom, létezik-e gasztronómiai pszichoanalízis, de ha átesnék ilyesmin, egyik első dolgom lenne bevallani fenntartásaimat a sárgarépával szemben. A magyarázatot, mint a legtöbb esetben, itt is a gyermekkorban kell keresni. Még pontosabban a sárgarépa-főzelék okozta gyerekkori traumákban: egyszerre volt sós is meg édes is, és egy-két kanálnál többet senki kedvéért sem voltam képes magamba gyömöszölni. De ha gőzben párolom meg a sárgarépát, és aromás korianderrel fűszerezem, már őszinte örömmel kanalazom a mézédes mazsolaszemekkel együtt.

Hozzávalók:

2-3 közepes nagyságú sárgarépa
3 deci csirke alapleves
½ pohárnyi tejszín
só és frissen őrölt fekete bors
1 evőkanálnyi apróra vágott korianderzöld
1 evőkanálnyi aranyszínű mazsola

A sárgarépát alaposan megmosom, erősen végigdörgölöm egy körömkefével, és 2-3 centis darabokra vágom.
Jöhet a párolás. Kevés vizet engedek egy fazékba, beleteszem a kukta fém párolóbetétjét, és erre szórom a répadarabokat. Felforralom a vizet, lefedem a lábost, és a többi zöldségféléhez hasonlóan a répát is megpárolom a gőzben. A turmixgép már szinte magától tudja, hogy mi következik: a csirkeleves, a párolt és már nem tűzforró sárgarépa, a tejszín – aztán megnyomom a gombot.
A levest megsózom, tekerek hozzá frissen őrölt fekete borsot, keverek bele apróra vágott korianderzöldet – Ázsia ízei zöld levélkék formájában –, aztán beleszórom a levesbe a megmosott mazsolákat is. Azért nem főzöm meg előre picit sem ezeket az édes, töpörödött szőlőszemeket, mert kellőképpen megpuhulnak másnapra azalatt, amíg a hűtőben éjszakázik a dobozolt ebéd.
1 adag lesz belőle.



ÉDESKÖMÉNY-KRÉMLEVES SONKACSÍKOKKAL

Amióta idehaza is kapható édeskömény a hiper-szuperekben, azóta fanatikus vásárlója és fogyasztója is vagyok. És bár harapnivaló levelei a főzéstől gyorsan megpuhulnak, nyersen is fölöttébb jóízűek. Villámgyors előételként gyakran készítem el úgy, hogy vékony szeletekre vágom, megspriccelem citromlével, összekeverem kevés reszelt almával meg tejföllel, meghintem sok frissen őrölt borssal, és salátának kínálom a füstölt lazac mellé. Kettősükhöz a rusztikus ízű rozskenyér meg a száraz pezsgő a legfölségesebb kombináció. De íme a leves:

Hozzávalók:

1 nagyobb vagy 2 kisebb fej édeskömény
5 deka hajszálvékonyra szeletelt pármai sonka
1 evőkanál olívaolaj
3 deci csirke alapleves
½ pohárnyi tejszín
frissen őrölt fekete bors

Az édeskömény megmosom, és centis karikákra vágom.
Egy fazékba kevés vizet öntök, beleteszem a kukta fém párolóbetétjét, aztán erre rakosgatom fel az édeskömény-karikákat. Felforralom alattuk a vizet, aztán lefedem a lábost, és néhány perc alatt puhára párolom a gőzben az édeskömény.
Közben egy serpenyőbe löttyintem az olívaolajat, és ha már meleg, rászórom a kis csíkokra vágott sonkát. Nem kell egy percnél több, és a húsfalatkák illatosra pirulnak.
Ezután összeturmixolom a csirkelevest, a párolt, már langyosra hűlt édeskömény meg a tejszínt, és végül hozzákeverem a pirított sonkacsíkocskákat is.
Sózni nem szoktam ezt a levest, mert a sonka elég sós, de borsot bőven őrölök rá. Dobozolom – na, nem mint Tóték –, és mehet a hűtőbe, várhat a sorára, hogy magammal vigyem. Nem tartozik a legolcsóbb ebédek közé, belátom. De néha olyan jólesik munka közben egy kis vigasz.
1 adag lesz belőle.

A TÖKÉLETES FŐTT RIZS

Lehet, hogy elsőre kicsit érthetetlen, miért is szentel valaki külön oldalt a szakácskönyvben egy olyan egyszerű étel elkészítésének, mint a főtt rizs. De szégyen ide, szégyen oda, nekem bizony hosszú időmbe telt, mire rájöttem a nyitjára, hogy miképp lesz a rizs kellően puha, de mégsem összetapadt ragacs, ráadásul még jóízű is. A titok egyik része csupán annyi, hogy nem főzni kell, hanem sütni; a másik része pedig, hogy víz helyett csirke alaplevest kell használni hozzá.

Hozzávalók:
2 evőkanál olaj
2-3 szál újhagyma
20 deka rizs
5 deci csirke alapleves (95. oldal)
1 teáskanál só
frissen őrölt fekete bors
1 babérlevél
esetleg 1 evőkanálnyi apróra vágott, friss petrezselyem

Először körberajzolom sütőpapíron a 30 cm átmérőjű, mélyebb serpenyőm felső peremét és kivágom a körlapot. Aztán bekapcsolom a sütőt 175 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat), hogy legyen ideje bemelegedni.
Felkarikázom vékony szeletekre az újhagymákat, de csak a szárak fehér részét, majd a körberajzolt serpenyőben megmelegítem az olajat, és 2-3 perc alatt puhára párolom benne a hagymakarikákat.
A megmosott, átválogatott rizsszemeket alaposan összekeverem a párolt hagymával: az a lényeg, hogy minden egyes rizsszemet vékony, fényes olajréteg vonjon be. Körülbelül 3 perc elteltével felöntöm az egészet a csirkelevessel, majd megsózom, megborsozom és hozzádobom a babérlevelet is. Erős lángon felforralom, de ahogy elkezd bugyogni, már le is veszem a tűzről a serpenyőt, és a csirkeleveses rizs tetejére teszem a sütőpapírból kivágott körlapot.
Ekkorra már meleg a sütő, mehet bele a rizs 10 percre.
Ha épp olyanom van, tálalás előtt megszórom a puha, ízes rizst apróra vágott petrezselyemmel is.
4 adag lesz belőle.

KARRIER VAGY VACSORA?

Sóburokban sült, kakukkfüves pisztráng

Szerecsendiós, gőzön párolt brokkoli pirított mandulával

Ülök a kocsiban, megyek hazafelé hétfőn este a tévéből. Szól a rádió, és a műsorvezető épp azt fejtegeti, hogy a dolgozó nők ma már kénytelenek választani: karrier vagy vacsora. Érzem, hogy enyhén megfeszülnek az idegeim. Miről beszél ez? Miket hord össze? Micsoda sztereotípiák! Aki dolgozik, az dolgozik. Van munkája és szeretheti is a munkáját. Akár férfi, akár nő. És az sem kivételes eset, ha szeret jókat enni, jókat főzni. Akár férfi, akár nő. Hol itt a szégyen? Utóvégre a 2000-es éveket éljük vagy nem?

A „sikeres nő" kifejezéstől meg egyenesen a víz ver ki. Mindig az a – rossz! – vicc jut eszembe, hogy milyen a beszélő nő? Olyan, mint a táncoló kutya. Nem csinálja jól, de már az is meglepő, hogy csinálja egyáltalán. Hát, köszönöm, de ez nem túl tisztességes így.

Nos, egyszóval megyek hazafelé, és igenis, vacsorát fogok főzni. Ahogy majd minden este. És attól, hogy munka után vacsorát főzök, még korántsem vagyok steppelt pongyolás, elnyúzott teremtmény, de szupernőként tündöklő, feminista élharcos sem. Egyszerűen csak egy mindennapi ember vagyok, aki dolgozni is szeret meg főzni is, estére pedig megéhezik és finom ízekre vágyik.

Ma este például sóburokban sült halra és hozzá manduladarabkákkal megszórt brokkolira. A sóban sütés ugyanis villámgyors és pofonegyszerű módszer. A hal olyan omlós és puha lesz így, mint semmi mástól, és ígérem, egyáltalán nem sikeredik majd túl sósra. A lényeg: a sok illatos, friss fűszernövény meg a citromkarikák sokasága és persze a munka utáni nyugalom.

SÓBUROKBAN SÜLT, KAKUKKFÜVES PISZTRÁNG

A hétköznapi gyors vacsorák titka a tervezésben rejlik. Az én lakásom előtt sem csordogál sebes sodrású patak, ahonnan estefelé csak ki kellene kapdosnom a friss pisztrángokat. De ha hétvégén gondosan bevásárolok, akkor aznap, amikor halra sóvárgunk, nincs más dolgom, mint előszedni a mélyhűtőből reggel, mielőtt munkába megyek, és estére vidáman kiolvad az utolsó szálkáig.

Hozzávalók:

2 konyhakész pisztráng
só és frissen őrölt fekete bors
2 citrom
1 csupor friss kakukkfű
1 kiló nagy szemű tengeri só

Először bekapcsolom a sütőt 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat).
Aztán kiveszem a hűtőből a pisztrángokat, megmosom és papírtörülközővel megtörölgetem őket. A belsejüket megsózom és szórok rájuk frissen őrölt fekete borsot is. Mindkettőt dagadásig tömködöm sok-sok friss kakukkfűvel – hiába, még dolgozik bennem a rádióműsor keltette indulat! Gyorsan felkarikázom az alaposan megmosott citromokat is, és azokat is beleszuszakolom a halakba.
Egy tepsit 2 centi vastagon megtöltök sóval, és ráteszem a kakukkfűvel, citromszeletekkel teligyömöszölt pisztrángokat. Ezután annyi sót öntök még a tepsibe, hogy ellepje a halakat, sőt ezt a záróréteget meg is spriccelem egy kis vízzel, hogy valódi kéreggé süljön majd össze. Azzal mehet is az egész a sütőbe, körülbelül fél órára.
Ideje leteltével kiveszem a tepsit a sütőből, és egy fémkanállal, no meg a rádióműsor keltette összes mérgemmel, megcsapdosom a sókérget, mire előbukkannak a halak. Lesöprögetem a rájuk tapadt sószemeket, és el is készültem a vacsorával. Mire idáig eljutok, lehiggadok, és ez nem is árt, mert az omlós, puha halat csak nyugodtan érdemes bekebelezni.
2 adag lesz belőle.

SZERECSENDIÓS, GŐZÖN PÁROLT BROKKOLI PIRÍTOTT MANDULÁVAL

Amíg sül a hal, bőven van időm elkészíteni a brokkolit. A gőzölésben nemcsak az a jó, hogy még a legélesebb szemű diétás nővér sem talál benne kivetnivalót. Hanem az is, hogy miközben a fűszeres pára átjárja a harsogóan zöld brokkolirózsákat, szikrányit sem veszítenek tökéletesen friss ízükből. A gőzön párolt zöldségféléknek semmi, de semmi közük azokhoz a szerencsétlen sorsú rokonaikhoz, amelyeket addig főznek sós vízben, míg nem marad belőlük semmi jó, csak a nevük.

Hozzávalók:

4-5 darab szárított szerecsendió-virág
1 kisebb fej brokkoli
5 deka mandulabél
só és frissen őrölt fekete bors
esetleg 5 deka vaj

Kétujjnyi vizet engedek egy lábosba, beledobálom a szerecsendió-virágokat, és rózsáira szedem a brokkolit.
Előveszem a kukta párolóbetétjét, szétnyitom és ráültetgetem a brokkolirózsákat. A fémkosárban csücsülő zöldségeket belehelyezem a vizes lábosba, és lefedem.
Erős tűzön felforralom, majd kis lángon gyöngyöztetem a brokkolik alatt a vizet körülbelül 8-10 percig. Ennyi idő alatt a szerecsendió-virág íze szinte beépül a zöldségbe, a gőzöléstől meg épp kellően puhulnak át a kis rózsák.
Amíg a brokkoli párolódik, egy kisebb serpenyőben 1-2 perc alatt illatosra pirítom a mandulát, ha kihűlt, mozsárba szórom és durvára töröm. Ha még van kedvem, ugyanabban a serpenyőben, amelyben szárazon megpirítottam a mandulát, kis lángon megolvasztom a vajat is.
A gőzben párolt brokkolit megsózom, megborsozom, meglötykölöm az olvadt vajjal és megszórom a pirítottmandula-darabkákkal.
2 adag lesz belőle.

KAKUKKFÜVES-CITROMOS PÁCOLT CSIRKEMELL

Aznap este szoktam előkészíteni ezt a csirkét, amikor a sóburokban sült, kakukkfüves pisztránggal ügyködöm a konyhában és a másnapi vesződést akarom megspórolni. Hiszen mennyibe telik, hogy a halhoz felszeletelt 2 citrom mellett egy harmadiknak is kinyomjam a levét, meg hogy nem egy, hanem két csupor friss kakukkfüvet vágjak apróra. Az ötletet, hogy a pácoláshoz legjobb egy sértetlen műanyag zacsit használni, egy angol szakácskönyvből csentem: ugyanis vevő vagyok minden olyan módszerre, amelynek segítségével a minimálisra csökkenthetem a mosogatás gyötrelmeit.

Hozzávalók:

1 lebőrözött csirkemellfilé
só és frissen őrölt fekete bors
1 citrom
1 csupor friss kakukkfű
2 gerezd fokhagyma
olívaolaj a pácoláshoz

A csirkemellfilét 2 centis kockákra vágom, egy nagyobb keverőtálba teszem, és megsózom, megborsozom.
A citrom levét kifacsarom, és teaszűrőn átszűröm, a megpucolt fokhagymagerezdeket fokhagymaprésen átnyomom, a kakukkfüvet pedig apróra vágom. Aztán nincs is más dolgom, csak összekeverni a citromlevet, a pépes fokhagymát meg a kakukkfű zöld pöttyeit, és ezt rákanalazni a tálban várakozó csirkekockákra. Jól összekeverem az egészet, hogy a pác mindenhol érje a húst.
Előveszek egy kicsi műanyag zacsit – régebben a tízórait csomagolta anyu ilyenbe –, és beleteszem a citromos, kakukkfüves csirkekockákat. Beleöntök a zacskóba annyi olívaolajat, hogy egyetlen húsdarab se maradjon szárazon, majd összekötöm a zacskó végét, és alaposan megrázogatom. Ha másnap esszük vacsorára, a hűtőben hagyom; ha viszont csak a későbbiekben szánjuk tányérra valónak, a mélyhűtőbe teszem, és próbálok nem elfelejtkezni arról, hogy ott várakozik.
Mivel olívaolajjal pácoltam a húst, amikor a serpenyőben megsütöm néhány perc alatt, már nem használok több olajat.
2 adag lesz belőle.

UTÁLOK MOSOGATNI!

Zsályás tonhal cukkinival

Szerintem a legborzasztóbb házimunka a mosogatás. És hogy ezzel a véleményemmel nem vagyok egyedül, arról meggyőződhettem a minap, amikor az egyik bulvárlap egyébként kitűnően főző újságírója – nevét diszkréten nem árulom el – néhányunkat vacsorára hívott meg magához. Vadiúj lakásának különben csillogóan tiszta konyhájában ugyanis oly tökéletes tornyot alkotott elmúlt napok koszos edényeiből, hogy bármelyik statikus megirigyelte volna barátunk ösztönös szakértelmét. Nálam azért idáig nem fajul el a helyzet, mert miközben főzök, folyamatosan mosogatok. De tudom, hogy csak a kötelességtudat munkálkodik bennem, meg az, hogy – az egy szem gyerek újságírósráccal ellentétben – az én jó édesanyám nem rohan ide, hogy rendet rakjon utánam.

Lehet, hogy Agatha Christie-nek mosogatás közben jutottak eszébe a legjobb ötletei, de amikor én habzó szivaccsal a kezemben állok a csap előtt, legfeljebb csak azon morfondírozok, hogy mennyi van még hátra a piszkos edények megtisztulásra váró hadából. Épp ezért őszintén és mélyen tudom értékelni – munka után, estefelé még később meg főleg –, ha egy vacsora elkészítéséhez csak egy, no jó, maximum két edény szükséges.

Sőt, a főzés során szinte sportot űzök abból, hogy minél kevesebb tálat, lábost, serpenyőt piszkítsak. És némi büszkeséggel állítom, hogy vannak jól kipróbált trükkjeim. Az egyik ilyen a sütőpapír: nemhogy mosogatni nem kell, de még vajaznilisztezni se a sütés előtt, a végén csak összegyűrjük és kidobjuk belőle a papírt.

Nálam az is bevált, hogy ha például cukrot kell kikevernem puha vajjal, nem méricskélem külön-külön tálkában az alkatrészeket, hanem beleteszem egy tálba a vajat és megmérem, aztán nullára tekerem vissza a mérleg mutatóját és a vajra szóróm a cukrot: így könnyű látni, hogy mennyi az annyi. A vágódeszkát sem mosogatom minden egyes aprítás után, ha ugyanabba az ételbe úgyis kerül, teszem azt, hagyma, fokhagyma meg petrezselyem, találkozzanak csak minél előbb.

Miért is mosogatnék annyit, ha nem muszáj? Én enni szeretek meg főzni!

ZSÁLYÁS TONHAL CUKKINIVAL

Ezt a könnyű vacsorát nemcsak azért szeretem készíteni, mert imádom az omlósra sülő hal minden rostját átjáró friss zsálya finom aromáját, hanem mert teljesen alkalmazható rá az „egy étel-egy edény" elve. Ami pedig a hozzá való sonkát illeti, bár nagy rajongója vagyok a telt ízű, papírvékonyra szeletelt pármai sonkának, speciel ezt a halat a jóval olcsóbb, ún. Tiroli Speck sonkába szoktam belecsavarni. Sütés után ugyanis már nem igazán érzem a különbséget, amelyet nagyon is észreveszek, ha friss kenyérrel és néhány szem olajbogyóval, esetleg mézédes sárgadinnyével falatozom a pármai sonkát.

Hozzávalók:

2 nagyobb cukkini
só és frissen őrölt fekete bors
2 deci tejszín
30 deka tonhafilé
6 levél friss zsálya
6 vékony szelet sonka

Mielőtt nekikezdenék, bekapcsolom a sütőt 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat).
A két cukkinit apróra felkockázom, kicsit megsózom és tekerek rá bőven frissen őrölt borsot.
Beleszórom a zöldségkockákat egy kisebb tepsibe és megöntözöm a tejszínnel. Lefedem a tepsit alufóliával és betolom 20 percre a forró sütőbe.
Közben a tonhalfilét kb. hétcentis darabokra vágom, és figyelek rá – a matek sosem volt erősségem, főként nem vacsorakészítés közben –, hogy páros számú haldarab kerüljön ki a késem alól. Aztán minden második szeletre teszek egy friss zsályalevelet és mindegyik zsályásra ráborítok egy-egy üresen maradtat.
A halszendvicseket betekerem a papírvékonyra vágott sonkába és kiveszem az addigra megpuhult cukkinit a sütőből. A sonkába csavart haldarabokat a tejszínes zöldségágyra fektetem, és 10 percig alufóliával lefedve, majd 5 percig a nélkül sütöm tovább.
2 adag lesz belőle.

KAPROS CUKKINIMÁRTÁS

Ha már úgyis felkockáztam két cukkinit, nem tart sokáig, hogy másik kettőt lereszeljek, és némi tejszín társaságában csöndesen elrotyogtassak a tűzhelyen. Egyáltalán nem véletlen, hogy a kapros cukkinit étkezési keményítővel sűrítem be, szerintem ettől sokkal selymesebb lesz ez a krémszerű zöldségmártás.

Hozzávalók:

2 nagyobb cukkini (kb. 65-70 deka)
5 deka vaj
3 deci + 1-2 evőkanál tejszín
só és frissen őrölt bors
½ teáskanál dijoni mustár
1 evőkanál étkezési keményítő
1 nagy csokor friss kapor
esetleg friss citromlé

A megmosott, de hámozatlan cukkinik két végét levágom, majd a reszelő nagy lyukú oldalán megreszelem őket.
Egy közepes nagyságú, de mély serpenyőben gyenge lángon megolvasztom a vajat és beleforgatom a cukkinireszeléket. Néhány percig kavargatom, hogy a vaj jól átjárja.
Ezután ráöntöm a tejszínt a vajas cukkinira. Megsózom, megborsozom, hozzákeverem a mustárt és erősebb lángon felforralom. Ha egyet rottyant, lejjebb veszem a lángot, lefedem a serpenyőt és 10 percig gyengéden párolom, hogy megpuhuljon a reszelt cukkini.
Néha megkavarom, és ha kell – ritkán, de megeshet: attól függ, mennyire friss a zöldség –, kevés vizet öntök hozzá.
Egy-két kanál tejszínnel simára keverem az étkezési keményítőt, és teaszűrőn át hozzáadom a cukkinimártáshoz. Folyamatosan kevergetem pár percig, hogy besűrűsödjön. Végül meghintem az apróra vágott, illatos kaporral is, és leveszem a tűzről.
Főtt marhahúshoz, nyári melegben akár hidegen is, igen-igen finom. A párom kever hozzá citromlevet is, mert ő savanykásabban szereti.
4 adag lesz belőle.

LILIOMOT VACSORÁRA?

Sült spárga zsályás vajjal és sonkával

Házi majonéz

Egyik késő este a párom holtfáradtan jött haza, s mivel engem a konyhában talált, feltette az éppen odavágó kérdést, miszerint: „Mit eszünk?" „Sült spárgát" – válaszoltam, ami minden bizonnyal szíven ütötte. Ott állt még egy darabig, majd nagy nehezen átszűrt a fogai közt még egy kérdést: „Hát én?" „Hát te is" – próbáltam kedvesre venni a figurát. „De én nem fogyókúrázom" – vetette oda.
Na, itt halkan lecsaptam a hámozókést, de aztán nyugalomra intettem magam, és feléje fordultam: „Én sem, édes." És folytattam a spárgapucolást – mert bármennyire zsenge is még ilyenkor, a végeiről azért csak vakarom a héját –, közben olyannyira fegyelmeztem magam, hogy még azt sem kérdeztem meg, szeretné-e, ha elveszítenék néhány kilót magamból. A nők megszokott tapintatával inkább arról kezdtem csevegni, hogy a spárga tudomásom szerint a liliomfélék közé tartozik, és, ugye, ez milyen érdekes. Mivel válasz nem jött, csak víz zubogását hallottam, megnyugodtam: ha elvonult zuhanyozni, akkor alighanem beleegyezett a spárgába.
Már a majonézt kevertem, amikor harmatos tisztán és megújult erőkkel visszatért a konyhába. Talán azért, hogy tovább tiltakozzon, gondoltam. De tévedtem. Addigra ugyanis illatozni kezdett a sülő spárga, és azt hiszem, ez meggyőzte. Ámbár lehet, hogy a mogyorószínűre olvasztott, apróra vágott friss zöld zsályával pöttyözött vaj látványa hatott rá nyugtatóan. A legvalószínűbb azonban, hogy a nagy kupac vékonyra szeletelt sonka hozta meg a békét.
Annyi biztos, hogy a baguette-et szó nélkül, mondhatni, készségesen szeletelte fel, és a vacsora végén már egyetértettünk abban, hogy a zsályás vajjal megöntözött sült spárga sonkával és házi majonézzel az egyik legfinomabb kombináció, amit valaha kipróbáltunk.
Akár rokona a spárga a liliomnak, akár nem. (Egyébként az, utánanéztem.)

SÜLT SPÁRGA ZSÁLYÁS VAJJAL ÉS SONKÁVAL

Itt nincs megalkuvás. Ha ezt készítik, csakugyan érdemes a lehető legjobb minőségű pármai sonkát vagy a spanyol jamon serranót megvenniük. Még azt is megkockáztatom, hogy ha a hiper-szuperekben nem kapnak ilyet vagy túlzottan pénztárcanehéz lenne a dolog, feledkezzenek meg a házi majonézről is, és a sült spárgához főzzenek inkább néhány lágy tojást, aztán – à la gasztronóm erotika – az omlósra puhult szárakkal mártogassák ki a krémes sárgaságot.

Hozzávalók:

50 deka zsenge spárga
2 evőkanál olívaolaj
frissen őrölt bors
10 deka vaj
2 evőkanálnyi apróra vágott, friss zsálya
10 deka hajszálvékonyra szeletelt pármai sonka vagy jamon serrano

friss baguette

Előmelegítem 220 °C-ra a sütőt (gázsütőnél 7-es fokozat), és amíg melegszik, elbíbelődöm a spárgával. Körömkefével alaposan megmosom a zsenge szárakat, és ha kell, a vastagabb helyeken meg is hámozom. Lerakom mindet egy tepsibe egymás mellé úgy, hogy elférjenek egy sorban, és meglocsolom az olívaolajjal. Mielőtt beküldeném sülni, bőven tekerek rá frissen őrölt borsot.
A szárak vastagságuktól függően körülbelül 25-30 perc alatt sülnek meg, de félidőben megfordítom őket, hogy egyenletesen piruljanak.
Közben a vajat egy kicsi serpenyőben lassan megolvasztom, és hagyom, hogy pár perc alatt enyhén

megbarnuljon – ilyenkor kezd el hasonlítani az íze a dióéra – és amikor már az illata is fenséges, leveszem a tűzről a serpenyőt és beleszórom az apróra vágott zsályát. A sütőből kivett, kívül barna pettyes, belül omlós spárgát ezzel a zsályás vajjal öntözöm meg.
Ha van kedvem, és időm néhány sült spárgaszálat összefogok és minden efféle egységcsomagocskát beletekerek egy-egy sonkaszeletbe. Ha azonban éhesebb vagyok annál, semhogy ráérősen díszítgessek, egy nagy tányérra halmozom a mesebelien jó sonkát, a másik tálon mellé rakom a megsült spárgát és ropogós, friss baguette-et tördelünk hozzájuk.
2 adag lesz belőle.

HÁZI MAJONÉZ

Sokáig nem szerettem a majonézt, egészen addig, amíg csak a tubusos változatát ismertem. Magamban a Nagy Íztelenségnek szidtam ezt az erősen műanyag jellegű kencét. De amikor egyszer magamnak kellett odahaza elkészítenem, én is rájöttem, mekkora különbség lehet majonéz meg majonéz között. Az elkészítéséhez szükséges kavargatás pár perces csuklógyakorlatnak is beillik, igazán megéri az eredmény!

Hozzávalók:
1 tojássárgája
½ teáskanál só
1,5 deci nagyon jó minőségű olívaolaj
frissen őrölt fekete bors
pár csepp friss citromlé

Előveszem a kézi (nem elektromos!) habverőmet – ez az egyik kedvenc konyhai eszközöm, amihez csak lehet, felhasználom, mert jobban érzékelem vele az anyagot, mint ha géppel keverném –, és egy kisebb, de mély keverőtálban alaposan felverem a tojássárgáját a sóval.
Aztán először szinte cseppenként, de később már bátrabban keverem hozzá az olívaolajat. Két szabály van csupán, a következők: először is nem szabad türelmetlenkedni, hanem valóban apránként kell a tojássárgájához adagolni az olívaolajat – hihetetlen, hogy mennyit tud felvenni egyetlen tojássárgája –, másodszor, hogy olajcsepegtetés közben folyamatosan keverni kell a majonézt.
A kellemes csuklóedzést követően hozzátekerek a kész mártáshoz némi frissen őrölt borsot és beledolgozok pár cseppnyi, friss citromlevet is.
1,5 deci lesz belőle.

SPÁRGÁS OMLETT

Gyerekkoromban sokszor volt otthon vacsorára vajas rántotta. És bár semmi bajom vele – azaz megeszem, ha nincs más –, azért még szóló estéimen is nagyobb gusztusom támad a falatozáshoz, ha a tojásos kevercsbe kerül némi ez-az. Az ígéretekkel teli, belül krémszerű és kívül szilárd omlett ráadásul szemre is jóval vonzóbb, mint a hagyományos, remegős tojáskocsonya.

Hozzávalók:

15 deka zsenge spárga
1 evőkanál olívaolaj
frissen őrölt fekete bors

Az omletthez:

3 tojás
1 evőkanál tejszín
só és frissen őrölt fekete bors
1 púpos teáskanál apróra vágott, friss zsálya
1 evőkanál vaj

5 deka frissen reszelt parmezán

Előmelegítem 220 °C-ra a sütőt (gázsütőnél 7-es fokozat), majd a spárgával kezdek foglalkozni.
A megmosott, körömkefével lecsutakolt, imitt-amott esetleg krumplihámozóval is megpucolt spárgát 2-3 centis darabokra vágom, összekeverem az olívaolajjal és meghintem frissen őrölt fekete borssal. Beleszórom egy kisebb tepsibe, és kb. 20 perc alatt megsütöm a forró sütőben. Ha készen van, kiveszem, és alufóliával letakarom a tepsit, hogy ne hűljön ki túl gyorsan az omlósra barnult spárga.
Előkapom kedvenc kézi habverőmet, és jöhet az omlett. A tejszínnel, csipet sóval, néhány tekerésnyi őrölt borssal meg az apróra vágott zsályával habosra keverem a tojásokat. Kis lángon megolvasztom a vajat, közben ide-oda forgatom a serpenyőt, hogy mindenhol vékony vajréteg vonja be a belsejét. Feltekerem a lángot erősebbre, és amikor éppen barnulni kezdene a vaj, beleöntöm a felvert tojásokat. Mintha palacsintát készítenék, megmozgatom kicsit a serpenyőt, hogy egyenletesen terüljön szét el benne a zsályás, tejszínes tojás. 1-2 percig sütöm csak, mert én úgy szeretem, ha kívül szilárd, belül pedig még krémesen lágy.
Ha elérkezik ez a pillanat, az omlett egyik felére halmozom a megsült spárgadarabokat, a másik felét pedig föléjük hajtom. Tálra csúsztatom, és gyorsan megszórom reszelt parmezánnal, hogy a sajt picit ráolvadjon a tetejére.
Ez az az étel, aminél vitathatatlan, hogy csak frissen jó. De hát miért készítene magának az ember gyors vacsorát, ha nem azért, hogy azonmód megehesse?!
1 bőséges adag lesz belőle.

MIÉRT ÉRDEMES HÉTVÉGÉN KORA REGGEL FELKELNI?

Sokszínű gyümölcssaláta

Zöldséges frittata friss rozmaringgal

Csokis muffin

Csokoládés cappuccino

Csak egyetlen okot ismerek, amiért érdemes önszántunkból odahagyni hétvégén paplant, párnát. Ez az ok pedig csupán egy káprázatos reggeli lehet, amelynek elfogyasztása után azonmód vissza is mászhatunk alig kihűlt ágyunkba.
Mindig is irigykedve és egyúttal hitetlenül néztem azokat az amerikai filmjeleneteket, amelyekben a főhős meg a hősnő reggel frissen, üdén, zuhanyszagúan varázsol elő ripsz-ropsz terüljasztalkámat, és ráérősen nekilát az evésnek. Tiszta kamu, gondoltam. Mégis annyira, de annyira vonzottak ezek a giccsesen idilli képek – a magyarázat: én is nőből vagyok –, hogy nem adtam fel a gondolatot: hátha mégis lehetséges, hogy egyszer az életben, egy hétvégén, mi is hollywoodi álompárost tudunk otthon játszani a felkeléstől számított fél óra leforgása alatt.
És rájöttem, hogyan lehet megoldani a dolgot. Ha mindent, de mindent, még a legapróbb részfeladatot is előkészítem – például a vajat este veszem ki a hűtőből, hogy puha legyen, és előkotrom a sótartót is a szekrény aljából –, akkor garantáltan sikerrel járok.
Ezért előző nap összeállítottam a gyümölcssalátát, megsütöttem a zöldséges frittatát, és mindkettőt beraktam a hűtőbe. A csokis muffin összekevert tésztája szintén a frigóban aludt, hogy ébredés után csak bele kelljen kanalazni a tepsibe.
Így hát a Budapestre szervezett hollywoodi reggelen, felkelés utáni első mozdulatommal bekapcsoltam a sütőt és kivettem a gyümölcssalátát meg a frittatát a hűtőből, mert ezek jéghideg állapotban még nyáron sem az igaziak. Amíg a muffinok süldögéltek és illatozni kezdtek, volt időm felmelegíteni a cappuccinót – csokoládémennyország ez a javából: csokis muffin csokis cappuccinóval! –, és ha már giccs, legyen kövér alapon jó puccosra terítettem meg az asztalt.
És mivel Coppola – ki tudja, miért – nem keresett, mialatt reggeliztünk, kihúztuk szépen a telefont, és visszafeküdtünk még egy órácskára.

SOKSZÍNŰ GYÜMÖLCSSALÁTA

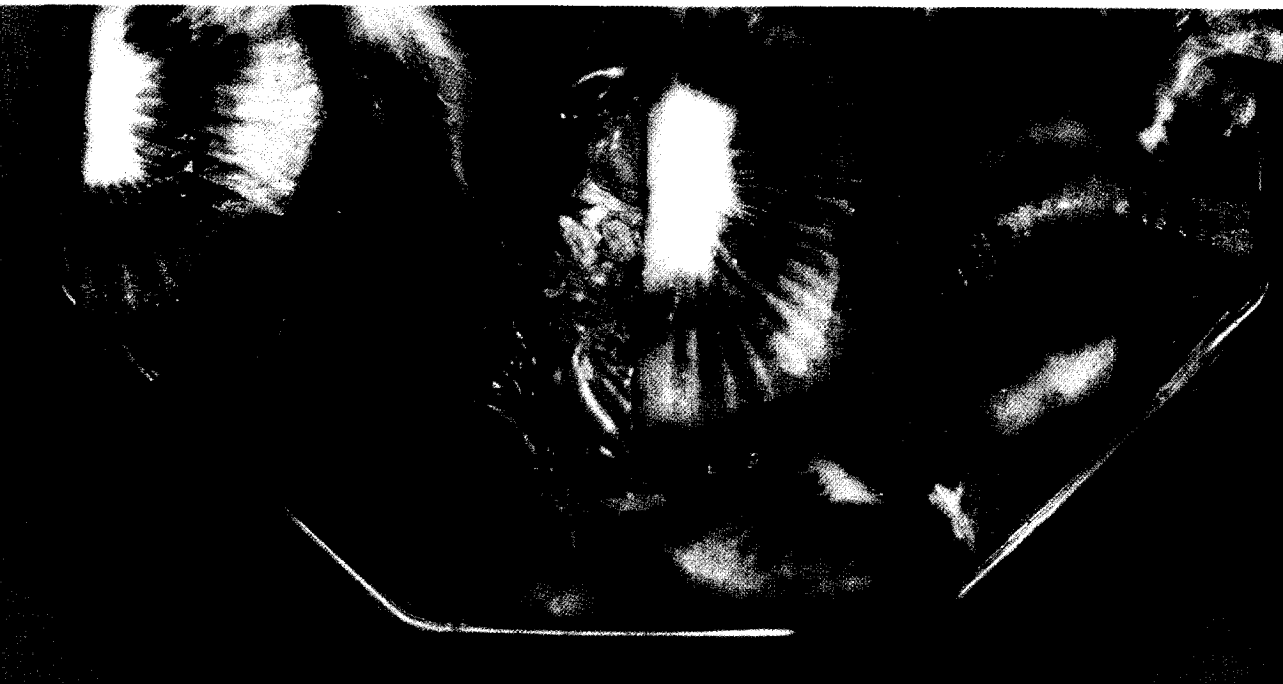
Ez a gyümölcssaláta attól sokszínű, hogy minden belekerül, amit csak elő tudok túrni a hűtő gyümölcsös rekeszéből. A recept nem is követendő szóról szóra, inkább csak amolyan ajánlatféle. Bátran alkalmazhatunk hozzá bármilyen, reggeli jókedvet generáló vitaminbombát: almát, körtét, dinnyét, sőt akár egy kevés rumban felfőzött aszalt szilvát is.

Hozzávalók:

1 narancs
10 szem szőlő
1 kivi
5 szem eper
1-2 evőkanál porcukor
1 citrom

tejszínhab

A narancsról lefejtettem a vastag héjat és – hogy ne bántson semmilyen utálatos keserűség, csak a mézédes élvezet várjon – egy közepes nagyságú salátástál fölött kifiléztem a gerezdekből a gyümölcshúst. (Azért jobb ezzel a módszerrel próbálkozni, mert így egyrészt csakugyan nem kerül keserű, fehér bundaszösz a salátába, másrészt a kicsöpögő narancslé sem vész kárba.)
És következett a többi gyümölcs. A megmosott szőlőszemeket félbevágtam, a kivit megpucoltam és felkarikáztam, vékony szeletekre metéltem a megmosott, kicsumázott epret, és mindezt hozzászórtam a salátástálba vagdosott narancsdarabokhoz.
A gyümölcsöt összekevertem a porcukorral és ráreszeltem a citrom illatos héját. A kopasz citromból kifacsartam kevés levet és teaszűrőn hozzácsöpögtettem a gyümölcssalátához. Jót tett neki a hidegben eltöltött éjszaka, a tetejére nyomott tejszínhabról nem is beszélve.
2 adag lett belőle.



ZÖLDSÉGES FRITTATA FRISS ROZMARINGGAL

Minden népnek megvan a maga tojásétele. Az olaszoké a frittata, és ahogy az már lenni szokott a nemzeti ételeknél, minden háznál máshogy készítik, attól függően, hogy hol miben bővelkednek éppen. Magyarán, ha az én budapesti konyhámban olasz frittata készül, olyan zöldséget szórok bele, amitől éppen túlzsúfolt a hűtőm. Mivel a cukkini az egyik kedvencem, és a szemem mindig többet kíván belőle, mint amennyit valójában meg tudok enni, kapóra jön az ilyen alkalom: felkockázok egy szép nagy példányt a túlvásárolt cukkinikből.

Hozzávalók:

1 evőkanál olívaolaj
1 csokor újhagyma
1 piros kaliforniai paprika
30 deka cukkini
5 tojás
1 deci tejszín
só és frissen őrölt fekete bors
1 evőkanálnyi apróra vágott, friss rozmaring

vaj a kerámiatál kikenéséhez

Előmelegítem a sütőt 175 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat).
Beleöntöm egy serpenyőbe az olajat és felmelegítem. Aztán beleszórom a karikákra vágott újhagymát meg a kimagozott, vékony csíkokra metélt kaliforniai paprikát, és 10 perc alatt puhára fonnyasztom. Lehúzom a tűzről a serpenyőt, és a párolt hagymás paprikát belezuttyantom egy kivajazott, 7 decis kerámiatálba. Apróra kockázom a cukkinit, repülhet bele az is.
A tojásokat egy keverőedénybe ütöm, meghintem sóval, tekerek rá borsot és hozzáöntöm a tejszínt is. Beleszórom az apróra vágott rozmaringot, és kézi, de nem elektromos habverővel gyorsan habosra verem az egészet.
A rozmaringos tojást a zöldségekre öntöm és 35 perc alatt aranybarnára sütöm a meleg sütőben.
4 adag lesz belőle. Mivel mi csak ketten lakunk jól vele – bár zabagép tacskónk nagyon szívesen segítene, ha hagynánk –, a vasárnapi maradékot hétfőn beleteszem néhány zsemlébe és ki-ki magával viszi, hogy életmentő ebédként eszegesse délben az íróasztalánál.

CSOKIS MUFFIN

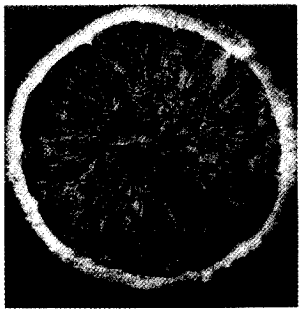
A muffin az angol, amerikai és ausztrál gyerekek kedvence. Meg az anyukájuké: mivel ezek a sütik picikék, hamar megsülnek. És mosogatni sem kell, mert a Vasedényekben vagy hiper-szuperekben, ahol a 12 kis mélyedéssel rendelkező muffintepsit árusítják, lehet venni beleillő, eldobható papírkapszlit is.

Hozzávalók:

10 deka étcsoki
10 deka vaj
2 tojás
15 deka cukor
10 deka narancsdzsem
3 evőkanál friss narancslé
½ teáskanál sütőpor
15 deka liszt

Ha frissiben készítem, akkor mielőtt összekeverném a muffintésztát, előmelegítem a sütőt 175 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat). De ha csak másnap reggel sütöm meg az előző napi tésztát, akkor is figyelek rá, hogy a sütőnek legyen elég ideje bemelegedni.
A tésztához először gőzön megolvasztom az apróra tört étcsokit meg a kockára vágott vajat. Amikor már lágy a csokis vaj, leveszem a gőzről, és langyosra hűtöm.

Elektromos habverővel habosra keverem a tojásokat a cukorral, majd fakanálra váltok, és ezzel dolgozom bele a tésztába a narancsdzsemet, az átszűrt narancslevet meg a langyos, vajas csokit. A lisztet összeszitálom a sütőporral, és gyors mozdulatokkal hozzákeverem a tésztához.
Az összekevert muffinmasszát vagy íziben belekanalazom a papírkapszlikkal kibélelt muffintepsibe, vagy lefolpackozott dobozban a hűtőbe teszem éjszakázni. Az előmelegített sütőben körülbelül 25 perc alatt sülnek illatozóan finomra a csokis muffinok. Puha vajjal, dzsemmel szokták őket megkenni és jóízű perceket köszönhetünk nekik.
12 muffin lesz belőle.



CSOKOLÁDÉS CAPPUCCINO

Az egyik legkényeztetőbb ital, amit csak ismerek. Meleg és habos, édes és selymes... kell-e tovább magasztalnom, vagy ennyi is elég, hogy elhiggyék: érdemes egyszer kipróbálni, milyen a reggel csokis cappuccinóval?!

Hozzávalók:

2,5 deci tej
2,5 deci tejszín
1 vaníliarúd
15-20 deka étcsokoládé
esetleg 2 evőkanál Kahlua vagy más kávélikőr
3 teáskanál instant kávé
3 deci víz

tejszínhab

Beleöntöm a tejet és a tejszínt egy kisebb lábosba, hozzádobom az éles késsel hosszában félbevágott vaníliarudat, és gyorsan felforralom. Aztán leveszem a tűzről, beleszórom az apróra vágott étcsokit, és addig keverem, amíg fel nem oldódik. Hozzálöttyintem a kávélikőrt, és ha kihűlt, beteszem a hűtőbe aludni egyet. A vaníliarudat ilyenkor nem halászom ki belőle, mert finom aromája így jól beleolvad a csokis tejbe.
Reggel összekeverem az instant kávét a forró vízzel, és mehet a híg fekete a vaníliarúdtól megszabadított, átforrósított csokis tejbe. A bögrékbe töltött csokis cappuccinóra annyi tejszínhabot púpozok, mintha nemes vérű trónörökösöket koronáznék királlyá.
4 bögrényi lesz belőle, ami nem jelenthet problémát 2 csokoládérajongó ember számára.

CSOKOLÁDÉKRÉM RUMOS MAZSOLÁVAL

Ez az az édesség, amihez nagyon jól jönnek azok a kis helyes, 1,5 decis kerámiatálkák, amelyek gusztusosan kelletik magukat a konyhafelszerelési boltok polcain. Mindig is nagyon tetszettek és szívesen vettem is volna néhányat, de sokáig nem igazán tudtam, hogy mustár vagy lekvár dizájnos tálalásán kívül voltaképpen mire is használhatnám még őket. Ma már tudom, mert ehhez az édes tejszínhabbal jól megtetézett, csokoládéforgáccsal alaposan megszórt csokikrémhez például abszolút tökéletesek. A csokoládés cappuccino csokis tejszínes teje pedig kiváló alapját adja ennek a finomságnak.

Hozzávalók:

5 deka mazsola
1,5 deci rum
2,5 deci tej
2,5 deci tejszín
1 vaníliarúd
15-20 deka étcsokoládé
6 tojássárgája
10 deka cukor

édes tejszínhab
étcsokoládé a díszítéshez

Azzal kezdem, hogy a megmosott mazsolát beleszórom a legkisebb lábasomba és ráöntöm a rumot, hogy ellepje. Aztán gyorsan felforralom, és hagyom, hogy a mazsolaszemek a rumban hűljenek ki. Majd berakom a frigóba, ahol akár görbe estét is csaphatnak az alkoholban.
Egy másik, nem túl nagy lábosba beleöntöm a tejet és a tejszínt, hozzádobom az éles késsel hosszában félbevágott vaníliarudat és az apróra tördelt étcsokoládét, majd felmelegítem az egészet annyira, hogy a csoki feloldódjon a meleg tejszínes tejben. Leveszem a lábost a tűzről és pár percig hagyom hűlni egy kicsit.
A tojások sárgáját és a cukrot kézi robotgéppel habosra keverem. Utána lassabb tempóra kapcsolom a gépet, és a cukros tojáshoz adok 1 merőkanálnyit a langyos csokis tejből. Az így felhígított cukros tojást hozzákevergetem a maradék csokis tejhez, és ha már teljesen kihűlt a sűrű folyadék, mehet éjszakára a hűtőbe, a mazsola mellé.
Másnap kihalászom a csokis tejből a vaníliarudat, a tejet kancsóba öntöm. Bekapcsolom a sütőmet 160 °C-ra (gázsütőnél 3-as fokozat). 6 darab 1,5 decis kerámiatálkát elhelyezek egy jó nagy tepsibe, és mindegyikbe ugyanannyi csokis tejet töltögetek. A frigóból előszedett rumos mazsolát leszűröm, és a megduzzadt szemeket igazságosan elosztom a tepsiben várakozó tálkákban. A teaforralómat teletöltöm vízzel – sőt, hogy biztosan legyen elég forró vizem, egy lábosban is melegítek –, aztán annyi forró vizet öntök a tepsibe, hogy a formák magasságának háromnegyedéig felérjen.
Beteszem a tepsit az előmelegített sütőbe, és 30 perc alatt megsütöm a vízfürdőben a rumos mazsolás csokikrémet annyira, hogy a közepe megszilárduljon. Azért nem kell jobban, mert ahogy a csokikrém a meleg vizes tepsiben kihűl, tovább szilárdul. Ha már annyira kihűltek az edénykék, hogy mehetnek a hűtőbe, indulnak is.
A csinos kis tálkákban elkészített krémnek a tetejére tálalás előtt hatalmas adag tejszínhabpamacsot púpozok, és minden kupacot meghintek krumplihámozóval gyártott fehércsokiforgáccsal.
6 adag lesz belőle.

SZÜRET A TERASZON

Spagetti friss pestóval

Évekkel ezelőtt egy közönséges szerdán járkáltam, nézelődtem a piacon – ürügyet könnyen tudok találni magamnak, miért is kell szabad délelőttjeimet standok nézegetésével töltenem: például estére vacsoravendégeket hívtam, vagy éppen kifogyóban van a mogyorós csók a dobozból –, és ekkor váratlanul ráakadtam egy pultra, amely tele volt növénykékkel.
Gondoltam, odáig talán még nem jutottam gasztronómiai megszállottságomban, hogy a társasház kertjét felássam és paradicsomot kezdjek ültetni. De amint közelebbről megszemléltem a növényeket, kiderült, hogy semmi, de semmi közük holmi palántákhoz vagy zöldségkezdeményekhez. Ezek kifejlett, friss fűszernövények! Ha picit megdörzsölöm harsogóan zöld leveleiket, olyan az illatuk, hogy már alig várom, hogy ehessek valamit, ami velük készült.
Elsőként a bazsalikomba szerettem bele. Kutattam a recepteket, olvastam a szakácskönyveket és próbálgattam: milyen, ha a mozzarellára friss és nem szárított bazsalikomot szórok; milyen a tejszínes csirke mártása, ha apróra vágva hozzákeverem.
Az eredmény: jó, nagyon jó, fenséges a friss fűszernövény! És ha például zongorázni tudnám a különbséget a szárított meg a friss petrezselyem íze között ... de hál isten nem tudom, ilyen kotta nem is létezik, feltehetőleg azért, mert nem is emlékeztetnek egymásra.
Ma már a legtöbb hiper-szuperben folyamatosan kapható rozmaring, kakukkfű vagy épp az én első szerelmem, a bazsalikom. Jó szívvel buzdítok tehát mindenkit, bátran főzzenek ezekkel! Sőt ha van erkély, terasz – kerttulajdonosok behozhatatlan előnyben! –, vegyenek palántákat és ültessék el őket. A társasházunk kertje egyébként megmenekült a buzgalmamtól, de pusztán mert rájöttem, nem kell ásó és kapa feltétlenül ahhoz, hogy teraszunkon kora nyártól késő őszig ott sorakozzanak az öblös cserepek, telis-tele illatos fűszernövényekkel.
Így aztán mikor hazaérek, nem sokat gondolkodom, mi legyen vacsorára. Csak szüretelek a teraszon, és, mondjuk, pestót készítek.

SPAGETTI FRISS PESTÓVAL

A pesto a világ egyik legegyszerűbb és legfinomabb, olasz eredetű tésztáravalója. Én nyaranta gyakran készítek pestót, és merem állítani, hogy, aki kipróbálja ezt a receptet, velem együtt vallja majd, miszerint a friss pesto íze legalább olyan távol esik a hiper-szuperekben kapható, üveges változatától, mint Itália a Kárpát-medencétől. A bazsalikomos pesto azonban nem igazi pesto fenyőmag nélkül. Itthon a bioboltokban kapható ez a méretében jól fejlett szotyolára emlékeztető, ám kívül ropogós, belül puha magocska. Enyhén megpirítva isteni az illata meg az íze.

Hozzávalók:

4 deka friss bazsalikomlevél
1 dundi fokhagymagerezd
2 deka frissen reszelt parmezán
2 deka fenyőmag
1 deci jó olívaolaj
só és frissen őrölt fekete bors

20-25 deka spagetti
1 teáskanál só
maroknyi frissen reszelt parmezán

Ez a mártás pár perc alatt könnyedén elkészíthető a turmixgépben.
A bazsalikomleveleket megmosom, papírtörlőn megszárítgatom és beletépkedem a turmixgépbe. A meghámozott fokhagymát vékony szeletkékre vágom és hozzászórom a bazsalikomhoz. Mehet utána a frissen reszelt parmezán is meg a száraz serpenyőben aranybarnára pirított fenyőmag. Végül megöntözöm az egészet olívaolajjal, és már nyomom is a turmixgép gombját, hogy egy perc alatt simára keverje a mártást.
A kész pestót átkanalazom a gépből egy mélyebb, szélesebb edénybe, aztán megsózom és tekerek hozzá bőven borsot.
A tésztafőző fazékban enyhén sós vizet forralok, és ha már lobog, a spagettit beleszórom, és annyi ideig forralom, amennyit a csomagoláson található előírás megszab. A pontos főzési időt azért tünteti fel a gyártó, mert a tésztának éppen annyira van szüksége, hogy al dente, azaz harapni való legyen az állaga. A megmelegített pestót a lecsöpögtetett spagettihez keverem, és ha jónak látom, teszek hozzá 1-2 kanálnyit a tészta főzővizéből, végül tányérokra szedjük az olasz tésztacsodát és megszórjuk frissen reszelt parmezánnal is.
2 adag lesz belőle.

Fele munka, dupla öröm

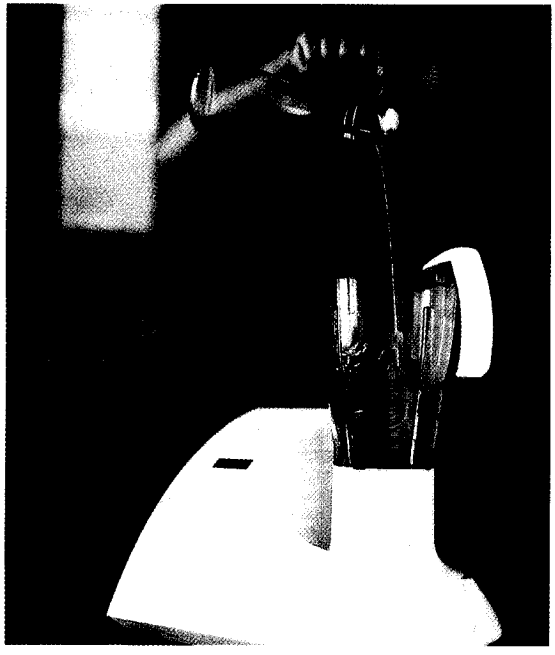
BAZSALIKOMOS SAJTKRÉM

A frissen készített pesto nemcsak főtt tésztához tökéletes mártás, hanem nagyon sok más ételfélénél is felhasználható. Ha például dupla mennyiséget gyártok belőle és a felét sajtkrémhez keverem, villámgyors kencét tündérkedtem össze egy jó tálnyi pirítóshoz.

Hozzávalók:

4 deka friss bazsalikomlevél
1 dundi fokhagymagerezd
2 deka frissen reszelt parmezán
2 deka fenyőmag
1 deci jó olívaolaj
25 deka natúr tejszínes krémsajt
só és frissen őrölt fekete bors
10 deka lecsöpögtetett, olajban eltett aszalt paradicsom

A megmosott, papírtörlőn leszárított, apróra tépkedett bazsalikomleveleket összeturmixolom a finomra vágott fokhagymával, a frissen reszelt parmezánnal, a száraz serpenyőben aranyszínűre pirított fenyőmaggal meg az olívaolajjal.
A friss pestót kiszedem a gépből, és egy közepes méretű tálban összekeverem a puha krémsajttal. Megsózom, megborsozom a kencét, és folpackkal lefedve a hűtőbe teszem.
Amikor készen vannak, pirítást sütök. 1-1 teáskanállal a tetejükre púpozok a sajtkrémből és mindegyikre ültetek egy darabka, olajban eltett, aszalt paradicsomot (185.oldal) is.
Ennyi sajtkrém éppen elég kettőnknek egy jó pirítósvacsorához.



FELNŐTTEM

Krémes spenót sonkával

A felnőttség gasztronómiai szempontból még sok minden mást is jelent azon túl, hogy ebéd előtt magunktól lemondunk a több gombóc fagylaltról.
Én például kifejezetten szerettem gyerek lenni. Leginkább persze azért, mert sosem éreztették velem, hogy annak tekintenek. Sőt én sem gondoltam magamról, hogy kiskorúságom miatt jogfosztott tagja lennék a családunknak. Dr. Spock liberális nevelési alapelveit követő szüleimnek persze nem volt könnyű dolguk testméretemet jóval meghaladó öntudatommal. Kiskamasz koromról már nem is beszélek – az idő tájt anyu azzal vigasztalta magát, hogy előtte volt legalább tizenkét éve, hogy megszeressen.
Nem emlékszem, hogy a szüleim bármiben korlátoztak volna. Legfeljebb elmagyarázták, hogy szerintük miért nem szerencsés este végignéznem a tévében a Gyökerek soros epizódját, ha másnap kóválygok majd a fáradtságtól, valamint miért nem javasolják, hogy alföldi papucsban, mezítlábasan klaffogjam végig a telet. És valahányszor elbóbiskoltam a dögunalmas technikaórán (ahol olyan hasznos és praktikus ismereteket oktattak, mint amilyen a lendkerekes trolibusz szerkezete) vagy amikor már jégkockák nőttek a lábujjaim közé, általában beláttam, hogy igazuk van.
Azért is szerettem gyerek lenni, mert soha semmilyen ételt nem erőltettek belém. Anyu kilencéves korában, amikor már a fülén jött ki a kelkáposzta-főzelék, szentül megfogadta, hogy a nagymamámmal ellentétben ő nem terrorizálja majd az asztalnál a gyerekét. Ezért soha nem kellett például spenótot ennem.
Máig nem értem, mi történt azóta velem. Manapság azon kapom magam, hogy vágyom a spenót ízére, hol fokhagymásan, tejbe áztatott zsemlével készült főzelék, hol leveles tésztába gyömöszölt, friss juhtúróval rétegezett pite formájában. Egyre gyakrabban jutnak eszembe a sötétzöld levelek.
Röviden és tömören: felnőttem, már ami a spenótot illeti.

KRÉMES SPENÓT SONKÁVAL

A spenót krémes-sonkás változata abszolút favorit nálam, mert minden benne van, amit szeretek. Miért is ne lenne nyerő kombináció, ha a friss ízű, mélyzöld spenótlevelek lágy tejszínben keverednek a robusztus, vörös sonkacsíkokkal, és minderre intenzíven illatos, reszelt parmezán kerül?!

Hozzávalók:
50 deka zsenge spenótlevél
2 tojás
4 deci tejszín
10 deka frissen reszelt parmezán
10 deka pármai sonka
só és frissen őrölt fekete bors
frissen reszelt szerecsendió

Előmelegítem a sütőt 190 °C-ra (gázsütőnél 5-ös fokozat) és egy lábosban vizet forralok.
Forráskor beledobom a megpucolt, megmosott spenótleveleket, de egy perc múlva ki is kapom őket. Tésztaszűrőben alaposan lecsöpögtetem, majd ujjnyi csíkokra vágom a leveleket, hogy tisztán és erőteljesen érezhessem az ízüket, nem úgy, mint holmi pépes maszatét.
Kézi habverővel – nem az elektromossal, hanem az óvodai jelként is közkedvelt, hagyományos fajtával – egy tálban enyhén habosra verem a tojásokat a tejszínnel, beleszórom a frissen reszelt parmezánt és a vékony csíkokra vágott sonkát. Picit megsózom – csak óvatosan, mert már maga a sonka és a sajt is eléggé sós –, aztán tekerek hozzá borsot és reszelek rá bőven szerecsendiót is. Gyorsan beleforgatom a spenótcsíkokat, és az egészet egy akkora sütőedénybe öntöm, hogy 4 centinél vastagabban ne álljon benne a krémes spenót.
A meleg sütőben 30 perc alatt sül aranybarnára, a teteje ropogós lesz, az alja pedig krémszerűen lágy.
2 bőséges adag lesz belőle.

Fele munka, dupla öröm

SPENÓTOS MINITORTÁK

Ha a fenti krémes-sonkás spenótból dupla adagot készítek, mielőtt megsütném, a felét a hűtőbe teszem egy napra. Másnap reggel, mielőtt elindulnék hazulról, kiveszek a mélyhűtőmből egy adag omlós tésztát. Ebből mindig néhány előre összegyúrt hurka akad a fagyasztómban, mert kutyabajuk sem lesz, ha pár hónapra hidegebb éghajlatra küldöm őket és így szükség esetén csak előkapok egyet közülük. Mire este hazaérek, a tészta szépen kiolvad a hűtőben, és csupán annyi a dolgom vele, hogy formákba nyomkodjam, rövid sütés után megtöltsem a spenótos töltelékkel, és a kész, gyönyörű minitortákért szemrebbenés nélkül besöpörjem a dicséreteket, hogy milyen csodás házitündér vagyok, aki tetemes elfoglaltsága mellett még hétköznap is képes tortát sütni.

Hozzávalók:

A tésztához:
20 deka liszt
10 deka fagyos vaj
1 tojássárga

½ teáskanál só
frissen őrölt bors
3 evőkanál hideg víz

vaj a tortaformák kikenéséhez

A spenótos-sonkás töltelékhez:
50 deka zsenge spenótlevél
2 tojás
4 deci tejszín
10 deka frissen reszelt parmezán
10 deka pármai sonka
só és frissen őrölt fekete bors
frissen reszelt szerecsendió

Az omlós tésztát úgy készítem, hogy a tompa végű keverőkart a nagy robotgépembe illesztem, a lisztet a keverőtálba szórom, apró kockákban hozzávagdosom a fagyos vajat, megsózom, megborsozom, és már nyomom is a gombot. A gép pillanatokon belül morzsásra keveri szét a vajas lisztet, amit kiszórok egy tálba, és gyorsan összegyúrom a tojássárgájával meg a hideg vízzel – egy kis pohár vizet néhány percre a mélyhűtőbe teszek, és ebből kanalazok a tésztához. Az omlós tésztából 20 centis hurkát sodrok és folpackba csomagolom. Ha még aznap fel akarom használni, minimum 30 percre beteszem a hűtőbe, de ha későbbre szánom, a mélyhűtőbe süllyesztem.
A spenótos töltelék hajszálra úgy készül, mint a krémes spenót sonkával (136. oldal), csak ezúttal nem tepsibe, hanem a tésztakosárkákba rakom... Fogom tehát a megpucolt, megmosott spenótot, és egy percre forró vízbe dobom. Aztán gondosan lecsöpögtetem a leveleket és felvágom mindet ujjnyi csíkokra. Kézi habverővel habosra verem a tojásokat meg a tejszínt, beleszórom a parmezánt meg a csíkokra vágott sonkát, icipicit megsózom, bőven megborsozom és reszelek rá szerecsendiót is.
Előmelegítem a sütőt 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat), aztán éles késsel félcentis szeletekre vágom a tésztahurkát és kivajazok 10 darab 9 centi átmérőjű, fémből készült tortaformácskát. Mindegyikbe belefektetek 4-4 darab tésztakarikát, és addig nyomkodom őket az ujjaimmal, amíg szépen, egyenletesen kibélelik a tortaformácskákat. Villával megszurkálom a tésztabélést, mindegyikre rászórok néhány megmosott kavicsot – a nehezék persze bab is lehet, de az általában nincs otthon, a kertikavics-ellátás viszont bőséges –, sütőpapírral leborítom, 15 perc alatt halványsárgára sütöm őket. Kiveszem a megsült tortakérgeket és a sütő hőmérsékletét lecsökkentem 175 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat).
Ha a halványsárga tortakérgek langyosra hűltek, leszedem róluk a kavicsokat, búcsút intek a sütőpapírdaraboknak, és gyorsan, igazságosan belekanalazom mindbe a spenótos tölteléket.
Még 35 percre visszateszem a sütőbe, és utána büszkén feltálalom a liliputi spenótcsodákat.
10 minitorta lesz belőle.

A BOLDOGÍTÓ LEGELÉS

Saláta sherrys csirkemájjal és szőlővel

Ha meghallom a saláta szót, először a fogyókúra jut eszembe, a rá következő pillanatban megéhezek, és néhány perc múlva a fotelban találom magam, ölemben egy tábla, megmagyarázhatatlan módon odakerült csokival.
És egyáltalán nem érzékenyülök el olyankor sem, ha emlékezetembe villan a hajdani vasárnapi ebédek ecetes-cukros-sós lében fonnyadozó fejes salátája. Továbbá nem vagyok híve annak a női praktikának sem, mely szerint ha főfogásnak nyúlkajaszerű salátát választunk, némi reszelt sárgarépával, utána önfeledten befalhatunk egy nagy adag édességet.
Én ugyanis nem kalóriát szeretek enni, hanem finomat! Márpedig a fejes salátát sohasem nevezném jóízűnek, bármivel „bolondítják" is meg.
De amióta felfedeztem, hogy a hiper-szuperekben lehet már kapni dió ízű rukkolát, pikánsan kesernyés endíviát meg ropogós madárbegysalátát, megszűnt az az érzésem, hogy pusztán kötelességtudatból legelek vasat meg B-vitamint. Mert ha csak ránézek ezekre a szépségekre, máris beindul a gasztronómiai fantáziám, és elképzelem, milyen nagyszerűen harmonizálnának a fidres-fodros, könnyű levelek ropogós mandulával vagy mogyoróval, mélyebb ízű sajtokkal, friss zöldfűszerekkel, füstölt halakkal vagy uram bocsá' akár sült szalonnakockákkal is.
Így alakult ki, hogy mostanában már egyre gyakrabban készítek ebédre vagy vacsorára önálló fogásnak is beillő salátatálat, és nem környékez közben a frász, hogy bár az alakomnak javára válik, de farkaséhes maradok.

SALÁTA SHERRYS CSIRKEMÁJJAL ÉS SZŐLŐVEL

A zöld fodros ágyon a sherryvel sült csirkemájfalatok, az érett szőlőszemek no meg a tojásba bundázott baguette-szeletek olyan mennyei villáravalót jelentenek így együtt, hogy még egyetlen, konokul hagyománytisztelő gyomrú ismerősöm sem tiltakozott, ha ezzel kínáltam meg. És tévévetélkedőbe illően egyszerű a válasz a kérdésre, hogy milyen italt kínáljunk a sherrys májhoz.

Hozzávalók:

2 tojás
1 deci tej
só és frissen őrölt fekete bors
frissen reszelt szerecsendió
6 darab 2 centi vastag baguette-szelet
6 evőkanál olívaolaj
4 szál újhagyma
1 gerezd fokhagyma
30 deka csirkemáj
1 deci száraz sherry
1 teáskanál + 1 evőkanál balzsamecet
1 teáskanál méz
2 maroknyi szőlőszem
4 maroknyi rukkola vagy madárbegysaláta

Először bekapcsolom a sütőt 100 °C-ra (gázsütőnél ez ¼-es fokozat).
Beleütöm a tojásokat egy tálba és kézi habverővel hozzákeverem a tejet. Picit megsózom, majd megborsozom, és ráreszelek némi friss szerecsendiót is. A baguette-szeleteket alaposan beletunkolom a tojásos tejbe, hogy minél többet szívjanak magukba.
Egy serpenyőbe 3 evőkanál olívaolajat öntök, és közepesen erős tűzön oldalanként 1-1 perc alatt aranybarnára sütöm a lucskos kenyérszeleteket. Szűrőlapáttal kiszedem őket egy nagy tányérra és gyorsan betolom a sütőbe, hogy melegen maradjanak.
Lötykölök a serpenyőbe még 1 evőkanál olívaolajat, és gyorsan megpárolom benne a felkarikázott újhagymát meg az összezúzott fokhagymát. Aztán a serpenyőbe teszem a nagyobb darabokra vágott csirkemájat, és óvatos kevergetéssel 4 perc alatt megsütöm. Ezután megöntözöm a száraz sherryvel meg 1 teáskanálnyi balzsamecettel, amelyhez ugyanennyi mézet is kevertem, végül hozzászórom a félbevágott szőlőszemeket is. 2-3 perc alatt összeforralom az egészet, de ezúttal keverés nélkül, csak a serpenyőt rázogatom.
Megsózom, megborsozom, előveszem a sütőből a meleg bundás kenyérkék tálját, hogy melléjük tornyozzam a sherrys májfalatokat, majd visszatolom a tálat a sütőbe.
Az eddig is használt serpenyőbe megmelegítek még 2 evőkanál olajat és 1 evőkanál balzsamecetet, ezzel nyakon öntöm a rukkolát vagy a madárbegysalátát, vagy ami jóízű zöldfélét az asztalra szánok. Kicsit összekeverem a zöld leveleket a sherrys ecettel, és tálalom az ételt: a fodros levelekből egy-egy jókora kupacot szedek a tányérokra, és mellérakom a sütőben melegen tartott csirkemájat meg a bundás baguette-szeleteket. Még egy kis frissen őrölt bors, aztán ehetünk. Íme, ilyen az ízorgia salátával!
2 adag lesz belőle.

EPER MÉZES-BALZSAMECETES SZIRUPBAN

Eddigi tapasztalatom szerint szinte lehetetlen feladat meggyőzni az embereket, hogy az epret néha áztassák kis időre ecetbe. Szemtől szemben enyhén utálkozó fintorgás és kérdőn felvont szemöldök szokott lenni a tipikus reakció, de képzelem, mit mondanak a hátam mögött. Ők ugyanis a háztartási ecetre gondolnak ilyenkor, én pedig a lágyan karamelles ízű balzsamecetről beszélek. Aki viszont egyszer mégis beadja a derekát és megkóstolja az ecetes epret, az menten belép a rajongók klubjába, és ezentúl szívesen hirdeti velem együtt, hogy a mézes-balzsamecetes szirupba áztatott eper pár kanálnyi vaníliafagyival hihetetlenül finom csemege. És mivel a pofonegyszerű sziruphoz majdnem ugyanaz kell, ami a sherrys, csirkemájas saláta mártásához (140. oldal), eperszezonban gyors és különleges desszertként szolgálhatjuk fel.

Hozzávalók:

15 deka eper
2 evőkanál méz
1 evőkanál balzsamecet
2 evőkanál száraz sherry

vaníliafagyi

A megmosott epret kicsumázom, negyedekbe vágom és beleszórom egy kisebb tálba.
Egy pici serpenyőben összekeverem a mézet a balzsamecettel és a száraz sherryvel, majd felforralom, és ahogy egyet rottyant, rögtön le is veszem a tűzről.
A mézes-balzsamecetes sziruppal meglocsolom az eperdarabokat, alaposan összekeverem az egészet, és hagyom állni 1-2 órát, hogy a szirup átjárja a gyümölcsöt.
Úgy teszem asztalra, hogy a kis tálkába halmozott vaníliafagyira rákanalazom a szirupos epret.
2 adag lesz belőle.

HÍRBE HOZOTT ZÖLDBORSÓ

Parmezános zöldborsópüré füstölt sonkával

A Tények előtt mindig megnéztem a hírügynökségek legfrissebb jelentéseit. Végigpörgettem a gyorshíreket, jobb kezem mutatóujja folyamatosan a számítógép egerére tapadt, szemem a sorokat pásztázta. Külföld és belföld, tárgyalások és egyeztetések, terrorakciók és békekötések: a világ aznapja egyetlen monitorra sűrítve. Egyszer egy ilyen hírböngészés során hirtelen megakadt valamin a tekintetem. „I. e. 9750-re datálható zöldborsóleletre bukkantak a régészek." Jézusom, ezek ismerik a mélyhűtőmet! – hasított belém a felismerés, de a továbbiakból kiderült, hogy mindez a thaiföldi–burmai határ közelében történt.
Ha ugyanis belekukkantott volna valaki az előkelően fagyasztószekrénynek titulált, de pórias valóságában inkább fagyott jégtömbök összevisszaságát rejtő berendezési tárgyba – mit tagadjam, általában ilyen a mélyhűtőm –, akkor néhány percnyi kutakodás után jelentős mennyiségű zöldborsót áshatott volna ki a permafrostból. Kétségem nem volt, mivelhogy én suvasztottam oda. Hiszen mint mindig, előző évben is megkaptuk párom mamájától a kertjükben termett és a családi felosztásból ránk jutó zöldborsóadagot.
Eleinte, esküszöm, próbáltam jó kislány lenni. Főztem zöldborsólevest galuskával, zöldborsófőzeléket sok petrezselyemmel és zöldborsós aprópecsenyét tört krumplival. Ám amikor már álmomban is csak picike borsószemeket láttam, megelégeltem a dolgot, és következetesen mellőztem az anyósi ajándékot.
De amint ráakadtam az említett hírre, úgy éreztem, jelzést kaptam. Eljött megint a zsenge borsók ideje, elő a mélyhűtőből az 5 kilónyi sokkoló gyöngyszemmel. És elkezdtem megint zöldborsós ételeket főzni, csak épp egészen más ízekkel, mint régen.

PARMEZÁNOS ZÖLDBORSÓPÜRÉ FÜSTÖLT SONKÁVAL

Ez a püré a zöldborsó szerelmi ódája a friss parmezánhoz. Amikor hozzákeverem a rusztikus sajtot a zsenge, lágy zöldborsóhoz, találkozásukból olyan gyönyörű ízharmónia születik, hogy az csakis szerelemgyerek lehet. Józan fogalmazásban: nekem ez az egyik kedvenc ételem.

Hozzávalók:

2 evőkanál vaj
30 deka mirelit zsenge zöldborsó
8 deka friss parmezán
3 deci tejszín
frissen reszelt szerecsendió
frissen őrölt fekete bors
2 csokor (nem tévedés!) friss petrezselyem

2 vastag szelet füstölt, főtt sonka

Egy teflonserpenyőben kis lángon felolvasztom a vajat, hozzászórom a mélyhűtőből előkotort fagyos, zöld gyöngyöket, és fedő alatt puhára párolom őket.
Közben megreszelem a friss parmezánt és előszedem a turmixgépemet a polc mélyéről. Gyorsan beleteszem a gépbe a puha zöldborsót, a reszelt parmezánt és hozzálöttyintem a tejszínt is. A turmixgép fölött a pici, kézi reszelőn megdörzsölgetem háromszor-négyszer a kemény szerecsendiót, aztán jöhet a frissen őrölt bors, végül ollóval a kupac tetejére nyesem a rengeteg friss petrezselymet is. Sózni nem szoktam, mert szerintem a sajt elég sós.
És lazsálok: a gép dolgozik, az alkotó pihen.
Végül ugyanabban a teflonserpenyőben, amelyben a borsót pároltam – ismert a jelszó: kevesebb mosogatás, több öröm –, gyorsan illatosra pirítok 2 nagy szelet, ujjnyi vastag füstölt, főtt sonkát, és boldog várakozással pakolom a tányérokra a harsogóan zöld, parmezános zöldborsópüré-halmok mellé a mélyvörös hússzeleteket. Igen, igen, ehetünk már!
2 adag lesz belőle.

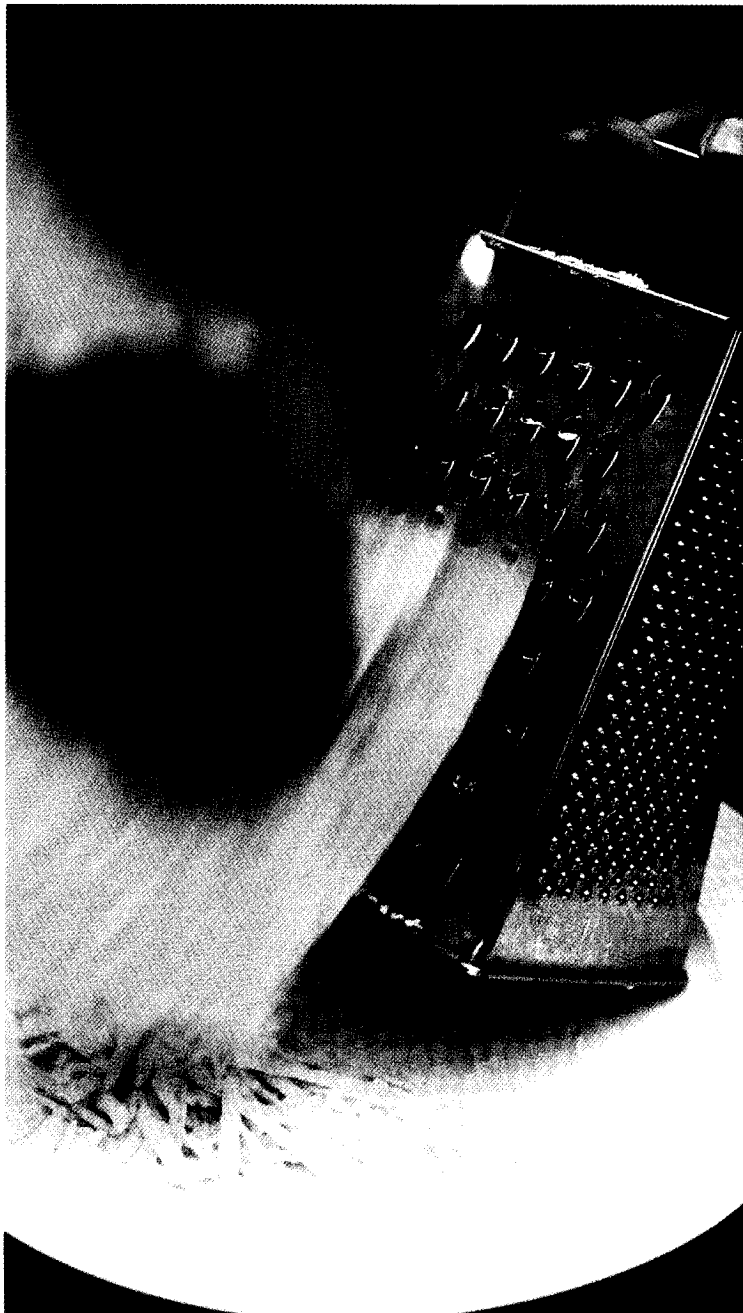
KRÉMES ZÖLDBORSÓPITE

A pite tésztáját nyugodtan elkészíthetjük akár 1-2 hónappal korábban is, besuvasztjuk a mélyhűtőbe, és ha éppen tündérkedni akarunk, csak elővesszük. Mihelyt felengedett, süthetjük is a kívül ropogós, belül krémes zöldborsós pitét. A töltelék alatt meglapuló füstöltsonka-darabkák pedig jóízű meglepetést jelentenek majd minden egyes falatnál.

Hozzávalók:

A tésztájához:
20 deka liszt
10 deka hideg vaj
1 tojássárga
½ teáskanál só
frissen őrölt fekete bors
3 evőkanál jéghideg víz

A töltelékhez:
30 deka mirelit zsenge zöldborsó
5 deka vaj
2 tojás
8 deka frissen reszelt parmezán
2 deci tejszín
2 csokor friss petrezselyem
frissen reszelt szerecsendió
só és frissen őrölt fekete bors
15 deka füstölt, főtt sonka



Először a tésztát készítem el: beleszórom robotgépembe a lisztet, apró kockákban hozzászeletelem a hideg vajat, és gyorsan morzsásra keverem a kettőt.
A vajas-lisztes morzsát egy tálba öntöm, és a tojássárgájával, a sóval, a frissen őrölt borssal meg a jéghideg vízzel – pár percre beteszek egy pohár vizet a mélyhűtőbe, és abból kanalazok a tésztához – sebtében összedolgozom a tésztát. Mivel a hosszas gyúrogatás árt neki, nem kell nagyon gondosnak lenni: ha már úgy-ahogy összeállt, készen is van.
Az összegyúrt tésztából 4 centi vastag, 20 centi hosszú hurkát formálok, és folpackba csomagolva 30 percig pihentetem a hűtőben, de esetleg hetekre is elsüllyesztem a mélyhűtőbe.
A tölteték összeállítása sem hosszú babramunka. Egy serpenyőben gyengéden megolvasztom a vajat, rászórom a fagyos, apró, zöld gyöngyöket, és fedő alatt puhára párolom. A megpárolt, langyosra hűlt zöldborsót beleöntöm a turmixgépbe és hozzáütöm a tojásokat. Felöntöm tejszínnel, rászórom a reszelt parmezánt, belevagdosom ollóval a rengeteg petrezselymet és reszelek hozzá friss szerecsendiót. Picit megsózom még, tekerek rá frissen őrölt borsot, és már nyomom is a gombot, hogy a gép összeturmixolja a zöldborsós tölteléket.
Bekapcsolom a sütőt 200 °C-ra (gázsütőnél 6-os fokozat), és amíg bemelegszik, kivajazok egy 24 centi átmérőjű, fodros szélű kerámia tortaformát, majd belenyomkodom a fél centi vastagon felkarikázott omlós tésztát úgy, hogy a tortaforma széleit is belepje a tészta, mert készül a pite pereme. Ez a nyomkodós technika nagyon hasonlít a kirakós játékhoz, és egy külföldi tévéműsorban láttam; barátságos és pofonegyszerű bizonyítéka annak, hogy lisztbe nyúlkálás, gyúródeszka-emelgetés és sodrófával való küszködés nélkül is ki lehet bélelni tésztával egy tortaformát.
Villával megszurkálom néhány helyen a tésztát, ráborítok egy nagy darab sütőpapírt, amire néhány megmosott kavicsot teszek, és mehet is a tészta a sütőbe. 20 perc múlva sápadt aranysárgán veszem ki onnan. A kavicsok – vagy bármilyen kéznél lévő nehezék: babszemek, csapágygolyók, az évek során összegyűlt kulcsok – arra kellenek, hogy a tészta ne púposodjon fel, maradjon hely a töltelékeknek. A sütőt visszakapcsolom 175 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat).
A kihűlt tésztáról leszedegetem a remélhetőleg langyos kavicsokat – de inkább sütőkesztyűvel csinálom, mert a dögök sokáig alattomosan forróak maradnak. Beterítem cafatokra tépdelt, vékony sonkával, arra pedig rákanalazom a zöldborsós tölteléket. 25-30 perc alatt sül meg a krémes zöldborsós pite, amiből először melegen, de később akár langyosan is szívesen vágok be egy-egy tisztes méretű szeletet.

Egy jó nagy tál salátával – zöld fodrok, pár csepp balzsamecet és finom olívaolaj – 4 embernek elég is könnyű vacsorára egy pite, de valamilyen desszert még biztosan lecsúszik utána.

AZ ESŐ ÖRÖME

Spagetti erdeigomba-szósszal

Amíg a korábbi kínálat – Louis de Funes után szabadon – sampipiből meg sampipiből állt, és legfeljebb keményebb vagy már enyhén poshatag példányok közül lehetett válogatni, a gomba egyáltalán nem tartozott álmaim tányérravalói közé.
De amikor először kóstoltam meg a mély ízű vargányát, a tekintélyes őzláb gombát vagy az apró, illatos szekfűgombát, menten rájöttem, mekkora különbség van közöttük.
Az aranyérmet – no meg persze a fizetésem jelentősebb részét – a már nálunk is kapható, méregdrága szarvasgomba vitte el, mikor megismerkedtem vele. Hiszen ha csak úgy nyersen, hajszálvékonyra szelek kettőnknek egy szép fejet, meglocsolom a magánimport révén beszerezhető legeslegjobb olívaolajjal, és meghintem egy picurka frissen őrölt borssal, nem vitás, hogy feljutunk a gourmet-k mennyországába.
A jó gomba ugyanis minden, csak nem olcsó mulatság. A jó gomba ínyencfalat és ízkavalkád, maga a természet csodája. Ezért nem készítek belőle gombapaprikást és nem rántom ki forró olajban.
De éppen mert minőségről, friss aromáról és erős ízekről van szó, soha nem is kell belőlük nagy mennyiség.

SPAGETTI ERDEIGOMBA-SZÓSSZAL

Amikor a meleg, nyári esők napjai után kimegyek a piacra, és mint egy vadász körülvizslatok, hogy mit is lőjjek, a gombás standokon többnyire a bőség zavara fogad. Gyönyörű halmokban áll a barnástörtfehér vargányától kezdve a pici nyakú szekfűgombán, a vörhenyes rókagombán és a nem erdei, hanem tenyésztett gombán át a mesekönyvekbe illő pöffetegig mindenféle-fajta gomba. Mivel a legszívesebben az összeset megenném, tipikus női megoldásként azt szoktam választani, hogy mindegyikből kérek egy-két szemet, és boldogan cipelem haza zsákmányomat.

Hozzávalók:

25 deka vegyes erdei gomba
2 evőkanál olívaolaj
2 duci fokhagymagerezd
1,5 deci száraz sherry (Sandeman vagy Tio Pepe)
3,5 deci tejszín
só és frissen őrölt fekete bors
1 evőkanálnyi apróra vágott, friss rozmaring

20 deka spagetti
só

A gombákat vizes törlőkendővel többször alaposan áttörlöm, és ha kell, puha kefével kicsit meg is csutakolom őket. Papírtörlővel megszárítgatom, majd vastagabb szeletekre vágom a fejeket.
Egy közepes méretű serpenyőbe löttyintem az olívaolajat, és gyenge lángon fél perc alatt illatosra párolom benne az összezúzott fokhagymát. Beleszórom a gombát, és gyengéden, néha megkeverve, fedő alatt átpárolom azt is.
Körülbelül 5 perc párolás után hozzáöntöm a sherryt, kicsit erősebbre állítom a lángot, és ha felforrt, jöhet bele a tejszín is. Megsózom, megborsozom, lefedem, és takaréklángon jó 20 perc alatt puhára párolom a tejszínes gombát.
Ezalatt jut idő arra, hogy a különböző erdőlakók fantasztikus aromájú, csodálatos harmóniába olvadjanak össze; másrészt arra is, hogy az enyhén sós, lobogó vízben kifőzzem a spagettit.
Végül a puha, tejszínes gombamártáshoz hozzákeverem az apróra vágott, friss rozmaringot és beleforgatom a leszűrt tésztát: hadd örüljenek egymásnak, mi pedig nekik.
2 adag lesz belőle.

FOKHAGYMÁS ECETBEN PÁCOLT ERDEI GOMBA

Egyik kedvencem Nyikita Mihalkov Csalóka napfény című filmje. És talán kicsit ciki, mert nem elég fennkölten értelmiségi magatartás – kivált nem egy rendező szakot végzett embertől –, de amikor először láttam a filmet, olyan erősen magával ragadott a hangulata, hogy a moziból kilépve azonnal berohantam egy közértbe ecetes uborkáért. Azóta néhányszor kikölcsönöztem a filmet, és úgy tűnik: javíthatatlan vagyok. Imádom ezt a mozit, és pavlovi reflexem újra meg újra megbízhatóan működik. Egyetlen dolog enyhült csak, mégpedig az ecetes uborka iránti szeretetem. Mert amióta megtanultam, hogyan kell oroszosan pácolt erdei gombát készíteni, inkább azt zakuszkázom a filmhez.

Hozzávalók:

25 deka vegyes erdei gomba
½ teáskanál só

A pácléhez:

1 deci fehérborecet
1 deci víz
2 babérlevél
5 szem fekete bors
1 teáskanál só
1 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olívaolaj

A gombákat vizes törlőkendővel többször alaposan áttörlöm, és ha kell, puha körömkefével kicsit meg is csutakolom.
Egy nagy lábosban felforralok enyhén sós vizet, és ha már lobog, 2-3 percre beledobom a gombát. Utána kihalászom a vízből és egy szűrőben lecsöpögtetem.
A pácléhez egy kisebb lábosba öntöm a fehérborecetet meg a vizet, hozzádobom a babérlevelet, az egész borsot, a sót meg a cukrot, és gyorsan összeforralom az egészet.
A kihűlt gombákat egy tiszta üvegbe teszem, közéjük dugdosom a megpucolt, vékony szeletekre vágott fokhagymát, és majd rájuk öntöm a langyos páclevet.
A tetejükre olívaolajat locsolok, hogy biztosan ki ne kandikáljanak a fokhagymás pácléből, és rácsavarok az üvegre egy jól záró kupakot.
Amikor teljesen kihűlt a pácolt gomba, beteszem a hűtőbe, és azonmód a mélyhűtőbe süllyesztek egy kis üveg vodkát meg néhány icipici poharat. Mert a pácolt gomba jégbe hűtött vodka nélkül olyan, mintha valaki a sivatagban lovas szánon próbálna meg utazgatni.
3,5-4 deci lesz belőle, és mivel a hűtőben 3-4 hétig eltartható, érdemes bérletet váltani a videotékában.

UTAZÁS A TÁNYÉROMON

Mogyorókrémes csirke friss korianderrel

Nem állítom, hogy külföldön csakis a piacok, az élelmiszerboltok érdekelnének: de hogy a világért sem hagynék ki sehol egyet sem, annyi szent.
Még útikönyvet is az Ételek-italok fejezetnél kezdek el olvasni, és az idegen szavak is jobban megragadnak bennem, ha valamiképpen a gasztronómiához kapcsolódnak. Sokáig volt a kedvencem a régi Panoráma kiadású Franciaország útikönyv: képzeletben lapról lapra ettem végig. Nem tudom, honnan a vonzódás, mi húz be külföldön egy-egy vásárcsarnokba. Nincs rá magyarázat, mint ahogy a fekete lyukakra sincs. Azokra persze talán van is, de én úgysem érteném.
Amikor először jártam Amerikában, első gasztronómiai döbbenetem az ottaniak elvakult rajongása volt a peanut butter iránt. Hogy mi az a peanut butter? Némi olajjal összeőrölt földimogyoró: nem több, nem kevesebb, és a legjobb szándékkal sem nevezhető kulináris csúcsélménynek.
Aztán évekkel később mit látok itthon a közért polcán? Földimogyorókrémet! Majd százéves késéssel – először 1904-ben mutatták be a St. Louis-i világkiállításon – hozzánk is megérkezett. Gondoltam, adok még egy esélyt neki, valami oka bizonyára van a népszerűségének. És rájöttem, mi a jó benne. A titok nyitja, hogy nem édességként kell felfogni. Mártásalapnak csakugyan mesés.

MOGYORÓKRÉMES CSIRKE FRISS KORIANDERREL

Ez a gyorsan elkészíthető fogás nemcsak azért kerül gyakran a tányérunkra, mert ideális vacsora hét közben – egyébként nagyon jól illik hozzá a főtt rizs, ha a főzővizébe beledobunk egy-két fahéjrudat –, hanem azért is, mert összetett íze sok közös utazás gasztronómiai emlékét eleveníti fel bennünk. Van benne amerikai mogyorókrém, ázsiai eredetű gyömbér, meg persze – „mindenhol jó, de legjobb itthon" felkiáltással – Lehel piaci csirkemell.

Hozzávalók:

1 csirkemellfilé
só és frissen őrölt fekete bors
1 evőkanál liszt
2 evőkanál olaj
1 evőkanál vaj
1 csokor újhagyma
2 gerezd fokhagyma
1 darab 6 centis, friss gyömbér
2 evőkanál currypor
5 evőkanál földimogyorókrém
1 deci víz
1 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál barnacukor
1 zöldcitrom
1 csupor friss koriander

Először felkockázom jó kétcentisre a bőrétől megfosztott csirkemellfilét, aztán megsózom, megborsozom, és jól beforgatom egy kanál lisztbe, hogy a húskockák sütés közben ne ragaszkodjanak annyira egymáshoz.
Serpenyőben felforrósítok kanálnyi olajat kanálnyi vajjal – nem tudom a magyarázatát, miért jó olaj és vaj keverékében sütni a húst, de így ízesebb, az biztos –, és puhára pirítom benne a csirkedarabkákat.
Előveszek egy másik serpenyőt, és kanálnyi olajon üvegesre párolom az apróra vágott újhagymát, hozzákeverem az összezúzott fokhagymát és belereszelem a meghámozott gyömbért is. Lehúzom a tűzről a serpenyőt, és a gyömbéres hagymához keverem a curryport meg a földimogyorókrémet. A mártást felhígítom a vízzel, összekeverem a szójaszósszal és a barnacukorral, majd belefacsarom a zöldcitrom levét is.
Visszateszem a mártást a tűzre, és néhány perc alatt összeforralom. Végül belekeverem a megpirított csirkekockákat, még egyszer összerottyantom az egészet, aztán megszórom apróra vágott friss korianderzölddel.

SÜLTSÁRGARÉPA-SALÁTA CHILIPAPRIKÁVAL

Valami hihetetlen, mennyire megváltozik egy zöldség íze, ha nem főzzük, hanem sütjük. A sült cékla vagy spárga még csak köszönőviszonyban sem áll önmaga főtt változatával. A sárgarépára is érvényes a varázslat: sokkal lágyabb és édesebb az íze, ha megsütjük. Aki nem bírja igazán a csípős ételeket, ne egy egész, hanem csak egy fél chilipaprikával szórja meg a végén a salátát.

Hozzávalók:

75 deka sárgarépa
2 evőkanál olívaolaj
1 csokor újhagyma
2 gerezd fokhagyma
1 darab 6 centis, friss gyömbér
2 evőkanál currypor
5 evőkanál földimogyorókrém
1 deci víz
1 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál barnacukor
1 zöldcitrom
1 csupor friss koriander
1 friss chilipaprika

Bemelegítem a sütőt 220 °C-ra (gázsütőnél 7-es fokozat), és amíg melegszik, megpucolom a sárgarépát.
Ezután felvágom a répát ujjnyi vastag karikákra és összekeverem 1 evőkanál olajjal. Beleszórom egy terebélyes tepsibe, hogy a narancssárga karikák kényelmesen elférjenek egymás mellett, aztán 40-50 percig sütöm, hogy belül puhák, kívül szinte karamellbarna színűek legyenek.
Ha a répa kihűlt, összekeverem a mártással, amelyet úgy készítek, mint a mogyorókrémes csirkéét (160. oldal). Tehát elővesszek egy másik serpenyőt, és kanálnyi olajon üvegesre párolom az apróra vágott újhagymát, hozzákeverem az összezúzott fokhagymát és belereszelem a meghámozott gyömbért is. Lehúzom a tűzről a serpenyőt, és a gyömbéres hagymához keverem a curryport meg a földimogyorókrémet. A mártást felhígítom a vízzel, összekeverem a szójaszósszal és a barna cukorral, majd belefacsarom a zöldcitrom levét is.
Mielőtt nekiállnánk belapátolni – langyosan az igazi –, még alaposan megszórom a salátát apróra vágott, friss korianderzölddel és gumikesztyűs kézzel kimagozott, vékony karikákra metélt chilipaprikával is.
2 bőséges adag lesz belőle önálló vacsorára vagy 4 kisebb adag köret valamilyen finom sült husihoz.

HA VOLNA KÉT ÉLETEM...

A mi dubrovniki sangriánk

Tojásos szendvics füstölt sajttal

Padlizsánkrémes szendvics sült paprikával

Grillezett, rozmaringos tintahal

Kamaszkorom ismert dala sokszor most is a fülembe cseng. Mert milyen jó lenne, ha – legalább! – két életem lehetne. Biztos, hogy az egyiket valahol a Földközi-tenger napfényes tengerpartján élném. A tempóm kicsit lelassulna, és istenieket ennék-főznék a friss halakból, a finom zöldségekből meg a ropogós gyümölcsökből. Evésszeretetemet és főzni vágyásomat ugyanis éppúgy évek óta magammal viszem a tengerparti nyaralásokra, mint mamutitató méretű, kedvenc kávésbögrémet vagy Toldi Miklós kezébe illő, imádott borsőrlőmet.
Sokáig különböző helyekre jártunk nyaralni, de három éve oltári mázlival rábukkantunk Dubrovnik óvárosában egy álomszerű, pici házra: egy idős nénié, aki nyaranta bérbe adja, és mindig egy nagy tál, saját termésű almával vár minket.
Ha a jót könnyű megszokni, akkor azt, hogy a mesében élhetünk, még könnyebb. Eleinte csak az volt furcsa, hogy a romantikus, girbegurba utcácskákon andalgó turisták a mi nyitott ajtónkon is azzal az örömmel pislogtak be, hogy lám-lám, sikerült kilesni az őshonosok mindennapjait. És mi egy szóval sem ábrándítjuk ki őket, mert játszunk.
A nyaralás egész ideje alatt mindvégig azt játsszuk, hogy itt élünk, a mediterrán világ egyik csodájában, legalábbis ami a hasunkat illeti.
Reggel piacra megyünk, ráérősen gusztáljuk a hatalmas, érett paradicsomokat, megszagoljuk a csokorba kötött, illatos rozmaringot, szemügyre vesszük a halpiacon a friss hajnali fogást és vásárolunk egy üveggel az árkádok árnyékában ücsörgő, kalapos bácsi fűszeres pálinkájából. Aztán boldogan cipeljük haza a kosarakat azon a rengeteg, kaptatós kőlépcsőn.
Játsszuk, hogy így élünk mi: csupa napfény és csupa tenger. Mert ha már nem lehet két életünk, akkor az is jó, hogy legalább évente egyszer átléphetünk pár napra egy másikba.

A MI DUBROVNIKI SANGRIÁNK

Magunk között csak úgy emlegetjük ezt a sangriafélét, mint „belső hidratálásunkat". Hiszen ha szükség van külső hidratálásra, vagyis arra, hogy amikor a sokórás napozástól és úszástól eltikkadtan hazaérünk estefelé a pici házba, zuhanyozás után jó vastagon bekenjük kiszáradt bőrünket a testápolóval – rejtély, miért kell egy férfinak minden évben újra elmagyarázni, hogy nem pusztán bőröndnehezéknek cipeljük a flakonokat –, akkor éppen belülről ne pótolnánk az elveszített folyadékot?!

Hozzávalók:

1 narancs
1 citrom
2 evőkanál cukor
1 tasak vaníliás cukor
½ deci konyak
½ palack száraz vörösbor

Mielőtt elindulnánk délelőtt a tengerpartra, vékony karikákra szeletelem fel az alaposan megmosott, végeitől megszabadított narancsot meg citromot, héjastól. A karikákat beledobálom egy bögrébe, rászórom a cukrot meg a vaníliás cukrot és megöntözöm a konyakkal.
Gyorsan összekeverem az egészet, lefedem folpackkal, és berakom a hűtőbe, hogy amíg mi úszkálunk, a cukros konyak jól kiáztassa a finom narancs és citrom ízét.
Este átkanalazom a konyakos gyümölcsöt egy kancsóba, ráöntök fél palack jéghideg száraz vörösbort, és jégkockákkal teli poharakba töltök belőle 2 szép adagot.
És hogy hány pohárnyi is ez a gyümölcsös vörösbor? Mondjuk azt, hogy néhány mosolygós fényképhez bőven elegendő.

TOJÁSOS SZENDVICS FÜSTÖLT SAJTTAL

Ezeket a szendvicseket hűtőtáskában szoktuk magunkkal vinni, hogy legyen mit ennünk napközben. A környező kis szigetek csendes öbleiben ugyanis – hál istennek – nincs se hamburgeres faloda, se hangosan üvöltő, sörhasú turista.

Hozzávalók:

6 főtt tojás
15-20 deka puha vaj
1 csokor újhagyma
2 teáskanál mustár
só és frissen őrölt fekete bors
1 csokor petrezselyem

4 friss zsemlebuci
néhány fodros salátalevél
4 szelet füstölt sajt

Veszek reggel házi tojásokat a piacon, gyorsan keményre főzöm, megpucolom és apróra vágom őket. A vagdalékot összedolgozom a puha vajjal, és jöhet bele a vékonyan felkarikázott újhagyma mustárral, némi sóval és őrölt borssal. Felaprítom az illatos petrezselymet, és ezt is hozzákeverem a tojáskrémhez.
A friss, félbevágott bucikat úgy töltöm meg, hogy az alsó felükre rakok néhány salátalevelet, megpúpozom a tojáskrémmel, amit letakarok egy szelet füstölt sajttal – mindig ugyanattól a nénitől veszem a dubrovniki piacon –, jöhet rá még egy-két fodor a salátából, és végül leborítom őket az üresen hagyott bucitetőkkel.
Mindegyik szendvicset alaposan becsomagolom alufóliába, és pár darab paprika társaságában bepakolom a hűtőtáskába.
4 szendvics lesz belőle.

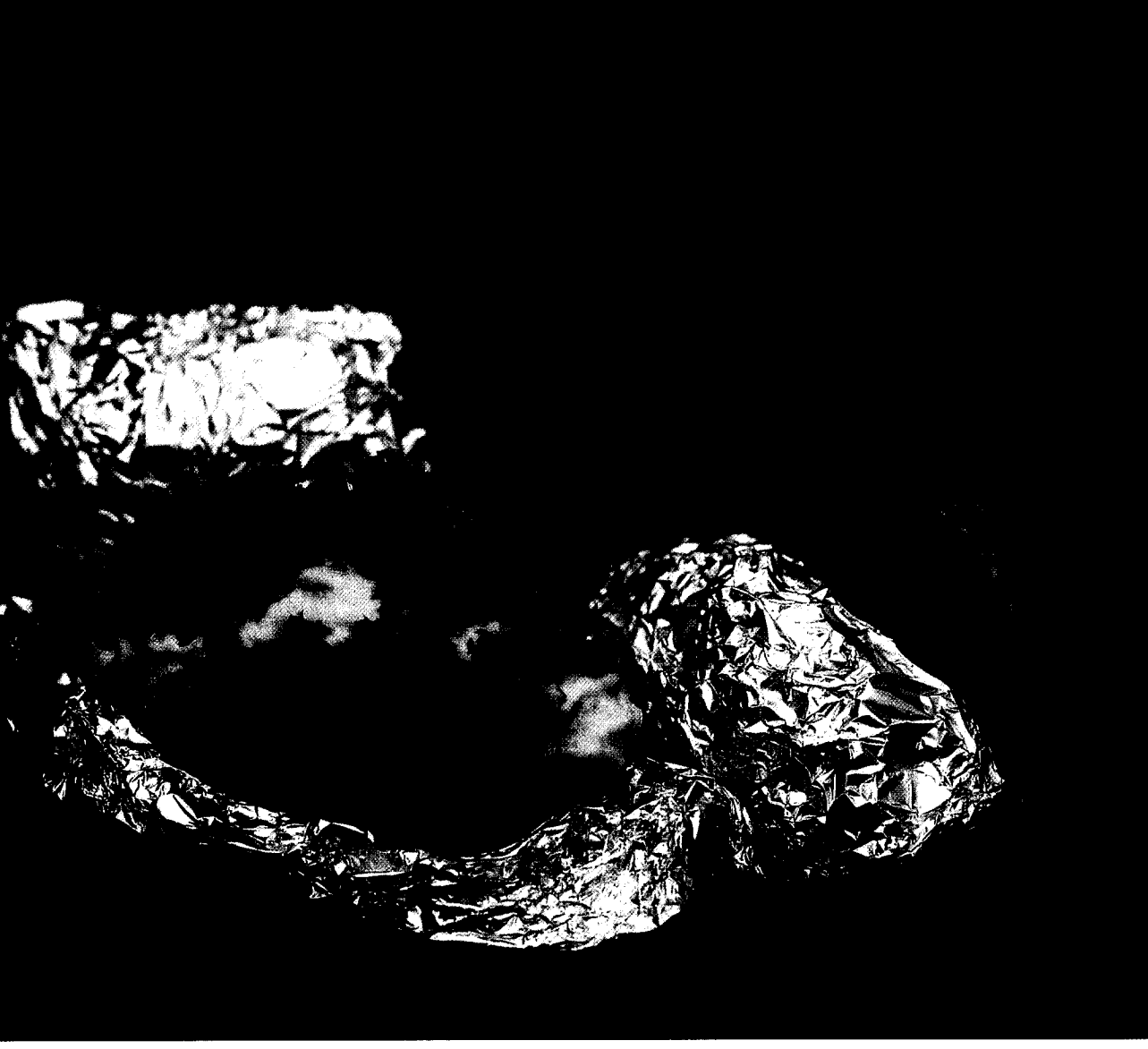
PADLIZSÁNKRÉMES SZENDVICS SÜLT PAPRIKÁVAL

Imádom a piacon hegyekben álló, fényesen csillogó, duci padlizsánokat, és ahogy rájuk nézek, már szinte érzem is a padlizsánkrém isteni, füstös ízét. Egyszer azt kérdezte valaki tőlem, miképp lehet az, hogy a párom, aki egyáltalán nem rajong úgy a padlizsánért, mint én, mégis megeszi, ha krémet készítek belőle. Nem tudom, de azt igen: pasi macera nélkül ritkább, mint a fehér holló.

Hozzávalók:

1 testesebb padlizsán
2 duci fokhagymagerezd
5 evőkanál olívaolaj
só és frissen őrölt fekete bors

4 friss zsemlebuci
2 darab olajos-ecetes sült paprika



Először feltekerem a sütőt a maximumra, mert legalább negyedóráig tart, míg bemelegszik.
Aztán a padlizsánt itt-ott-amott megszurkálom kicsit egy villával, hogy sülés közben ne durranjon majd szét, és ha már forró a sütő, körülbelül 45 perc alatt puhára sütöm benne.
A kihűlt padlizsán krémszerű húsát kikaparom a héjából, összekeverem a zúzott fokhagymával meg az olívaolajjal, majd megsózom és megborsozom.
A friss bucikat félbevágom, megpakolom alaposan a krémmel, és mindegyikbe teszek egy-két vékony sültpaprika-csíkot. A parázson sült, olajos-ecetes lében eltett paprikát – a mediterrán konyha gyöngyét – a dubrovniki piacon veszem, de mostanában Magyarországon is árulják nagyobb üzletekben mint különleges savanyúságot.
A padlizsános szendvicseket alufóliába bugyolálom, és beteszem a hűtőtáskába, hogy magunkkal vihessük a tengerpartra.
4 szendvics lesz belőle.

GRILLEZETT, ROZMARINGOS TINTAHAL

Soha nem hagynám ki sem a dubrovniki halpiac forgatagát, sem a friss tintahalnak a mélyhűtött változattal össze nem hasonlítható ízét. Éppen ezért – mint a frissen fogott tengeri herkentyűk odaadó híve – amikor nyaralni indulunk, összecsukható, háromlábú faszenes grillsütőnket is bepakolom a kocsi csomagtartójába.

Hozzávalók:

50 deka előkészített tintahal
1 deci olívaolaj
3 gerezd fokhagyma
2 evőkanál apróra vágott, friss rozmaring
só és frissen őrölt fekete bors

1-2 citrom

Még reggel bepácolom és a hűtőbe rakom a megmosott, papírtörlőn alaposan megszárítgatott tintahalakat, hogy a rozmaringos-fokhagymás íz estig jól átjárhassa minden porcikájukat.
A pác igazán nem bonyolult: csak összekeverem az olívaolajat az összezúzott fokhagymával meg az apróra vágott friss rozmaringgal, és már locsolom is vele a tintahalakat.
Mielőtt a lecsöpögtetett tintahalak isteni aranybarnára sülnének a grillsütőn, megszórom őket sóval és borssal is.
Olyan az ízük, hogy a következő évig semmiképpen sem felejtjük el, milyen kellemes vacsora a friss citromlével lecsöpögtetett, faszénparázson kisütött tintahal némi ropogós baguette-tel meg néhány pohár száraz fehérborral.
2 adag lesz belőle.

A MI DUBROVNIKI CLARICÓNK

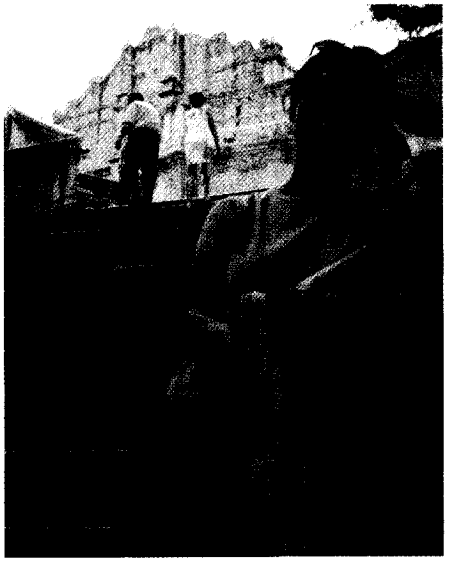
Az egyik nagynéném Dél-Amerikában él, és tőle tanultam, hogy az előzőleg likőrbe vagy konyakba áztatott gyümölcsöket ott nem vörösborral öntik fel, hanem fehérrel. Erre utal e finom kevert ital gyönyörű hangzású neve is: clarico. Mivel bármelyik dubrovniki kis élelmiszerboltban lehet kapni Zadarban gyártott, átlátszó, nagyon illatos Maraschino likőrt, sőt délszaki fehérborból sincs hiány a polcokon, előfordul, hogy ezekkel keverem el a vékonyan felkarikázott narancsot és citromot.

Hozzávalók:

1 narancs
1 citrom
2 evőkanál cukor
1 tasak vaníliás cukor
½ deci Maraschino likőr

½ palack száraz fehérbor

Az alaposan megmosott narancsot meg citromot héjastól felszeletelem vékony karikákra. A lédús szeleteket – a gyümölcsök keserű vége nélkül – beleteszem egy bögrébe, és rájuk szórom a cukrot meg a vaníliás cukrot. Meglötykölöm a Maraschino likőrrel, és alaposan összekeverem az egészet.
Lefedem a bögrét egy darab folpackkal és beteszem a hűtőbe, hogy néhány óra alatt jól összevegyüljön a narancs, a citrom meg a likőr íze.
Aztán mikor ihatnékunk támad, akkor átkanalazom a likőrös gyümölcsöt egy kancsóba, és felöntöm félpalacknyi jéghideg fehérborral.
A poharakba jégkockákat szórok, arra töltöm az összekevert italt, aztán egészen egyszerűen csak jól érezzük magunkat, kortyolgatjuk a finom claricót, és csendben szemléljük a mediterrán naplementét.
4 pohárnyi lesz belőle.



92 KILÓ TÚLSÚLY

Pad thai

Néhány éve kis híján egy mázsa túlsúlyomba került, hogy beleszerettem a thai konyhába.
Nem mintha ennyit szedtem volna fel magamra, hanem mert ennyi thaikonyha-kincset cipeltem át kisebb-nagyobb bőröndjeimben New Yorkból haza, Magyarországra. A tejfehér kókuszkrém, az üvegesen áttetsző rizstészta, a tamarindfa terméséből készült fanyar-édes paszta, a tenger sós ízét nyelvemre varázsoló halmártás meg a kesernyés-savanykás szárított zöldcitromlevél, mind-mind velem utaztak, a repülőgép hasában.
És furcsa módon egy percig sem merült fel bennem, hogy ne lennék komplett. Még akkor sem, amikor kipakoltam a rengeteg cuccot, és helyet keresve körülnéztem 36 négyzetméteres akkori lakásomban, ahol a kamrából kialakított konyhafülkém sem volt kétlépésnyinél tágasabb. Azért nem kértem azonnal elmegyógyászati kivizsgálást, mert végül is megtaláltam a megoldást. Elfért minden az üres ágyneműtartóban meg az asztalok alatt.
Aztán két héttel később, a budapesti Nagycsarnok alagsorában rábukkantam az Ázsia nevű boltra, és ráeszméltem, hogy 92 kilós magánimportommal a szó szoros értelmében súlyos hibát követtem el: itt mindent megkaphattam és mindenből volt friss meg szárított változat is. Azóta úgy járok oda, mintha az ínyencek Mekkájába találtam volna el.
És mielőtt bárki azt mondaná, hogy a mi igencsak fővároscentrikus országunkban könnyű egy pestinek, gyorsan megosztom mindenkivel a megfizethető árú parfümökért, valamint az ázsiai ízekért egyaránt lelkesedő barátnőim tapasztalatát, miszerint a ma országszerte gombamód elszaporodott „kínai" piacokon mindig akad élelmiszeres stand is. És mennyivel egyszerűbb onnan hazacipelni a lágy ízű rizsecetet, a mélybarna fafülgombát vagy kedvencemet, az édes-savanyú tamarindpasztát, mint áthurcolni az óceán fölött.

PAD THAI

A pad thai nevű tésztaétel annyira finom, hogy akár hetente is megenném. Elkészítése nem igényel boszorkányos ügyességet és nincs vele sok macera sem, mert a cérnavékony rizstésztát nem kell megfőzni, elég, ha beáztatjuk. És az is olyan jó – ha nem is feltétlenül szükséges, csupán hangulatos –, hogy a tészta kisütéséhez használhatom imádott távol keleti serpenyőmet, az óriás méretű wokot. A friss szójacsíra beszerzése viszont – némi képzavarral – kemény dió, mert még jobb bioboltokban is nagyon ritkán található; a konzerv változat sós lében úszkáló cafatjai pedig szerintem inkább horgászboltba valók, semmint a konyhába.

Hozzávalók:

20 deka cérnavékony rizstészta
5 evőkanál víz
1 teáskanál tamarindpaszta
3 deka pálmacukor
2 evőkanál rizsecet
2 evőkanál thai halszósz (nam pla)
csipetnyi szárított chilipehely
4 evőkanál olaj
1 csokor újhagyma
2 gerezd fokhagyma
25 deka fagyasztott, apró rák
5 deka sózott, pirított földimogyoró
1 csupor friss korianderzöld
1 zöldcitrom

esetleg 2 maréknyi friss szójacsíra

Beleszórom a rizstésztát egy jó nagy tálba, leöntöm forró vízzel, és lefedem egy darab alufóliával, hogy 15 perc alatt megpuhuljon.
Egy kis serpenyőben felhígítom vízzel a sűrű tamarindpasztát. Hozzáadom a pálmacukrot, a rizsecetet, a thai halszószt, és megszórom egy csipetnyi szárított chilipehellyel. Kis lángon felforralom a szószt, és 5 percig gyöngyöztetem.
Jön az imádott wok: belelöttyintem az olajat, és közepes lángon 2 perc alatt megpárolom benne a karikára vágott újhagymát meg az összezúzott fokhagymát. A puha hagymához hozzákeverem és erősebb lángon 3 perc alatt üvegesre párolom az aprócska rákokat. A megpárolt tengeri herkentyűkhöz öntöm a kisebb serpenyőben várakozó ízes szószt meg az addigra megpuhult és jó alaposan kinyomkodott rizstésztát. Beledobok a wokba még egy maréknyi sózott, pirított földimogyorót is – a tízdekás zacskóban nem is marad több, mire idáig jutok a főzésben –, és az egészet rázogatva hevítem még 4-5 percig, hogy a lé fele elpárologjon a tésztáról.
Megszórom gyorsan az apróra vágott korianderzölddel, meglocsolom a zöldcitrom kifacsart levével, és ha sikerült szereznem, belekeverem a friss szójacsírát is.
Tetemes mennyiség lesz belőle 2 ember számára.

KORIANDERES GRAPEFRUITSALÁTA AVOKÁDÓVAL

Ehhez az ázsiai ízvilágot idéző, könnyű előételhez ugyanazt a rizsecetes-tamarindpasztás szószt használom, mint a pad thai rákocskákkal megszórt tésztájához. Praktikus konyhatündér lévén az előbbi tésztaétel készítése során valamivel bőségesebb adagot gyártok a szirupszerűen sűrű mártásból, és a fölösleget beteszem a hűtőbe. Így, ha váratlan vacsoravendég talál beállítani hozzánk, olyan ínyenc előételt kaphat, mint ha ötcsillagos étteremben foglalt volna asztalt. Tudom, ez a kijelentés nem vall illő szerénységre. De álszerény sem kívánok lenni: szerintem ugyanis a puha avokádó, az üdítő grapefruit, az édes-csípős mártás és az aromás korianderzöld a legtrendibb vendéglőkben is megállná a helyét.

Hozzávalók:

10 evőkanál víz
2 teáskanál tamarindpaszta
6 deka pálmacukor
4 evőkanál rizsecet
4 evőkanál thai halszósz (nam pla)
2 csipetnyi szárított chilipehely
2 avokádó
2 grapefruit
1 zöldcitrom
1 csupor friss korianderzöld

Először összekotyvasztom a szószt. Ehhez egy kis serpenyőben felhígítom vízzel a tamarindpasztát, beleszórom a pálmacukrot, hozzákeverem a rizsecetet és a thai halszószt, meghintem egy kevés szárított chilipehellyel, és mehet is fődögélni. Lassú tűzön összeforralom és 5 percig gyöngyöztetem, hogy sziruposra sűrűsödjön. Ha kihűlt, kis kávésbögrébe töltöm és berakom a hűtőbe, ahol nyugodtan állhat akár egy hétig is.
Amikor eljön az ideje, hogy kitegyek magamért, félbevágom az érett avokádókat, kikapom tojásnyi magjukat, aztán mindkét avokádót felnegyedelem és meghámozom. A puha avokádóhúst felkockázom és beledobom egy mély tálba.
A grapefruitokat szintén felnegyedelem, lehántom mindegyik darabról a vastag héjat, és a szétcincált cikkekből a lehető legtöbb, hártya nélküli gyümölcscafatot igyekszem kiügyeskedni. Biztosan jól jönne ehhez a nagyon menő grapefruitkanál, de nekem nincs, és bevallom, el is szórakoztat ez a rövid küszködés, mivel a pucolás közben kiélhetem magamból a felesleges mazochizmust.
Aztán „mindent bele" alapon egy salátástálba szórom az avokádókockákat meg a gyümölcsdarabkákat, ráreszelem az alaposan megmosott zöldcitrom héját, és mindezt összekeverem a jól apróra vágott, friss korianderzölddel.
A jól összedolgozott salátát elosztom 6 kis tányérra, és művészien rápötyögtetek 2-2 teáskanálnyi tamarindos szószt mindegyik kupacra.
6 előételnyi adag lesz belőle.

TOSZKÁN LECKE

Penne frissdió-mártással

Chilis olaj

Négy éven át úgy oktatott minket Szöllősy tanárnő művészettörténetre a főiskolán, hogy mi, hatan – fél tucat leendő, reményteljes rendezőhallgató – minden alkalommal úgy érezhettük: utazunk.
A legjobban azt az évet szerettem, amikor gyönyörű, kontyos arca csak úgy ragyogott, miközben rekedtes, mély hangján Piero della Francesca, Fra Angelico vagy Donatello műveit magyarázta. És ilyenkor nemcsak kompozícióról meg színvilágról beszélt, hanem arról is, hogy a festményeket, szobrokat őrző templomok és galériák közelében hol van a legjobb kávézó, hova érdemes betérni egy frissítőre és hol együnk hajszálvékonyra vágott prosciuttóval jó alaposan megpakolt paninit. Egyszóval arra tanított minket, hogy élvezzük az életet.
Hiányzik nagyon, mióta elment közülünk. Ő jut eszembe, ha reggelente bekapcsolom Gaggia kávéfőzőmet. Évekkel ezelőtt első római utamról cipeltem haza hátizsákban, mert a tanárnő is ilyen gépen főzött nekem kávét Gellért-hegyi nappalijában, mikor az a megtiszteltetés ért, hogy a sikeres vizsga után vendégül látott otthonában. Tőle tanultam, hogy egy csésze finom feketéhez nemcsak frissen pörkölt kávészemek kellenek, de a jó minőségű víz is elengedhetetlen.
Épp miatta húztam-halasztottam évekig, hogy bejárjam Toszkánát. Megfordultam ugyan Firenzében, voltam Sienában; ám a lankás vidéki tájakon való kóborlást szándékosan kihagytam. Féltem, nem azt találom, amit lelki szemeimmel látok évek óta. Az idén mégis elmentem, és pontosan azt és úgy leltem, amit és ahogyan elképzeltem. Álltam a Madonna del Prato előtt, és beleborzongtam a gyermekét váró, domborodó pocakú, fiatal lány titokzatos tekintetébe. Ültem a ház teraszán, és próbáltam kitalálni, az innen pár kilométerre született Michelangelo melyik öreg fát láthatta azok közül, amelyeket most én nézegetek. Válogattam a leértékelt, Armani, Gucci és Prada ruhák közt a gyári raktáráruházakban, és úgy éreztem magam, mint a kisgyerek, ha a születésnapján édességboltba viszik. És esténként, amikor egy-egy olcsó trattoriában vacsoráztam és kifaggathattam a szakácsot a rukkolasalátáról, a pecorino sajtról és a többi sok mindenről, ami ízlett, rájöttem, hogy a tanárnőtől kapott lecke egyik részét minden bizonnyal jól elsajátítottam: élvezem az életem. Persze az igazsághoz hozzátartozik, hogy ez egyáltalán nem is esik nehezemre. Pontosan olyan egyszerű, mint a penne diómártással vagy a chilis olaj, melyeknek készítését Toszkánában tanultam meg.

PENNE FRISSDIÓ-MÁRTÁSSAL

Bár az olasz salsa di noci valójában a korai, friss, még szinte kicsit krémes ízű dióból a legfinomabb, én szívesen készítem bármikor. Az enyhén megpirított dió, a petrezselyem meg citrom aromája olyan magától értetődő egyszerűséggel olvad össze a mártásban, hogy még az is ismerősnek érezheti ezt a harmóniát, aki ezeket az ízeket korábban sosem kóstolta így együtt. És még egy erénye van, amit zaklatottabb hétköznapokon nagyon tudok értékelni: pár perc alatt elkészül.

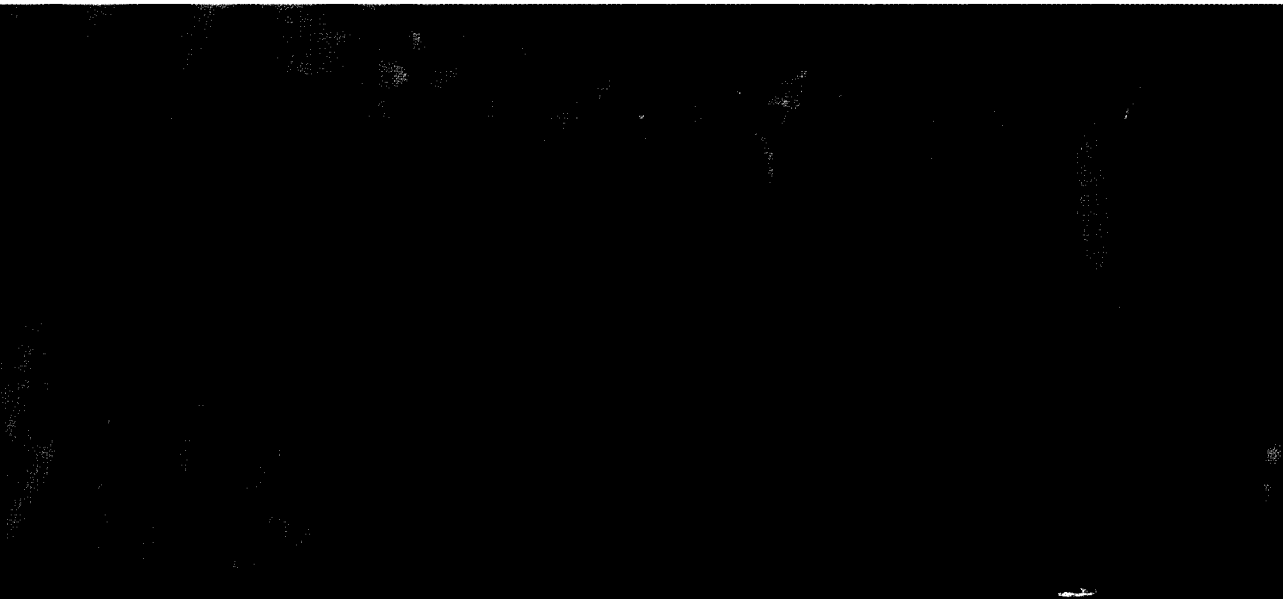
Hozzávalók:

5 deka dióbél
1 nagy csokor petrezselyem
1 citrom
1 deci nagyon jó olívaolaj
só és frissen őrölt bors

20 deka penne

5 deka frissen reszelt parmezán

Amíg az enyhén sós, lobogóan forró vízben kifőzöm a tésztát, el is készül a mártás.
Száraz serpenyőben 1-2 perc alatt illatosra pirítom a diót, és ha kicsit kihűlt, vagy beleszórom mozsárba, és abban töröm durvára, vagy beleteszem egy kis zacskóba, és jól megcsapkodom a sodrófával. A durvára tört diót a turmixgépbe szórom, és ollóval gyorsan hozzányesem a nagy csokor petrezselymet. Ráreszelem a megmosott citrom héját, hozzácsurgatom a gyönyörű, zöldessárga olívaolajat és megsózom, megborsozom az egészet. Aztán megnyomom a turmixgép gombját, és egy perc múlva kész is a diómártás.
Egy mélyebb, nagyobb serpenyőben megmelegítem a kész szószt, összekeverem a leszűrt pennével, és löttyintek rá 1-2 evőkanálnyit a tészta főzővizéből.
Amikor kiszedem egy-egy tányérra az ígéretesen illatos diómártásos pennét, bőven meghintem frissen reszelt parmezánnal is.
2 adag lesz belőle.



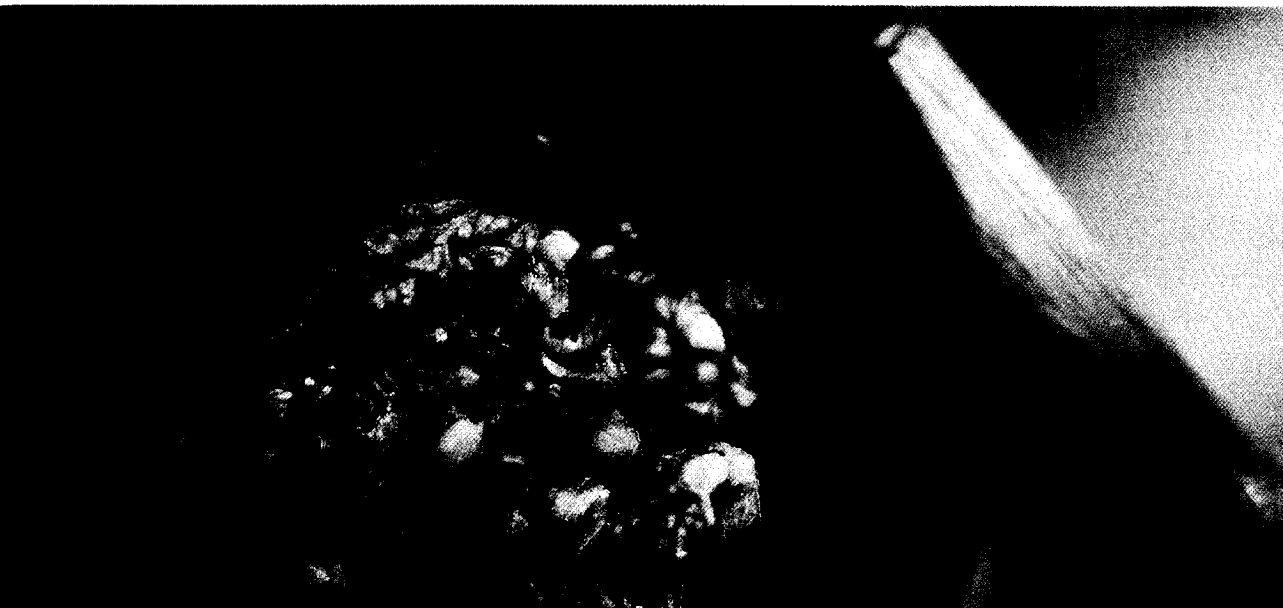
CHILIS OLAJ

Mostanában nagyon rákaptam – hiszen már Magyarországon is termesztenek isteni, enyhén csípős ízű rukkolát –, hogy jóféle salátaleveleket is harapdáljak a tésztafélékhez. Meglehet, a bűntudat dolgozik bennem a kalóriák miatt, de ismerve önmagamat, inkább a gasztronómiai hedonizmus vezérel. A diómártásos pennéhez gyakran teszek az asztal közepére egy nagy tálnyi, mélyzöld levélkupacot, megöntözöm kevés balzsamecettel meg házi büszkeségemmel, a chilis olajjal, és már szedegethetjük is a tészta mellé.

Hozzávalók:

2 friss, piros chilipaprika
3-5 deci nagyon jó olívaolaj

Mindenekelőtt vékony gumikesztyűt húzok, és csak utána kezdem éles késsel apróra vágni a megmosott, megszárítgatott chilik egyikét.
Egy mutatós üvegbe beleszórom a paprikakarikákat meg a méregerős magokat. Óvatosan, tölcséren keresztül teliöntöm olívaolajjal az üveget, és mielőtt rácsavarnám a kupakot, kesztyűs kezemmel még beleügyeskedem az egészben hagyott chilipaprikát is.
A chilis olajat a hűtőben szoktam tartani. Pár hétig nagyon jól elvan ott, és ha éppen eszembe jut, néha-néha összerázom – mint egyik gyerekkori játékomat, a „Moszkvai hóesés" zenélő dobozát –, és gyönyörködöm benne, hogyan szállingóznak az üvegben a chilipelyhek.
3-5 deci lesz belőle, a kiválasztott üveg méretétől függően.



PARMEZÁNOS OSTYÁK

Elkötelezett rajongója vagyok a friss parmezánnak. És elszánt ellensége a zacskós, szárított faforgácsoknak, amelyeket szégyenszemre szintén parmezánnak titulálnak. Hogy miért ajánlgatom ilyen szenvedélyesen a borsos árú, friss sajtot? Mert a zacskós forgács sem olcsó – sőt ha kiszámoljuk, akkor kb. ugyanannyi az ára, mint a frissé –, viszont tökéletes pénzpocsékolás minden egyes forint, amit ráköltünk. A frissből intenzív íze miatt kevés kell és egy kisebb tömb pár hónapig is eltartható a hűtőben. Így mindig csak annyit kell megreszelni belőle, amennyire épp szükségünk van, a többit pedig gyorsan visszacsomagoljuk a folpackba. Mivel a diómártásos pennéhez (180. oldal) reszelt parmezánra, dióra meg friss petrezselyemre van szükség, ha épp úgy alakul, hogy ráérek egy kicsit, szívesen gyártok ilyen pár perces ostyákat, hogy hétköznapi fényűzésül bekapjunk belőlük néhányat vacsora előtt.

Hozzávalók:

4 deka friss parmezán
1 evőkanálnyi apróra vágott, friss petrezselyem
2 deka dió

A sütőt bekapcsolom 175 °C-ra (gázsütőnél 4-es fokozat), és egy tepsit kibélelek sütőpapírral.
A parmezánt a kézi reszelő nagy lyukú oldalán megreszelem, és 4-5 centi átmérőjű, kör alakú halmokban a sütőpapírra szórom.
A diót száraz serpenyőben illatosra pirítom 1-2 perc alatt, ha kihűlt, mozsárban durvára töröm, vagy beleteszem egy kis zacskóba és megcsapkodom a sodrófával.
Megszórom a sajtkupacokat a diódarabkákkal, és mindegyiknek a tetejére teszek egy csipetnyi apróra vágott, friss petrezselymet.
A meleg sütőben 8 perc alatt illatosra sütöm a parmezános ostyákat, majd egy perc után széles pengéjű késsel leemelem őket a sütőpapírról, és rácsra teszem, hogy azon hűljenek ki és keményedjenek meg.
10 ostya lesz belőle.

Mit, hol?

Szakmai képzettség ide vagy oda, az otthoni konyhám nem éttermi nagyüzem. Eltekintve egy-egy különleges és ünnepi alkalomtól, az időt is sajnálom arra, hogy hosszasan pepecseljek az impozáns, de pár perc alatt az éhes gyomrokban nyom nélkül eltűnő ételkülteményekkel. Ám őszinte boldogságban töltök el hétköznap esténként a konyhámban bő fél órát – ráérősebb hétvégeken akár egy-két órát is – jóízű vacsorák vagy kényelmes ebédek készítésével.
És mivel nem tűzhelyrabszolgának, hanem életigenlő konyhatündérnek születtem, odafigyelek arra, hogy minél praktikusabban vásároljak be a főzéseimhez. A könyvben található receptek hozzávalói nekem sem önmaguktól röppennek be a konyhámba, de higgyék el, a lábamat sem járom le értük.

HIPER-SZUPEREK
Hetente egyszer alaposan bezsákmányolok valamelyik nagyobb óriásban, és ilyenkor egy diplomás ellenőr gondosságával vizslatom a pultokat, nézegetem-próbálgatom az újdonságokat.

Itt veszem meg az alapdolgokat, úgymint:

Cukorfélék: kristály-, por- és barnacukor mindig kell hogy legyen otthon, ha rám jön a süthetnék
Cukor nélküli kakaópor: mert ehhez pontosan annyi cukor jön majd, amennyit én teszek bele
Ecetek: kedvencem a balzsamecet, valamint a fehér- és vörösborecet; a karcos ízű, sima ecet szerintem legfeljebb takarításhoz jó, mert szépen csillog tőle a fürdőkád
Étkezési keményítő: a selymes mártások titka
Étcsokoládé: minél nagyobb a kakaótartalma, annál jobb
Friss fűszernövények: késő tavasztól kora őszig cserepekbe ültetve várakoznak a teraszon, de télen csupronként veszem őket, és csak épp annyit, amennyire szükségem van
Fűszerek: szemes fekete bors, őrölt és egész kömény, szerecsendió, currypor, őrölt és egész fahéj, szegfűszeg tartozik bele konyhatündéri alapfelszerelésembe
Hámozottparadicsom-konzerv: olasz vagy görög, mindkettő jó
Kuszkusz: előnye, hogy semmi főzés: csak lobogó forró víz és kész
Lekvár: egy-két üveg, azok viszont tele gyümölccsel
Lisztfélék: sima-, rétes- és rozsliszt általában mindegyik üzletben található
Méz: akác- vagy hársméz, de lehetőleg nem vegyes virágból készült és méhet sosem látott sárgaság
Nutella: pilótakeksz à la Stahl, vagyis vékony réteg mogyorókrém két vaníliás keksz közé. Imádom.
Olajok: általában olívaolajat veszek – simát bármihez és extra szüzet a salátákhoz; ha viszont forró olajban sütögetek, ahhoz kukoricacsíra- vagy mogyoróolajat használok, mert ezeknek van a legkevesebb szaguk
Olajban eltett, aszalt paradicsom: az olasz tészták és mártások mellett kell keresni a polcokon
Olasz tészták: pennére és spagettire mindig szükség lehet
Őrölt szemes kávé és neszkávé: a legjobb egyperces desszert, ha egy pohárka forró kávét öntök két kupac vaníliafagyira
Pármai sonka: mielőtt bárki is visszahőkölne, hogy ez aranyárban van, sietek leszögezni, hogy „pármai" néven mire gondolok: levegőn szárított, nem füstölt, ám hajszálvékonyra szeletelt, őrülten finom és intenzív ízű sonkára, ami épp ezért csak kis mennyiségben szükséges
Rizs: az illatos basmati és az apró szemű arborio a két kedvencem
Rizstészta: az átlátszó, üvegszerű csíkokat vagy cérnavékony szálakat még főzni sem kell, elég rájuk a forró víz

Só: a tengeri só a legfinomabb, apró szemű a mindennapokra, nagy szemű a gyors, sóban sütési módszerhez
Tartós, dobozos habtejszín: mostanában növényi alapú tejszínt is lehet kapni, és bár ennek az íze nem az igazi, mindig felverődik, úgyhogy fele-fele arányban össze szoktam keverni a hagyományossal
Tejtermékek és sajtfélék: a mascarponétól kezdve a kecskesajton át a friss parmezánig mindenféle sajt szokott lenni a hiper-szuperekben
Zöldségfélék: fodros zöldsalátát, friss chilipaprikát és papírzacskós érlelést kívánó kemény avokádót szoktam venni ezekben az üzletekben
Zsemlék, baguettue-ek és bucicsodák: előre megveszem és beteszem őket a fagyasztóba, mert amikor szükségem van rájuk, csak bemelegítem a sütőt 200-220 °C-ra (gázsütőnél 6–7-es fokozat), a sütő aljára ráloccsantok egy marék vizet, és pont annyi fagyott zsemlét, kiflit rakok a középre tett rácsra, amennyi frissiben kell

PIACOK

Ugyancsak heti rendszerességgel megyek piacra. Bár a budapesti Lehel közvetlen közelében nőttem fel – gyerekkoromban reggelente gyakran ébredtem arra, hogy a hentesek az aszfalton húzogatják húsokkal teli ládáikat –, mostanában az egyik kedvencem a pesti Vásárcsarnok. Friss húsfélét, zöldséget-gyümölcsöt csakis piacon veszek.

ÁZSIA BOLT

Ha már úgyis a pesti Vásárcsarnokról van szó, nem lehet kihagyni ezt az alagsori gyöngyszemet. Nem tudom, kié az üzlet, de boldog-boldogtalan eladót arra próbálok rávenni, hogy vidékre is szállítsanak, ne csak a vízfejű Budapesten élvezhessük szenzációs kínálatukat. Ha mégsem tartják be a szavukat, kérem, ne engem hibáztassanak!
Ide zarándokolok el az összes olyan fűszerért – például egész és őrölt koriander, szárított chilipehely, rózsabors –, amelyet máshol nem tudok beszerezni. Ugyancsak ők árulnak friss bambuszrügyet, aranybarna pálmacukrot, risottóhoz való apró szemű rizst, ecetféléket tucatszám, de tartanak nagyon jó minőségű – és épp ezért elég drága – konyhai eszközöket is. Wok, törőmozsár és társaik mind itt sorakoznak.

„KÍNAI" PIACOK

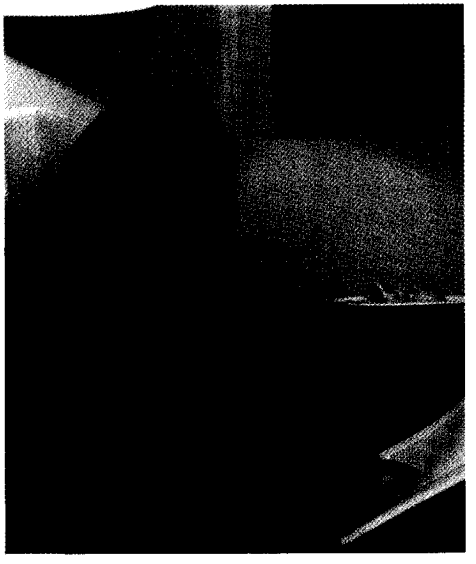
Fontos beszerzési forrásaim még ezek az országszerte gombamód szaporodó pavilonerdők is, mert nemcsak tolldzsekik, hanem ínyencországba repítő fűszerek, cérnavékony rizstészták és szószok is kaphatók itt.

Búcsúzóul

Mivel nem vagyok amatőr lélekbúvár, csupán hivatásos evő, gasztronómia iránti rajongásomra csak annyit tudok mentségül felhozni, hogy már óvodás koromban is azzal nyaggattam a szüleimet: játsszunk „uzsonnásat", azaz engedjék meg, hogy én készítsek nekik kakaót, mert akkor kedvemre kevergethetek. Ha ajándékot kértem édesanyámtól vagy édesapámtól, az sokszor a főzéssel vagy sütéssel volt kapcsolatos. Kívánságlistámon mindig szerepelt egy-egy szakácskönyv, étteremlátogatás vagy konyhai ketyere. Amikor iskolás éveimben idegen nyelveket tanultam, a szó szerint vett konyhanyelvvel kezdtem. Később pedig, mikor már önállóan dönthettem sorsomról és gyomromról, az „inkább kevesebbet, de jót" szellemében hódoltam mániámnak. És bevallom – bár a kollégáim előtt ez valószínűleg nem titok–, én voltam az, aki a tv2 hírszerkesztőségében a leggyakrabban látogatott internetoldalak – a Reuters, a BBC és a CNN – mellett gyakran rá-rákattintottam a főzéssel, sütéssel és borokkal kapcsolatos site-okra is. Otthon töltött szóló estéimen, ha épp nem kell dolgoznom, a legszívesebben főzök, vagy a fotelba kucorodva gasztronómiai lexikonokat bújok.

Ez nem hobbi, ez szenvedély.

Köszönöm a Nők Lapja szerkesztőségének, a Park Könyvkiadónak, Kollár Anita munkatársamnak és Tombor Zoltán fotósnak, hogy megértik ezt a szenvedélyt és támogatnak a kiélésében.



Mutató

a mi dubrovniki claricónk *171*
a mi dubrovniki sangriánk *166*
a tökéletes főtt rizs *100*
a világ legjobb sült csirkéje *22*
avokádó
- korianderes grapefruitsaláta avokádóval *177*

bazsalikom
- bazsalikomos sajtkrém *132*
- spagetti friss pestóval *131*

bazsalikomos sajtkrém *132*
brokkoli
- rozmaringos brokkolikrém-leves *96*
- szerecsendiós, gőzön párolt brokkoli pirított mandulával *107*

burgonya
- krémes újkrumpli *74*

chili
- chilis olaj *181*
- omlós malacsült köménnyel és chilivel *36*
- sültsárgarépa-saláta chilipaprikával *162*

chilis olaj *181*
citrom
- citromos édeskenyér mandulával *44*
- kakukkfüves-citromos pácolt csirkemell *108*

citromos édeskenyér mandulával *44*
cukkini
- kapros cukkinimártás *113*
- zsályás tonhal cukkinival *112*

cukormáz
- színes szívek *69*
- tündértorták *67*

cukrozott gyümölcshéjas bucik mézes vajjal *54*

csirke
- a világ legjobb sült csirkéje *21*
- csirke alapleves *95*
- grillezett, szójaszószos csirke *72*
- kakukkfüves-citromos pácolt csirkemell *108*
- mogyorókrémes csirke friss korianderrel *160*
- saláta sherrys csirkemájjal és szőlővel *140*
- sült újhagyma gorgonzolás mártással és pirított dióval *25*
- wokban sült rizstészta gyömbéres csirkemellel *77*

csirke alapleves *95*
csokis muffin *124*
csokoládé
- csokis muffin *124*
- csokoládétrüffli *89*
- csokoládés cappuccino *126*
- csokoládékrém rumos mazsolával *127*
- kávés csokoládétrüffli *90*
- mandulalikőrös csokoládétrüffli *90*
- narancslikőrös csokoládétrüffli *90*

csokoládékrém rumos mazsolával *127*
csokoládés cappuccino *126*
csokoládétrüffli *89*

dió
- parmezános ostyák *183*
- penne frissdió-mártással *180*
- sült újhagyma gorgonzolás mártással és pirított dióval *25*

diós-rozsos kenyér *31*

édeskömény
- édeskömény-krémleves sonkacsíkokkal *99*

édeskömény-krémleves sonkacsíkokkal *99*
eper
- eperchutney *63*
- eperfagyi vörösborral *62*
- eper mézes-balzsamecetes szirupban *142*
- epermisu *59*
- narancslikőrös eper *58*
- sült eperdzsem *60*

eperchutney *63*
eperfagyi vörösborral *62*
eper mézes-balzsamecetes szirupban *142*
epermisu *59*

fehérbor
- a mi dubrovniki claricónk *171*
- fehérboros narancsszorbet *18*

fehérboros narancsszorbet *18*

feta
- penne fetával és fekete olajbogyóval *17*

fokhagyma
- fokhagymás csiga *32*
- fokhagymás ecetben pácolt erdei gomba *154*
- fokhagymás sajtkrémmel töltött padlizsántekercsek *82*

fokhagymás csiga *32*
fokhagymás ecetben pácolt erdei gomba *154*
fokhagymás sajtkrémmel töltött padlizsántekercsek *82*
füstölt sonkás pite *42*
fűszeres malac zelleres pürével *39*
fűszeres narancs likőrös mascarponekrémmel *18*

gomba
- fokhagymás ecetben párolt erdei gomba *154*
- spagetti erdeigomba-szósszal *152*

gorgonzola
- sült újhagyma gorgonzolás mártással és pirított dióval *25*

grapefruit
- korianderes grapefruitsaláta avokádóval *177*

grillezett, rozmaringos tintahal *170*
grillezett sárgabarack vaníliafagylalttal és karamellás öntettel *75*
grillezett, szójaszószos csirke *72*

gyömbér
- joghurtos-gyömbéres narancstorta narancsos habbal *45*
- wokban sült rizstészta gyömbéres csirkemellel *77*

gyümölcsös édességek
- eperchutney *63*
- eperfagyi vörösborral *62*
- fehérboros narancsszorbet *18*
- fűszeres narancs likőrös mascarponekrémmel *18*
- sokszínű gyümölcssaláta *122*

halak
- grillezett, rozmaringos tintahal *170*
- sóburokban sült, kakukkfüves pisztráng *106*
- zsályás tonhal cukkinival *112*

házi készítésű fűszerek, ízesítők
- bazsalikomos sajtkrém *132*
- cukrozott gyümölcshéjas bucik mézes vajjal *54*
- chilis olaj *181*
- házi majonéz *117*

házi majonéz *117*

húsételek
- fűszeres malac zelleres pürével *39*
- grillezett, szójaszószos csirke *72*
- kakukkfüves-citromos pácolt csirkemell *108*
- mogyorókrémes csirke friss korianderrel *160*
- omlós malacsült köménnyel és chilivel *36*
- parmezános zöldborsópüré füstölt sonkával *146*
- wokban sült rizstészta gyömbéres csirkemellel *77*

joghurt
- joghurtos-gyömbéres narancstorta narancsos habbal *45*
- joghurtos padlizsánsaláta pitában *85*

joghurtos-gyömbéres narancstorta narancsos habbal *45*
joghurtos padlizsánsaláta pitában *85*

kakukkfű
- kakukkfüves-citromos pácolt csirkemell *108*
- sóburokban sült, kakukkfüves pisztráng *106*

kakukkfüves-citromos pácolt csirkemell *108*

kapor
- kapros cukkinimártás *113*

kapros cukkinimártás *113*

karamella
- grillezett sárgabarack vaníliafagylalttal és karamellás öntettel *75*

kávé
- csokoládés cappuccino *126*
- kávés csokoládétrüffli *90*

kávés csokoládétrüffli *90*

koriander
- korianderes grapefruitsaláta avokádóval *177*
- korianderes sárgarépa-krémleves mazsolával *97*

* mogyorókrémes csirke friss korianderrel *160*
korianderes grapefruitsaláta avokádóval *177*
korianderes sárgarépa-krémleves mazsolával *97*
kömény
* omlós malacsült köménnyel és chilivel *36*
krémes spenót sonkával *136*
krémes újkrumpli *74*
krémes zöldborsópite *148*

levesek
* csirke alapleves *95*
* édeskömény-krémleves sonkacsíkokkal *99*
* korianderes sárgarépa-krémleves mazsolával *97*
* rozmaringos brokkolikrémleves *96*

majonéz
* házi majonéz *117*
malac
* fűszeres malac zelleres pürével *39*
* omlós malacsült köménnyel és chilivel *36*
mandula
* citromos édeskenyér mandulával *44*
* szerecsendiós, gőzön párolt brokkoli pirított mandulával *107*
mandulalikőr
* mandulalikőrös csokoládétrüffli *90*
mandulalikőrös csokoládétrüffli *90*
mascarpone
* fűszeres narancs likőrös mascarponekrémmel *18*
mazsola
* csokoládékrém rumos mazsolával *127*
* korianderes sárgarépa-krémleves mazsolával *97*
mogyorókrém
* mogyorókrémes csirke friss korianderrel *160*
mogyorókrémes csirke friss korianderrel *160*

narancs
* a mi dubrovniki claricónk *171*
* fehérboros narancsszorbet *18*
* fűszeres narancs likőrös mascarponekrémmel *18*
* joghurtos-gyömbéres narancstorta narancsos habbal *45*
narancslikőr
* narancslikőrös csokoládétrüffli *90*
* narancslikőrös eper *58*
narancslikőrös csokoládétrüffli *90*
narancslikőrös eper *58*

olajbogyó
* penne fetával és fekete olajbogyóval *17*
* rozmaringos-olajbogyós kenyér *29*
* sajtos-olajbogyós topping *52*
omlós malacsült köménnyel és chilivel *36*

pad thai *174*
padlizsán
* fokhagymás sajtkrémmel töltött padlizsántekercsek *82*
* joghurtos padlizsánsaláta pitában *85*
* padlizsánkrémes szendvics sült paprikával *168*
padlizsánkrémes szendvics sült paprikával *168*
paprika
* padlizsánkrémes szendvics sült paprikával *168*
paradicsom
* pármai sonkás, dupla paradicsomos topping *53*
pármai sonkás, dupla paradicsomos topping *53*
parmezán
* parmezános ostyák *183*
* parmezános zöldborsópüré füstölt sonkával *146*
parmezános ostyák *183*
parmezános zöldborsópüré füstölt sonkával *146*
penne fetával és fekete olajbogyóval *17*
penne frissdió-mártással *180*
penne sült zöldséggel és friss rozmaringgal *14*
pesto
* spagetti friss pestóval *131*

pisztráng
- sóburokban sült, kakukkfüves pisztráng *106*

pizzamártás *50*
pizzatészta *48*

rák
- pad thai *174*

rizs
- a tökéletes főtt rizs *100*

rizstészta
- pad thai *174*
- wokban sült rizstészta gyömbéres csirkemellel *77*

rozmaring
- grillezett, rozmaringos tintahal *170*
- penne sült zöldséggel és friss rozmaringgal *14*
- rozmaringos-olajbogyós kenyér *29*
- zöldséges frittata friss rozmaringgal *123*

rozmaringos brokkolikrémleves *96*
rozmaringos-olajbogyós kenyér *29*
rozsliszt
- diós-rozsos kenyér *31*

sajt
- fokhagymás sajtkrémmel töltött padlizsántekercsek *82*
- sajtos-olajbogyós topping *52*
- tojásos szendvics füstölt sajttal *168*

sajtkrém
- bazsalikomos sajtkrém *132*
- fokhagymás sajtkrémmel töltött padlizsántekercsek *82*

sajtos-olajbogyós topping *52*
saláták
- joghurtos padlizsánsaláta pitában *85*
- saláta sherrys csirkemájjal és szőlővel *140*
- sokszínű gyümölcssaláta *122*
- sültsárgarépa-saláta chilipaprikával *162*

saláta sherrys csirkemájjal és szőlővel *140*
sárgabarack
- grillezett sárgabarack vaníliafagylalttal és karamellás öntettel *75*

sárgarépa
- korianderes sárgarépa-krémleves mazsolával *97*
- sültsárgarépa-saláta chilipaprikával *162*

sherry
- eper mézes-balzsamecetes szirupban *142*
- saláta sherrys csirkemájjal és szőlővel *140*

sóburokban sült, kakukkfüves pisztráng *106*
sokszínű gyümölcssaláta *122*
sonka
- édeskömény-krémleves sonkacsíkokkal *99*
- füstölt sonkás pite *42*
- krémes spenót sonkával *136*
- pármai sonkás, dupla paradicsomos topping *53*
- parmezános zöldborsópüré füstölt sonkával *146*
- sült spárga zsályás vajjal és sonkával *116*

spagetti erdeigomba-szósszal *152*
spagetti friss pestóval *131*
spárga
- spárgás omlett *118*
- sült spárga zsályás vajjal és sonkával *116*

spárgás omlett *118*
spenót
- krémes spenót sonkával *136*
- spenótos minitorták *136*

spenótos minitorták *136*
sült eperdzsem *60*
sültsárgarépa-saláta chilipaprikával *162*
sült spárga zsályás vajjal és sonkával *116*
sült újhagyma gorgonzolás mártással és pirított dióval *25*
sütemények
- citromos édeskenyér mandulával *44*
- cukrozott gyümölcshéjas bucik mézes vajjal *54*
- csokis muffin *124*
- joghurtos-gyömbéres narancstorta narancsos habbal *45*
- színes szívek *69*
- tündértorták *67*

szalámis-hagymás topping *52*
szalonnás-babos topping *50*
szendvicsek
- padlizsánkrémes szendvics sült paprikával *168*
- tojásos szendvics füstölt sajttal *168*

szerecsendiós, gőzön párolt brokkoli pirított mandulával *107*
színes cukormáz *67*
színes szívek *69*
szójaszósz
- grillezett, szójaszószos csirke *72*

szőlő
- saláta sherrys csirkemájjal és szőlővel *140*

tésztafélék
- füstölt sonkás pite *42*
- joghurtos padlizsánsaláta pitában *85*
- krémes zöldborsópite *148*
- penne fetával és fekete olajbogyóval *17*
- penne frissdió-mártással *180*
- penne sült zöldséggel és friss rozmaringgal *14*
- spagetti erdeigomba-szósszal *152*
- spagetti friss pestóval *131*
- wokban sült rizstészta gyömbéres csirkemellel *77*

tintahal
- grillezett, rozmaringos tintahal *170*

tojás
- spárgás omlett *118*
- tojásos szendvics füstölt sajttal *168*

tojásos szendvics füstölt sajttal *168*
tonhal
- zsályás tonhal cukkinival *112*

toppingok
- pármai sonkás, dupla paradicsomos topping *53*
- sajtos-olajbogyós topping *52*
- szalámis-hagymás topping *52*
- szalonnás-babos topping *50*

trüffli
- csokoládétrüffli *89*
- kávés csokoládétrüffli *90*
- mandulalikőrös csokoládétrüffli *90*
- narancslikőrös csokoládétrüffli *90*

tündértorták *67*

újhagyma
- sült újhagyma gorgonzolás mártással és pirított dióval *25*

vaníliafagylalt
- grillezett sárgabarack vaníliafagylalttal és karamellás öntettel *75*

vörösbor
- a mi dubrovniki sangriánk *166*

wokban sült rizstészta gyömbéres csirkemellel *77*

zeller
- fűszeres malac zelleres pürével *39*

zöldborsó
- krémes zöldborsópite *148*
- parmezános zöldborsópüré füstölt sonkával *146*

zöldségek
- fokhagymás ecetben párolt erdei gomba *154*
- joghurtos padlizsánsaláta pitában *85*
- kapros cukkinimártás *113*
- padlizsánkrémes szendvics sült paprikával *168*
- sültsárgarépa-saláta chilipaprikával *162*
- sült spárga zsályás vajjal és sonkával *116*
- sült újhagyma gorgonzolás mártással és pirított dióval *25*
- szerecsendiós, gőzön párolt brokkoli pirított mandulával *107*
- zöldséges frittata friss rozmaringgal *123*
- zsályás tonhal cukkinival *112*

zöldséges frittata friss rozmaringgal *123*

zsálya
- sült spárga zsályás vajjal és sonkával *116*
- zsályás tonhal cukkinival *112*

zsályás tonhal cukkinival *112*