

Stahl Judit

Büntetlen örömök

TARTALOMJEGYZÉK

SZUPER REGGELIK	4
<i>Almás-zabpelyhes turmix</i>	<i>4</i>
<i>Bűnbánó turmix.....</i>	<i>4</i>
<i>Epres turmix müzlimorzsával.....</i>	<i>4</i>
<i>Grapefruitos - málnás turmix.....</i>	<i>5</i>
<i>Napfény-turmix.....</i>	<i>5</i>
<i>Nutellás turmix.....</i>	<i>5</i>
<i>Őszibarackos turmix</i>	<i>6</i>
<i>Trópusi turmix.....</i>	<i>6</i>
EBÉD A DOBOZBÓL	7
<i>Az én Waldorf - salátám.....</i>	<i>7</i>
<i>Brokkolis Cézár-saláta.....</i>	<i>7</i>
<i>Csirkesaláta ananásszal.....</i>	<i>8</i>
<i>Fűszeres sárgaborsóleves</i>	<i>9</i>
<i>Gazpacho</i>	<i>9</i>
<i>Karfiolleves sajtos zsemlekockával.....</i>	<i>10</i>
<i>Lencsekrémleves ropogós sonkafalatokkal.....</i>	<i>11</i>
<i>Marokkói cukkinisaláta.....</i>	<i>11</i>
<i>Mediterrán krumplisaláta.....</i>	<i>12</i>
<i>Mentás padlizsánsaláta.....</i>	<i>12</i>
<i>Paradicsomos kagylóleves</i>	<i>13</i>
<i>Petrezselyemleves.....</i>	<i>14</i>
<i>Provanszi póréhagyma.....</i>	<i>14</i>
<i>Szőlős sárgarépa-saláta.....</i>	<i>15</i>
<i>Vajbab kapribogyós-tonhalas öntettel.....</i>	<i>16</i>
<i>Vichyssoise sajtos ostyával</i>	<i>16</i>
KÉNYEZTETŐ VACSORÁK.....	17
<i>Almás-savanyú káposztás pulykaragu.....</i>	<i>17</i>
<i>Ázsiai mogyorós rostélyos.....</i>	<i>18</i>
<i>Brokkolis penne.....</i>	<i>18</i>
<i>Citromos sertésragu füstölt tarjás kelbimbóval.....</i>	<i>19</i>
<i>Cukkinis makaróni diós-olajbogyós szósszal.....</i>	<i>20</i>
<i>Csavart tészta vodkaszósszal.....</i>	<i>21</i>
<i>Fokhagymás krémsajttal töltött csirkemell füstölt sajtos kukoricapürével.....</i>	<i>21</i>
<i>Gombás csirke diós rizzsel.....</i>	<i>22</i>
<i>Haltekercs mexikói kukoricás babbal</i>	<i>23</i>
<i>Harcsa francia zöldségraguval.....</i>	<i>24</i>
<i>Joghurtban sült csirkecombok sárgarépás galuskával.....</i>	<i>25</i>
<i>Karcsúsított Sztroganov-csirke spagettivel.....</i>	<i>27</i>
<i>Majorannás májragu almás palacsintával.....</i>	<i>27</i>
<i>Mustáros borjúkaraj sült paradicsommal.....</i>	<i>28</i>
<i>Paella.....</i>	<i>29</i>
<i>Paradicsomos – mozzarella csirkemell.....</i>	<i>30</i>
<i>Penne sült zöldséggel és csirkével.....</i>	<i>31</i>
<i>Rakott padlizsán.....</i>	<i>32</i>
<i>Spenótos lasagna.....</i>	<i>33</i>
<i>Tasakban sült sertéskaraj almás-narancsos káposztával.....</i>	<i>34</i>
<i>Vörösboros pulyka petrezselymes-fokhagymás krumplival.....</i>	<i>35</i>
ÉDES SEMMISÉGEK	36
<i>Amerikai répás muffin.....</i>	<i>36</i>
<i>Campari-zselé málnával.....</i>	<i>37</i>
<i>Citromkrém</i>	<i>37</i>
<i>Csokis – diós puszdedli</i>	<i>38</i>
<i>Csokis – zabpelyhes keksz.....</i>	<i>38</i>
<i>Diós rétes</i>	<i>39</i>

<i>Eper mézes krémmel</i>	39
<i>Erdei gyümölcsös kehely</i>	40
<i>Joghurtos panna cotta</i>	40
<i>Kávés csokikrém</i>	41
<i>Kókuszos tejberizs ananással</i>	42
<i>Körte mazsolás-lekváros túrókrémmel</i>	42
<i>Málnahabos torta</i>	43
<i>Meggyes csokitorta</i>	44
<i>Mentás narancsdesszert</i>	45
<i>Túrófagyi piros öntettel</i>	45
<i>Vaniliás sült barack fagyival</i>	46
MEGÉRDEMELT HÉTVÉGÉK	47
<i>Ropogós bundájú csirkecombok</i>	47
<i>Zelleres krumplipüré</i>	47
<i>Epres madártej</i>	48
<i>Mézes karamellital</i>	48
<i>Banánkenyér</i>	49
<i>Narancsos málnasaláta</i>	49
<i>Csokimorzsás muffin</i>	50
<i>Almás-fahéjas muffin</i>	50
<i>Narancsos muffin</i>	51
<i>Pizzatészta</i>	51
<i>Pizzamártás</i>	52
<i>Sonkás-ruccolás pizza</i>	52
<i>Póréhagymás pizza</i>	53
<i>Tonhalas-tejfölös pizza</i>	53
<i>Padlizsános pizza</i>	54

SZUPER REGGELIK

Almás-zabpelyhes turmix

Hozzávalók:

1 púpos evőkanál. zabpehely (1 1/2 deka)
2 1/2 deci 1,5 %-os zsírtartalmú tej
15 deka alma
1/2 citrom
1 evőkanál méz (2 deka)
1/4 kávéskanál őrölt fahéj
1/2 deci szénsavmentes ásványvíz

A zabpelyhet beleszórom egy tálkába, és ráöntöm a tej felét. Ezután beteszem a mikróba, és közepes fokozaton 2-3 perc alatt megfőzöm.

A megmosott almát héjastul belereszelem a turmixgépbe, majd megcsöpögtetem citromlével, és hozzáreszelem a fél citrom héját. Belekanalazom a mézet, utána beleszórom az őrölt fahéjat is. Kiveszem az időközben megfőtt, tejes zabpelyhet a mikróból, és átöntöm a turmixgépbe. Végül beletöltöm a gépbe a maradék tejet meg az ásványvizet is, és sebesen összeturbózom a reggelit.

Bűnbánó turmix

Hozzávalók:

fél deci szénsavmentes ásványvíz
1 zöldtea filter
15 deka alma
fél citrom
1 evőkanál méz (2 deka)
4 evőkanál joghurt (10 deka)
1 deci 100%-os narancslé
csipetnyi őrölt fahéj

Az ásványvizet felforralom, és ráöntöm a zöldtea-filterre. 5 perc múlva leszűröm, és áttöltöm a turmixgépbe.

Ezután az erős teához hozzáreszelem a megmosott, héjas almát (természetesen csutka nélkül), majd belereszelem a gépbe a megmosott fél citrom illatos, sárga héját.

Amikor ezzel megvagyok, a megkopasztott citromfélből ujjaimon átszűrve rácsepegtetek 1 evőkanálnyi levét a zöldteás-citromhéjas almára, aztán belekanalazom a gépbe a mézet meg a joghurtot.

Utánazúdítom a narancslevet, beleszórom az őrölt fahéjat, és az egészet összeturmixolom.
1 adag lesz belőle.

Epres turmix müzlimorzsával

Hozzávalók:

1 kétdekási müzliszelet fele (pl. Cerbona Fitt müzliszelet)
10 deka friss vagy mélyhűtött eper
4 evőkanál joghurt (10 deka)
1½ deci 1,5%-os zsírtartalmú tej
1 evőkanál méz (2 deka)
½ kávéskanál vaníliaaroma
½ citrom

A fél müzliszeletet mozsárban durvára töröm – a másik felét megőrzöm egy jövődó turmixhoz –, félreteszem, és elkészítem az epres reggelit.

A megmosott, kicsumázott epret beleszeletem a turmixgépbe, és hozzáadom a joghurtot, a tejet meg a mézet. (Ha mélyhűtött eperből készítem, nem darabolgatom a fagyos szemeket, mert kicsorbítanám velük a késemet. Egyszerűen csak beleszórom őket a gépbe, aztán kicsivel tovább nyomom a gombot.) Ezután beleteszem a turmixgépbe a vaníliaaromát, ráreszelem a megmosott fél citrom héját, és 1-2 perc alatt összeturmixolom ezt a rózsaszín, hamvasan naiv reggelit. Miután pohárba öntöttem, meghintem a félretett müzlimorzsával. 1 adag lesz belőle.

Grapefruitos - málnás turmix

Hozzávalók:

1 kisebb, kb. 25-30 dekás grapefruit
15 deka friss vagy mélyhűtött málna
10 deka banán
2 evőkanál joghurt (5 deka)
1 evőkanál méz (2 deka)
¼ kávéskanál vaníliaaroma

Először kifacsarom a grépfrút levét – kb. 1 deci lesz belőle –, majd nagy lyukú szűrőn át beleöntöm a turmixgépbe. Ezzel a módszerrel könnyen felfogom a keserű magokat, de a gyümölcslé hasznos rostjai mégis belekerülnek a reggelibe.

A grépfrút levéhez hozzádobom a megmosott málnát – nem baj, ha nem friss gyümölcsből készítjük, hanem mélyhűtöttből, mert a fagyos szemeket is összepépesíti a gép, legfeljebb így egy kicsivel tovább tart a mutató –, majd belekarikázom a meghámozott banánt. Ezután beleteszem a joghurtot, a mézet meg a vaníliaaromát, és az egészet fél perc alatt összeturmixolom.

1 adag lesz belőle.

Napfény-turmix

Hozzávalók:

1 dl 100%-os narancslé
4 szem aszalt sárgabarack
¼ szál sárgarépa (4 dkg)
1 evőkanál méz (2 dkg)
½ dl szénsavmentes ásványvíz
4 evőkanál joghurt (10 dkg)

A narancslé felét ráöntöm az aszalt sárgabarackokra, és berakom a mikróba. Itt közepes fokozaton 2 perc alatt felpuhítom a barackot.

Ezalatt a turmixgéembe öntöm a maradék narancslevet, aztán körömkefével alaposan megmosdatom a sárgarépa-darabkát, és a reszelő nagy lyukú oldalán át a narancsléhez reszelem.

Utána hozzáadom a gépbe a mézet, az ásványvizet meg a joghurtot is, és visszalépek a mikróhoz.

A barack ekkorra már megpuhult. Narancsos levével együtt átöntöm a gépbe, és a gyönyörű színű reggelit összeturmixolom.

1 adag lesz belőle.

(Szerepelt Napsugár-turmix néven is)

Nutellás turmix

Hozzávalók:

kb. 9 szem mogyoróbél (1 deka)
1½ deci 1,5%-os zsírtartalmú tej
½ deci szénsavmentes ásványvíz
½ banán (5 deka)
1 csapott evőkanál Nutella (2 deka)

A mogyorót száraz serpenyőben kevergetve néhány perc alatt illatosra pirítom, aztán lehúzó a tűzről, és félreteszem. Amíg kihűl, összeturmixolom a reggelit.

A gépbe öntöm a tejet meg az ásványvizet, majd belekarikázom a meghámozott banán felét. Ezután belekanalazom a Nutellát, és a desszert kategóriában is esélyes jelöltként indítható italt pépesítem. Mielőtt pohárba tölténém, mozsárban durvára töröm az addigra már langyosra hűlt mogyorót. Ezzel aztán merő önkényeztetésből dúsan megszórom a nutellás reggelit, majd boldogan fölhörpintem. Akinek jobban tetszik, ha egy ital szintisztán krémes állagú, az nyugodtan turmixolja hozzá a pirított mogyorót is.

1 adag lesz belőle.

(Szerepelt Mogyorókrémes turmix néven is)

(MOGYORÓS TURMIX néven szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/18)

Őszibarackos turmix

Hozzávalók:

Kb. 5 szem mandula (½ deka)

25 deka őszibarack

1½ deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

1½ deci szénsavmentes ásványvíz

1 evőkanál méz (2 deka)

¼ kávéskanál vaníliaaroma

½ citrom

frissen reszelt szerecsendió

A mandulát száraz serpenyőben kevergetve illatosra pirítom néhány perc alatt, majd leveszem a tűzről, és félreteszem, hogy kihűljön. Miközben ez megtörténik, összeturmixolom a reggelit.

Ehhez a megmosott őszibarackokat meghámozom, kimagozom, és nagyobb darabokra vágva beleteszem a gépbe. Hozzáöntöm a tejet és az ásványvizet, majd rákanalazom a mézet és a vaníliaaromát.

Ha ezek már mind a turmixgépben vannak, beleszelem a megmosott citrom héjának a felét meg némi szerecsendiót is, és mehet a menet. Nemes egyszerűséggel: pépesítem a sűrű italt.

Ekkor mozsárban durvára töröm a kihűlt, megpirított mandulát, majd a pohárba töltött barackos italt vastagon megszórom vele. Ám ha valakinek úgy esik jobban, hogy beledarálja a folyadékba, az ellen sincs kifogásom.

1 adag lesz belőle.

Trópusi turmix

Hozzávalók:

3 karika lecsöpögtetett konzervananász (10 deka)

2 evőkanál joghurt (5 deka)

2 evőkanál méz (4 deka)

1 zöldcitrom

1 másfél centis, friss gyömbérdarab

1 deci szénsavmentes ásványvíz

1 kávéskanál kókuszreszelék (1/2 deka)

A lecsöpögtetett ananászt apróbb darabokra vágom, és beleteszem a turmixgépbe. Hozzákanalazom a joghurtot és a mézet, majd ráreszelem a megmosott zöldcitrom héját, és ujjaimon átszűrve belefacsarom a gyümölcs levét is.

A gyömbérdarabbal sincs sok macera: krumplihámozóval tempósan megpucolom, aztán a reszelő nagy lyukú oldalán beleszelem a gépbe. Mielőtt megnyomnám a gombot, az ananászos egyveleghez hozzáöntöm az ásványvizet is.

A kész turmixot pohárba töltöm, és hogy még több örömöm legyen benne, kevés kókuszreszeléssel is megszórom. De az is jó megoldás, ha a kókuszreszeléket közvetlenül az italba turmixolom bele. Így is úgy is érződik majd az íze.

1 adag lesz belőle. (Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/18)

EBÉD A DOBOZBÓL

Az én Waldorf - salátám

Hozzávalók:

A salátához:

1 púpos evőkanál dióbél (1½ deka)

5 deka szőlő

15 deka zeller

15 deka alma

néhány csepp friss citromlé

1-2 friss tárkonyágacska

Az öntethez:

4 evőkanál joghurt (10 deka)

½ kávéskanál méz

1 kávéskanál mustár

1 citrom

só és frissen őrölt bors

1 zsemle

A diót száraz serpenyőben mérsékelt tűzön kevergetve illatosra pirítom néhány perc alatt, majd lehúdom, és megvárom, amíg kihűl. Ezután mozsárban durvára töröm, és a kezem ügyébe készítem. Jöhet a megmosott szőlő. Gyorsan félbevágom a szemeket, aztán félreteszem őket. A szőlő után a zellert veszem kezelésbe. Megmosom, meghámozom, és a kézi reszelő nagy lyukú oldalán lereszelem. Ugyanezt teszem az almával is, csak annyi a különbség, hogy miután megmostam, nem hámozom meg, hanem héjastul reszelem le.

A zelleres-almás reszeléket beleteszem egy jól záródó műanyagdobozba, és megspriccelem kevés citromlével, hogy ne barnuljon meg. Hozzákeverem a félbevágott szőlőszemeket meg a diómorzsát, és elkészítem az öntetet.

Ehhez egy kis tálkában kézi habverővel összedolgozom a joghurtot a mézzel meg a mustárral, majd belereszelem a megmosott citrom héját, és megsózom, megborsozom. Végül apróra vágom a tárkonyleveleket, és az öntettel együtt hozzákeverem a zelleres – almás – diós - szőlős salátához.

A könnyű, ízes és rendkívül bőséges ebédet másnapig a hűtőbe teszem, és reggel magammal viszek hozzá egy zsemlet.

1 nagy adag lesz belőle.

Brokkolis Cézár-saláta

Hozzávalók:

A salátához:

só

kb. 45 deka brokkoli (megtisztítva 30 deka)

½ szikkadt zsemle

2 fej retek (10 deka)

Az öntethez:

4 deka friss parmezán

¾ deci olívaolaj

2 evőkanál friss citromlé

1 kávéskanál szardellapaszta

2 kávéskanál mustár

1 duci fokhagymagerezd

frissen őrölt bors

Vizet engedek egy fazékba, teszlek bele sót, és felforralom. Amíg melegszik, előkészítem a brokkolit. A megmosott zöldséget rózsáira szedem, majd a rózsákat kb. 3 centi átmérőjű falatokra darabolom. A falatokról levágom a vastag szárrészeket, de a zsenget meghagyom. Ha már forr a víz, beleszórom a brokkolit, és néhány perc alatt roppanósan puhára főzöm. Ezután leszűröm, majd hideg vizet engedek rá, és papírtörlőn szétterítve megszáritom.

Miközben a puha brokkoliról lecsöpög a víz, felkockázom a szikkadt zsemlefelet, és száraz teflonserpenyőben – amelyben nyugodtan lehet olaj nélkül ügyködni –, kevergetve aranybarnára pirítom. A megpirított zsemlekockákat félreteszem, amíg kihűlnek.

Ezután elkészítem a kifejezetten sűrű, dús öntetet. A turmixgépbe reszelem a parmezánt, ráöntöm az olívaolajat meg a friss, leszűrt citromlevet, és belekanalazom a szardellapasztát meg a mustárt. Utána hozzáreszelem a megpucolt fokhagymagerezdet, és tekerek a gépbe frissen őrölt borsot is. Secperc alatt pépesítem az egészet, és az öntet ezzel készen is van.

Már csak annyi maradt, hogy a megmosott retket felkockázzam, és egy jól záródó műanyagdobozban összekeverjem a brokkolival meg 1 evőkanálnyi sűrű öntettel. (A maradék öntetet lefolpackozva a hűtőben szoktam tartani. 1 hétig kutyabaja sem lesz, és bármilyen más zöldséghez is nagyon finom.)

A kész brokkolisalátát berakom a hűtőbe, a kihűlt, pirított zsemlekockákat pedig kint hagyom a konyhapulton. Másnap a zsemlekockákat alufóliába csomagolom, és a salátával együtt magammal viszem. Ebédkor a parmezános brokkolira rászórom a ropogós kockákat, és az egészet nagy élvezettel megeszem.

1 adag lesz belőle

Csirkesaláta ananással

Hozzávalók:

A salátához:

20 deka csirkemellfilé

só és frissen őrölt bors

1 kávéskanál olívaolaj

1/2 piros, vastaghúsú, ún. kaliforniai paprika (8 deka)

3 karika lecsöpögtetett konzerv-ananász (10 deka)

Az öntethez:

3 evőkanál joghurt (7 1/2 deka)

1 evőkanál tejszín

1 kávéskanál szójaszós

2 evőkanál víz

1/4 kávéskanál currypor

csipetnyi cayenne bors

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőnél a 6-os fokozat), és amíg melegszik, előkészítem a csirkemellfilét.

A megmosott, szárazra törölt húst kettévágom, majd mindkét darabot kicsit kiklopfolom, és megsózom, megborsozom. Ezután letépek 3 akkora alufólia lapot, amekkorán kényelmesen elférnek majd a szeletek egymás mellett úgy, hogy marad körülöttük kb. 3-3 centis üres perem. A lapok közül kettőt egymásra teszlek, és a felső lap közepén elkenem nagy tenyérynyi foltban az olívaolajat. Erre egymás mellé fektetem a szeleteket, és lazán, nem tapadósan letakarom őket a harmadik alufólia lappal. A lapok széleit több rétegben egymásra hajtogatom -fontos, hogy jól zárjanak!-, és a tasakokat tepsibe téve betolom a meleg sütőbe.

A becsomagolt csirkemell szeletek 15-18 perc alatt megsülnek. Ha a beléjük szűrt hústú nyomán nem rózsaszín, hanem áttetsző lé csurran ki, készen vannak.

Amíg a csirke sül, haladok tovább. A megmosott paprikadarabot 1/2 centis csíkokra szelem, majd lecsöpögtetem az ananászt, és falatnyi darabokra vágom. Ezután elkészítem az öntetet. Ehhez kézi habverővel összedolgozom a joghurtot, a szójaszószt, a vizet, a curryport és a cayenne borsot abban a műanyag dobozban, amelyben másnap majd magammal viszem az ebédet. Ha megsült a csirke, megvárom, hogy langyosra hűljön. Felvágom kb. 3*1 centis csíkokra, és az ananászfalatokkal meg a paprikacsíkokkal együtt beleszórom a joghurtos öntetbe. Az egészet jól összekeverem, és ha már teljesen kihűlt, beteszem másnapig a hűtőbe.

1 adag lesz belőle.

Fűszeres sárgaborsóleves

Hozzávalók:

5 deka sárgaborsó
1/4 fej vöröshagyma (3 dkg)
1 vékony fokhagymagerezd
1 evőkanál olívaolaj
3 deci víz
1/4 kávéskanál köménymag
1 kávéskanál koriander
3 evőkanál joghurt (7,5 dkg)
só és frissen őrölt bors
1 rozsos zsemle vagy 5 dkg rozskenyér

A sárgaborsót szűrőben megmosom, lecsepegtetem, majd beleteszem egy kisebb fazékba. Ráöntök annyi vizet, amennyi 5 centivel ellepi, aztán felforralom. Ha már lobog, lehúdom a tűzről, és félrerakom. A sárgaborsó kb. 1 óra alatt kellően megpuhul ahhoz, hogy utána gyorsan megfőjön. Amikor elkezdem készíteni a levest, először megpucolom a vöröshagyma-negyedet és a fokhagymagerezdet, majd mindkét hagymafélét lereszelem a kézi reszelő apró lyukú oldalán. Utána leszűröm az előpuhult sárgaborsót, és jöhet a főzés.

Előveszek egy kisebb fazekat és megmelegítem benne az olívaolajat. Ha már meleg, takaréklángon kevergetve 2-3 perc alatt megpárolom rajta a vöröshagyma-reszeléket, majd hozzáadom a fokhagymareszeléket is. Pár pillanat múlva már érzem is a fokhagyma jellegzetes illatát. Ekkor a fazékba fordítom a leszűrt sárgaborsót és ráöntök 3 deci vizet.

Ezután a mozsárban összetöröm a köménymagot meg a koriandert, beleszórom a fazékba, és felforralom a fűszeres-hagymás sárgaborsót. Amikor már rotyog, lejjebb csavarom alatta a lángot, lefedem és kb. 10 percen át gyöngyöztetem, hogy a borsó tökéletesen megpuhuljon.

Ha ez megtörtént, szűrőlapáttal kihalászom a főtt szemek felét, és félreteszem. A maradékot óvatosan - mert rém forró az egész - átöntöm a turmixgépbe, és simára pépesítem a joghurttal. Utána azonnal visszaöntöm a fazékba, és hozzákeverem a félretett, egészben hagyott sárgaborsószemeket. Végül sózom, megborsozom a levest, és 1-2 perc alatt összeforralom.

Miután kihűlt, átöntöm egy jól záródó műanyag dobozba, és beteszem másnapig a hűtőbe. Reggel, mikor magammal viszem, mellécsomagolok egy rozsos zsemlet vagy néhány vékony szelet rozskenyeret.

Mivel állás közben a leves kicsit besűrűsödik, ebédkor úgy szoktam melegíteni a mikróban, hogy öntök hozzá még egy kevés vizet.

1 nagy adag lesz belőle.

Gazpacho

Hozzávalók:

25 deka paradicsom
1/2 piros, vastaghúsú, ún. kaliforniai paprika (8 deka)
1/4 kígyóborka (6 deka)
1 kisebb fokhagymagerezd
1 evőkanál sűrített paradicsom (2 deka)
1 1/2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál vörösborecet
1/2 kávéskanál morzsolt oregano
só
frissen őrölt bors
2 deci paradicsomlé
1 csokor petrezselyem

1 zsemle

A megmosott paradicsomok héját kereszt alakban vékonyan bemetszem, majd tálba teszem őket, és forró vizet öntök rájuk. Megvárom, amíg a bemetszett héjuk felpöndörödik, aztán a hideg vizes csap alatt lehűtöm őket. Így már könnyű lekapni róluk a héjukat.

Ha a paradicsom-hámozással elkészültem, a megmosott paprikadarabokkal foglalkozom. Ez csupán annyiból áll, hogy kiszedem belőle a magokat, és kivágom az ereket. Amikor ezzel is végeztem, előveszem a turmixgépet.

Belekockázom a meghámozott paradicsomokat, beledarabolom a paprikafelet, és a reszelő nagy lyukú oldalán belereszelem a megmosott uborkadarabkát (a vége nélkül, mert az keserű lehet). Utána megpucolom a fokhagymagerezdet, és azt is belereszelem a gépbe. Jöhet a paradicsompüré, az olívaolaj meg a vörösborecet, aztán a morzsolt oregano, kevés só meg sok frissen őrölt bors.

Utolsó lépésként belezúdítom a paradicsomlevet is, és az egészet pépesítem. Nem sokáig dolgoztatom a turmixgép késeit, csak addig, míg a leves alkotóelemei összesimulnak.

Amikor ez rendben megtörtént, jól záródó műanyag dobozba öntöm a nyári ebédet, és beteszem éjszakára a hűtőbe, hogy összeérjenek az ízei. Másnap, mielőtt indulnék, apróra vágom a petrezselymet és hozzákeverem a leveshez. Jár mellé egy zsemle, hogy még kiadósabb legyen.

1 adag lesz belőle.

Karfiolleves sajtos zsemlekockával

Hozzávalók:

½ szikkadt zsemle

kb. 40 deka karfiol (megtisztítva 25 deka)

só

½ zöldségleves kocka

¼ kávéskanál szárított kakukkfű

½ evőkanál vaj (1 deka)

2 evőkanál + 1 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

3 deka edami sajt

2 deci víz

frissen őrölt bors

néhány szál petrezselyem

Azzal kezdem, hogy bemelegítem a sütőt 200 fokra a sajtos zsemlekockák piritásához. Amíg melegszik, felkockázom a szikkadt zsemlefelet, aztán nekilátok a levesnek.

A megmosott karfioldarabot rózsáira szedem, majd a rózsákról levágom a vastagabb szárrészeket.

Ezután a karfiolt kb. 3 centis falatokká aprítom, és előszedek egy kisebb fazekat.

Az edénybe vizet töltök, sót szórok, és felforralom. Ha már lobog, 6-8 perc alatt megfőzöm benne a karfiolt. Leszűröm őket, és a főzővizéből félreteszek 1½ decit. Ebben kevergetve feloldom a leveskocka-felet, és beleszórom a kakukkfűvet.

Ilyenkorra már meleg a sütő. Itt az idő, hogy elkészítsem a sajtos kevercsét a zsemlekockákhoz. A vajat 2 evőkanál tejjel együtt gyengéden megolvasztom egy kis serpenyőben, majd lehúrom a tűzről, és belereszelem a sajtot. Ezután a serpenyőt visszateszem takaréklángra, és sűrű kevergetéssel a tejes vajba beleolvasztom a reszelt sajtot. Most megint lehúrom az edényt a tűzről, és beleszórom a zsemlekockákat. Kanállal jól átforgatom őket, hogy átitatódjanak a sajtos keverccsel, és ha már langyosak, rászórom mindet egy sütőpapírral borított tepsire. Kb. 6 perc alatt ropogósra sülnek a forró sütőben.

Ezalatt kényelmesen befejezem a levest. Előveszem a turmixgépet, és először beleszórom a puha karfiol felét. Hozzáöntöm a kakukkfűvel ízesített, félretett főzővizet – ha ügyes vagyok, meg sem égetem magam vele –, majd beletöltök a gépbe 1 deci tejet is. Rendben, már nyomhatom is a gombot. Az összeturmixolt levest átöntöm egy műanyagdobozba, és belekeverem a maradék karfiolt. Mielőtt kihűl, megkóstolom, és ha nem elég sós, igazítok rajta.

Amikor már megengedi a hőmérséklete, beteszem éjszakára a hűtőbe. Ha a megpirult zsemlekocka is kihűlt, félrerakom őket másnapig.

Reggel apróra vágom a petrezselymet, belekeverem a levesbe, és miután alufóliába bugyoláltam a zsemlekockákat, a levessel együtt magammal viszem. Ebédkor megmelegítem a levest a mikróban, és

rászórom a sajtos zsemlekockát.
1 adag lesz belőle.

Lencsekrémleves ropogós sonkafalatokkal

Hozzávalók:

5 dkg lencse
1/2 fej vöröshagyma (6 dkg)
1 babérlevél
1/2 kávéskanál currypor
1 késhegynyi cayenne bors
4 deci víz
5 dkg füstölt, főtt sonka
3 evőkanál joghurt (7,5 dkg)
só
5 dkg rozskenyér vagy 1 rozsos zsemle

Azzal indítok, hogy a ropogós sonkafalatokhoz bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat). Amíg melegszik, összedobom a levest.

A megmosott lencsét egy kisebb fazékba teszem, és miután megpucoltam a fél hagymát, hozzáreszelem. Fűszerezem babérlevéllel, curryporral és cayenne borssal, azután hozzáöntöm a vizet, és erős lángon felforralom. Amikor már rotyog a lencse, mérsékelem alatta a lángot és lefedem.

Innentől számítva kb. 20-25 perc kell ahhoz, hogy a szemek megpuhuljanak.

Ezalatt a sonkával foglalkozom. Körömnymi darabokra vágom, sütőpapírral bélelt tepsire teszem, és 7-8 percre betolom a forró sütőbe. Itt a falatok szépen megpirulnak. Kiveszem, és félreteszem őket.

Ha a lencse puhára főtt, lemérem, hány deci a főzőlevével együtt. Mert még képes rá, és rotyogás közben magába szívja szinte az összes vizet. Pótolom a hiányt annyival, hogy 3,5 deci legyen, majd óvatosan, mert még meleg, átzúdítom a turmixgépbe. Hozzákanalazom a joghurtot, és összeturmixolom vele. Amikor már krémszerű, megkóstolom és sóval, curryporral, cayenne borssal kialakítom a végleges ízét.

Végül átöntöm egy zárható műanyag dobozba, hozzákeverem a ropogós sonkafalatokat, és ha kihült, másnapig a hűtőbe teszem. Ebédre nemcsak a lencselevest, hanem egy-két szelet rozskenyeret vagy egy rozsos zsemlet is viszek magammal.

1 adag lesz belőle.

Marokkói cukkinisaláta

Hozzávalók:

A salátához:

30 deka cukkini
só
frissen őrölt bors
1/2 evőkanál olívaolaj

Az öntethez:

5 deka ketchup
1/2 narancs
2 evőkanál tejszín
1/4 kávéskanál őrölt gyömbér
1/4 kávéskanál őrölt kömény
1/4 kávéskanál őrölt fahéj
1 nagy csipet cayenne bors
1 zsemle

Először az öntetet készítem el. A ketchuphoz hozzáreszelem a megmosott narancsfél illatos héját, majd ujjaimon átszűrve belefacsarok 1 evőkanálnyi a levéből is. Ezután hozzákanalazom a tejszínt és belekeverem a gyömbért, a köményt, a fahéjat meg a cayenne borsot.

Az öntet ezzel rendben van. Édes, fűszeres és kicsit csípős lett, tehát haladhatok tovább.

A megmosott cukkinit megfosztom a két végétől - fennáll a veszély, hogy ezek a részek esetleg keserűek -, aztán 1 centi vastag korongokra vágom. Ezeket megsózom és megborsozom, majd előkészíték egy 24 centi átmérőjű teflonserpenyőt.

Mivel úgy vettem észre, hogy a sült cukkini sokkal finomabb ízű lesz, ha sütéskor nem zsúfolom tele vele a serpenyőt, először csak a korongok felét pirítom meg. A kenőecsettel alaposan kikenem az olaj felével a serpenyőt, majd oldalanként kb. 7-7 perc alatt megsütöm az első adag cukkinikorongot. Ha megpirultak, jöhet a serpenyőbe az ecsetelés megoldással a maradék olívaolaj is. Felhevítem kicsit, aztán az első adaghoz hasonlóan megsütöm a maradék cukkinit is. Miután az összes korong megsült, átpakolom őket a dobozba, és jól összeforgatom az arabos öntettel. Megvárom, hogy a saláta teljesen kihűljön, majd másnapig berakom a hűtőbe. Reggel magammal viszek hozzá egy friss, ropogós zsemlet is.

1 adag lesz belőle.

Mediterrán krumplisaláta

Hozzávalók:

A salátához:

25 deka vékonyhéjú krumpli

só

1 piros, vastaghúsú, ún. kaliforniai paprika (16 deka)

1 evőkanál olívaolaj

kb. 6 szem magozott, fekete olajbogyó (2 deka)

Az öntethez:

3 evőkanál joghurt (7 1/2 deka)

1 kávéskanál friss citromlé

1/4 kávéskanál morzsolt oregano

1/4 kávéskanál szárított rozmaring

1/2 deci víz

só és frissen őrölt bors

A krumplit folyó melegvíz alatt alaposan megmosom, közben körömkefével jól meg is dörögölöm. Ha már makulátlanul tiszta, héjastul kb. 3x3 centis kockákra darabolom, és beleszórom egy fazékba. Ezután engedek rá bőven vizet, teszek hozzá sót, és felforralom. Amikor elkezd bugyogni, mérsékelem a lángot, lefedem, és 5-6 perc alatt haraphatóan puhára főzöm. Ha a krumplikockán már könnyen megy át egy tű, leszűröm, hideg vizet engedek rá, és papírtörőlnön szétterítve megszáritom. Miközben a krumpli rotyog, megpárolom a paprikát. Ehhez a megmosott paprikát félbevágom, kimagozom, felmetélem 1/2 centis csíkokra, és egy mérsékelt tűzre tett, 24 centi átmérőjű teflonserpenyőben addig kevergetem olívaolajon, amíg megpuhul. Ekkor szűrőlapáttal kiszedem a paprikát, és beleteszem abba a jól záródó műanyag dobozba, amelyben másnap magammal viszem majd az ebédet.

A serpenyőt nem mosom el, hanem elkészítem benne az öntetet. Így legalább az is átveszi a sült paprika finom, nyáriás ízét. Tehát belekanalazom a serpenyőbe a joghurtot, rákanalazom a citromlevet, majd meghintem a morzsolt oregánóval és a szárított rozmaringgal. Utána hozzá öntöm a vizet, sózom, borsozom, és takaréklángon kevergetve összekevelem az egészet.

Miután az öntettel megvagyok, kihalászom az olajbogyókat az üvegből, lecsöpögtetem őket, és apróra vágva hozzákeverem a paprikacsíkokhoz. Az ebéd dobozba így már csak a megfőtt krumplikockákat és a serpenyőben összerotyogtatott öntetet kell beletennem. Ezután jól összekeverem a salátát, és ha teljesen kihűlt, berakom éjszakára a hűtőbe.

Másnap magammal viszem, és attól függően, hogy mihez van inkább kedvem, hidegen vagy mikróban langyosra melegítve eszem meg.

1 adag lesz belőle.

Mentás padlizsánsaláta

Hozzávalók:

A salátához:

30 deka padlizsán

1 evőkanál olívaolaj
só
frissen őrölt bors
Az öntethez:
1 fokhagymagerezd
1 chilipaprika
4 evőkanál joghurt (10 deka)
1 marék friss mentalevél

A megmosott, szárazra törölt padlizsánról levágom a két végét, és 1/2 centis karikákra darabolom. A szeletek mindkét oldalát megkenem kevés olívaolajjal, és megsózom, megborsozom.

Ezután előveszem a 28 centi átmérőjű teflonserpenyőmet, felhevítem benne az olívaolajat, és anélkül, hogy túlsúfolnám az edényt, oldalanként kb. 4-4 perc alatt átsütöm rajta a padlizsánszeleteket. Ez több menetet jelent egymás után, mert egyszerre nem fér bele minden padlizsánkarika az edénybe, de így legalább biztosra vehetem, hogy szépen aranybarnára pirulnak, és nem csak párolódnak egymáson a saját gőzükből. Ez nagyon fontos, mivel örült különbség van a főtt és a sült padlizsán íze között! Aztán elkészítem hozzá az öntetet.

Egy nagy keverőtálba öntöm a joghurtot, ezt követően a kézi reszelő apró lyukú oldalán belereszelem a lehéjazott fokhagymagerezdet is, és jöhet a chili. Félbevágom, kikaparom a magját, és vékonyra metélve beleszórom a fokhagymás pépbe. Végül jól összedolgozom az egészet.

Miután az öntettel elkészültem, beleforgatom a megsült padlizsánszeleteket, és apróra vágott mentával ízesítem.

1 adag lesz belőle.

Paradicsomos kagylóleves

Hozzávalók:

1 doboz 40 dekás hámozott paradicsomkonzerv
½ fej vöröshagyma (6 deka)
1 vékony gerezd fokhagyma
½ ek sűrített paradicsom
só és frissen őrölt bors
¼ kk morzsolt oregánó
csipetnyi cayenne bors
frissen reszelt szerecsendió
4 deci víz
15 deka mirelit kagylóhús
néhány szál petrezselyem

A hámozott paradicsomokat levükkel együtt egy kisebb fazékba öntöm, majd megtisztítom a hagymát és a kézi reszelő apró lyukú oldalán hozzáreszelem a paradicsomhoz. A lédús paradicsomban 3-4 perc alatt kevergetve puhára főzöm a hagymát, aztán megpucolom a fokhagymagerezdet és azt is hozzáreszelem.

A sűrített paradicsomot a hagymás-fokhagymás paradicsomhoz adom, megsózom, megborsozom és megfűszerezem morzsolt oregánóval, cayenne borssal, meg frissen reszelt szerecsendióval. Végül beleöntöm a fazékba a vizet is, és mérsékelt tűzön kb. 15 perc alatt összeforralom a paradicsomos levesalapot.

Negyedóra elteltével óvatosan átöntöm a turmixgépbe – vigyázat, nagyon forró – és simára pépesítem. Visszaöntöm a fazékba, és erős lángon felforralom. Ha már zubog, mérséklem alatta a tüzet, beledobom a fagyos kagylókat, és 5-6 perc alatt megfőzöm őket.

Mialatt a kagylók puhulnak, apróra vágom a petrezselymet. utolsó lépésként azt is beleszórom a fazékba, és kivárok egy-két rotytanást.

Ha a kész leves kihűlt, jól záródó műanyag dobozba öntöm, és éjszakára beleteszem a hűtőbe. Reggel magammal viszek mellé egy ropogós kergű, foszlós belű zsemlét is.

Petrezselyemleves

Hozzávalók:

A leveshez:

10 deka friss petrezselyemzöld
1 kígyóuborka (kb. 30 dekás)
2 duci gerezd fokhagyma
1 evőkanálnyi puha vaj
7 deci alaplé
só
frissen őrölt bors
1 evőkanálnyi liszt
2 deci tejszín

A petrezselymes zsemlekockákhoz:

2 szikkadt zsemle
5 deka vaj
2-3 evőkanálnyi apróra vágott petrezselyemzöld

Miután megmostam és papírtörőn alaposan leszárítottam a harsogóan zöld petrezselymet, fogok egy ollót és az illatos leveleket belevagdosom a turmixgépembe. Nem kell nagyon apróra vágni, kár a fáradságért, hiszen a kis kések majd úgyis elvégzik a dolgukat.

Most aztán jöhet a megmosott, krumplihámozóval megpuccolt uborka: a két vége nem kell, hogyisne, a keserű ízt kizárólag a tonik, a gin, illetve nagy melegben csilingelő jégkockákra öntött duójuk esetében értékelem. Ha már az ujjnyi vastag szeletekre vágott uborka is benne csücsül a gépben, akkor egy határozott gombnyomás és nemsokára készen is vagyok a pépesítéssel.

A főzőcske-rész sem tart sokáig. Először beleteszem a puha vaját a leveses lábos aljába és a reszelő aprólyukú oldalát használva, hozzáreszelem a megpuccolt fokhagymákat. Majd kifejezetten alacsony lángon - az erős tűz ugyanis a fokhagyma gyilkosa-, addig párolom a fokhagymakrémet, amíg illatozni kezd. Aztán hozzákanalazom a turmixból a gyönyörűen zöld, petrezselymes-uborkás pépet és úgy kb. 5 perc alatt megpárolom a fokhagymás vajban. Felöntöm az alaplével, megsózom, tekerek bele frissen őrölt borsot és aztán most már nagy lángon, gyorsan összefőzöm a levest.

Ha pár perc elteltével úgy ítélem meg, hogy az ízek már egymásba olvadtak, akkor a kézi habverő segítségével garantáltan csomómentesre kevert lisztes tejszínnel behabarom a levest. Várom egy-két-három rottyanást, hogy besűrűsödjön, aztán ha melegen esszük, akkor a zsemlekockák kíséretében már tálalom is. Ha meg kánikula-ebédnek szánom, akkor megvárom, míg kihül és lefedve költöztetem be a hűtőbe.

A petrezselymes zsemlekockák, finoman szólva, nem igényelik egy mesterszakács profizmusát. Elkészítésük ugyanis csak annyiból áll, hogy tetszetős méretűre felvagdosom a szikkadt buccikat, majd egy serpenyőben megolvasztom a vaját, aztán aranybarnára pirítom rajta a kockákat, végül pedig összeforgatom a ropogós finomságokat az apróra vágott petrezselyemzölddel.

4 tálnyi leves lesz belőle és hozzá jó sok, ropogós zsemlekocka.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2003/24)

Provanszi póréhagyma

Hozzávalók:

Kb. ½ kiló póréhagyma (megtisztítva 25 deka)
15 deka paradicsom
5 deka magozott, fekete olajbogyó
1 evőkanál olívaolaj
só és frissen őrölt bors
1 + ½ deci meleg víz
¼ - ½ kávéskanál provanszi fűszerkeverék
1 citrom

1 kifli

Először essünk túl az előkészítő lépéseken! Az alaposan megmosott póréhagymáról levágom a zöld színű részt, majd a fehérét 2 centis karikákra szelem. A megmosott paradicsomok héját éles késsel kereszt alakban vékonyan bemetszem, forró vizet engedek rájuk, és 1 perc múlva, amikor a bemetszett részeken felpöndörödik a héjuk, hideg vizes csap alatt kihűtöm őket, aztán mindet meghámozom. Végül apróra vágom a lecsöpögtetett olajbogyót, és ezzel minden készen áll ahhoz, hogy röptében összedobjam az ebédet.

Az olívaolajat felhevítem egy 24 centi átmérőjű teflonserpenyőben, beleszórom a pórékarikákat, és szórok rájuk némi sót meg borsot. Lefedem az edényt, és mérsékelt tűzön 10 perc alatt puhára párolom a póré. Miközben puhulgat, keverek egyet-egyed rajta, és fokozatosan hozzáöntök 1 deci meleg vizet. Amikor a póré már omlós, hozzáadom a meghámozott, felnegyedelt paradicsomot és az apróra vágott olajbogyót, meghintem provanszi fűszerkeverékkel, majd ráöntök 2 deci meleg vizet.

A kellemes illatú együttest 5-6 perc alatt összerottyantom, és amikor már egymásba kavarodtak az ízei, jöhet bele a citrom. Először hozzáreszelem a megmosott, szárazra törölt gyümölcs héját, majd ujjaimon átszűrve hozzácsöpögtetem a felének a levét is. 1-2 percig forralom még, aztán lehúzó a tűzről. A provanszi póré készen van.

Miután kihűlt, műanyag dobozba kanalazom, és beteszem másnapig a hűtőbe. Reggel magammal viszek egy kiflit is, és ha senki nem látja, akkor nemcsak hozzámajszolom, hanem ki is tunkolom vele a pikáns zöldségragut.

1 adag lesz belőle.

Szőlős sárgarépa-saláta

Hozzávalók:

A salátához:

Kb. 15 szem mogyoróbél (1½ deka)

25 deka sárgarépa

só

1 deci 100%-os narancslé

2 lapos evőkanál mazsola (2 deka)

5 deka szőlő

Az öntethez:

5 evőkanál a mazsola puhításához használt narancsléből

1 kávéskanál fehérborecet

csipet cayenne bors

csipet currypor

1 zsemle

A mogyorót száraz serpenyőben kevergetve mérsékelt tűzön néhány perc alatt illatosra pirítom, aztán lehúzó, és félreteszem, hogy kihűljön.

Amíg kihül, haladok tovább. A megmosott, körömkefével is alaposan megcsutakolt sárgarépát ½ centis karikákra vágom, majd vizet forralok egy nagy fazékban. Amikor felforrt, megsózom, és kb. 6-7 perc alatt puhára főzöm benne a répát.

Miközben a répa rotyog, mozsárban durvára töröm a langyosra hűlt mogyorót, és a narancslében megpuhítom a megmosott mazsolát. Ehhez a narancslét egy kis lábosba öntöm, beleszórom a mazsolaszemeket, és pár percig forralom, majd leszűröm, és a levéből félreteszek 5 evőkanállal az öntethez.

Amikor megfőtt a répa, azt is leszűröm. Gyorsan hideg vizet engedek rá, és papírtörlőn szétterítve megszáritom. Ezután megmosom a szőlőt, és a szemeket félbevágva a kezem ügyébe rakom.

Kész a répa, kész a mazsola, kész a mogyorómorzsa, félbevágva hevernek a kezem ügyében a szőlőszemek is. Már csak az öntet hiányzik. Előveszek egy tálkát, beleöntöm a mazsola puhítása után félretett 5 evőkanál narancslevet, belekanalazom az ecetet, majd fűszerezésül ráhintek egy kevés cayenne borsot és curryport. Mindezt villával alaposan összedolgozom, és kikészítem azt a műanyagdobozt, amelyben másnap magammal viszem az ebédet.

A dobozba pakolom a megfőtt sárgarépát, a puha mazsolát és a félbevágott szőlőszemeket, és rácsurgatom az édes-erős öntetet. Jól összeforgatom az egészet, ráhintem a félretett, durvára tört mogorót, és éjszakára berakom a hűtőbe. Reggel a saláta mellé csomagolok egy puha zsemlet is.

1 adag lesz belőle.

(Mazsolás – szőlős sárgarépasaláta néven is szerepelt)

Vajbab kapribogyós-tonhalas öntettel

Hozzávalók:

A salátához:

só

25 deka mélyhűtött vajbab

Az öntethez:

1 doboz 16 dekás tonhalkonzerv (hivatalos nevén: „tonhaldarabok sós lében”)

1 csapott evőkanál majonéz (1 deka)

3 púpos evőkanál joghurt (7½ deka)

1 vékony fokhagymagerezd

1 evőkanál kapribogyó (1½ deka)

só

frissen őrölt bors

1 citrom

1 zsemle

Vizet engedek egy fazékba, szórok bele sót, és felteszem forni. Ha már lobog, beleszórom a fagyos vajbabot, és kb. 6 perc alatt puhára főzöm.

Ezalatt összeállítom a villámgyors öntetet. Beleteszem egy keverőtálba a lecsöpögtetett tonhalat, aztán a majonézt meg a joghurtot, majd belereszelem a megpucolt fokhagymagerezdet. Miután a lecsöpögtetett kapribogyót is beletettem, előveszem a botmixert, és az egészet 1-2 perc alatt simára pépesítem. Ezután megborsozom, picit megsózom, és reszelt citromhéjjal meg friss citromlével ízesítem.

Ha a bab megfőtt, leszűröm, és még melegen összekeverem az öntettel. Megvárom, amíg kihűl, majd egy jól záródó műanyagdobozban beteszem másnapig a hűtőbe. Reggel magammal viszek hozzá egy zsemlet is, hogy kiadósabb legyen az ebéd.

1 adag lesz belőle.

Vichyssoise sajtos ostyával

Hozzávalók:

15 deka krumpli

kb. 25 deka póréhagyma (megtisztítva 12 1/2 deka)

1/2 evőkanál vaj (1 deka)

1/2 zöldségleveskocka

1 1/2 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

frissen reszelt szerecsendió

frissen őrölt bors

esetleg só

A sajtos ostyához:

néhány szál petrezselyem

3 deka trappista sajt

Mielőtt nekikezdenék a levesfőzésnek, előkészítem a sajtos ostyát. A sütőt bemelegítem 175 fokra (gázsütőn a 4-es fokozat), apróra vágom a petrezselymet, és sütőpapírral bélelek ki egy tepsit.

Ezután előveszem a kézi reszelőmet, és a nagy lyukú oldalán megreszelem a trappista sajtot. Ha a reszeléssel megvagyok, magam elé helyezem a sütőpapíros tepsit. A sajtreszeléket 4-5 centi átmérőjű

kör alakú halmokban elosztom rajta -kb. 9 kupac lesz belőle összesen-, mindegyik halomra teszek egy-egy csipetnyi apróra vágott petrezselymet, és a tepsit betolom a forró sütőbe. Miközben a sajtos ostyák illatosra sülnek 7-8 perc alatt, tovább haladok a levessel. Meghámazom a krumplit, 3*3 centis kockákra darabolom, vizet engedek rá, és félreteszem. Jöhet a póréhagyma. Alaposan megmosom, szárazra törölöm, és levágom róla a zöldes részét. Így megmarad belőle a lényeg: a fehér, tömzsi, zamatos szár. Ezt 2 centis karikákra metélem, és előkapok egy kisebb fazekat. Az edényben megolvasztom a vaját, rádobom a póréhagyma-karikákat, és azonnal felöntöm 2-3 evőkanál vízzel. Jól összekeverem, és kb. 6-8 perc alatt puhára párolom. Ha közben úgy látom, hogy a póré nagyon felveszi a vizet, adok hozzá még egy keveset, de csak meleget, hogy ezzel se hűtsem le. Amíg a póré puhul, ellenőrzöm a sajtos ostyákat. Miután megsültek, kiviszem a tepsit a sütőből, és várok 1-2 percet, hogy kicsit megkeményedjenek. Széles pengéjű késsel vigyázva rácsra emelem őket, és hagyom, hogy ezen hűljenek ki teljesen. Mialatt a sajtos ostyák hűlnek és szilárdulnak, folytatom a leveskészítést. Amikor a hagyma már omlós és illatos, hozzámorzsolom a fél leveskockát, és rászórom a krumplikockákat. Utána felöntöm az egészet annyi vízzel, amennyi 2 centivel ellepi, és erős lángon felforralom. Megvárom, hogy rotytanjon néhányat, aztán mérsékelem a lángot, lefedem az edényt, és kb. 8 perc alatt a krumplit is puhára főzöm. Előveszem a turmixgépet, és óvatosan, nehogy megégessem magam, átöntöm bele a porés-krumplis levesalapot. Tempósan hozzáöntöm a tejet, és simára pépesítem a keveréket. A kész levest átkanalazom egy jól záródó műanyag dobozba, és frissen reszelt szerecsendióval megfrissen őrölt borssal megfűszerezem. Sózni nem szoktam, mert a leveskocka önmagában is elég sós, de aki akar, tehet bele. Ha kihűlt, ugyanúgy a hűtőben éjszakáztatom, mint a könyvben szereplő többi levesebédet. Másnap aztán magammal viszem a sajtos ostyákkal együtt. 1 adag lesz belőle.

KÉNYEZTETŐ VACSORÁK

Almás-savanyú káposztás pulykaragu

Hozzávalók:

25deka pulykamellfilé
tengeri só és frissen őrölt bors
háromnegyed evőkanál olaj
1 fej hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 teáskanál pirospaprika
25 deka savanyú káposzta
1 alma
2 babérlevél
fél teáskanál őrölt kömény
1-1, 5 deci szénsavmentes ásványvíz

A megmosott, szárazra törölt pulykamellfilét 2 centis kockákra vágjuk, és sózzuk, borsozzuk. Közepes méretű, mély teflonserpenyőt kikenünk olajjal, kevergetve átsütjük benne a húskockákat, majd szűrőlapáttal kiszedjük. A hagymát apróra vágjuk, a fokhagymát finomra zúzzuk, és beleöntünk fél evőkanál olajat. Ezen üvegesre pároljuk a hagymát - kanalazhatunk hozzá kevés ásványvizet -, aztán hozzákeverjük a fokhagymát, és amikor megérezzük az illatát, lehúzzuk a tűzről. Pirospaprikával ízesítjük" beleforgatjuk a káposztát, és a centis szeletre vágott héjas almát is hozzá keverjük. Babérlevéllel, köménnyel fűszerezük, öntünk hozzá ásványvizet, és közepes lángon, lefedve puhára pároljuk. Végül beleforgatjuk a pulykakockákat, és a húsfalatokat átmelegítjük az almás káposztában. Két nagy adag lesz belőle
(Almás káposztás pulykaragu az angyalok konyhájából néven is szerepelt a NŐK LAPJÁBAN 2003/46)

Ázsiai mogyorós rostélyos

Hozzávalók:

só

kb. 1 kiló brokkoli (megtisztítva 70 deka)

15 deka sárgarépa

50 deka rostélyos

3 evőkanál szójaszós

1 evőkanál méz (2 deka)

2 evőkanál száraz fehérbor

1 csapott evőkanál étkezési keményítő (1 deka)

2 fokhagymagerezd

1 tízcentis, friss gyömbérdarab

1/2 friss chilipaprika

10 deka friss szójacsíra vagy 1 kis doboz, lecsöpögtetett szójacsírakonzerv

1/2 deci olaj

1 deci meleg víz

4 deka sós mogyoró

Vizet engedek egy nagy fazékba, szórok bele sót, és felforralom. Miközben melegszik a víz, haladok tovább.

A megmosott brokkolit falatnyi rózsákra darabolom, amelyekről levágom a vastagabb szárrészeket. Körömkefével alaposan megcsutakolom a sárgarépát, majd 1/2 centis karikákra vágom. A hús következik: A megmosott, szárazra törölt rostélyost szelvében kettévágom, hogy vékonyabb legyen, és mindkét darabot kb. 3*1 centis csíkokra metélem.

Ezután elkészítem a húshoz a pácot: Előveszek egy tálkát, és kézi habverővel összedolgozom benne a szójaszószt a mézzel, a borral meg a keményítővel. A húscsíkokat alaposan beleforgatom, és legalább 8-10 percig hagyom állni benne.

Amíg a rostélyos falatok a pácban fürdőznek, roppanósan puhára főzöm az előkészített zöldségeket a mostanra már lobogva forró, enyhén sós vízben. Először a répát teszem a fazékba, majd 2 perc múlva a brokkolit. Miután a brokkoli már főtt 3 percet, a répa 5-öt, leszűröm őket, hideg vizet engedek rájuk, és papírtörlettel szétterítve félreteszem mindkettőt.

Mialatt a főtt zöldségek leszáradnak, előkészítem a fokhagymát, a gyömbért, a chilipaprikát és a szójacsírárt. Vagyis megtisztítom és finomra vágom a fokhagymát, aztán krumplihámzóval meghámozom a gyömbért, és lereszelem a kézi reszelő apró lyukú oldalán. Kimagozom és apróra vágom a chilipaprikát, majd átöblítem a szójacsírárt, illetve, ha konzervet használok, azt előtte le is szűröm.

Indulhat a sütés! A wokba beleöntök a 1/2 deci olajból 2 evőkanálnyi, és erős lángon megforrósitom. Ekkor a páclével együtt beleteszem a vékony húscsíkokat, és buzgón kevergetve 3-5 perc alatt megsütöm őket. Ezután szűrőlapáttal kiszedem, és félrerakom a húst.

Most megint olaj kerül wokba, azaz beleöntöm, ami megmaradt a 1/2 deciből. Felhevítem és rádobom a zúzott fokhagymát, a reszelt gyömbért meg az apróra vágott chilipaprikát. Pár pillanat múlva, amikor megérezem a fenséges illatukat, hozzájuk adom a főtt brokkolit és a répát is. Már csurgatom is hozzá a meleg vizet, és kevergetve 1-2 perc alatt átmelegítem a zöldségeket.

Végül visszateszem a wokba a megsütött húscsíkokat, beleszórom a szójacsírárt, és miután a mozsárban durvára törtem a sós mogyorót, azt is ráhintem. 1-2 perc alatt kevergetve készre párolom az egészet, és tálalok. Ha nem lenne elég, kevés szójaszósszal billentem helyre a hiányt. 4 adag lesz belőle.

Brokkolis penne

Hozzávalók:

25 deka penne

50 deka rózsáira szedett, falatokra vágott brokkoli

1 evőkanál szárított szerecsendió-virág

1-2 evőkanál vaj

7 és fél deka csíkokra vágott füstölt szalonna

10 deka mascarpone
1 és fél deci tejszín
6 deka frissen reszelt parmezán
só
frissen őrölt bors

Először a tészta enyhén sós főzővizét teszem fel forni, mert amíg melegszik, kényelmesen előkészíthetem a brokkoli főzővizét is.

Ehhez vizet engedek egy olyan fazékba, amelyhez saját szűrőbetét tartozik, majd a vízbe beledobom a szárított szerecsendió-virágot. Nagy lángon felforralom, és amikor lobog beleengedem a szűrőbetétbe tett brokkolit. A zöldség pár perc alatt puhára fő, de ezalatt is haladok tovább. Az időközben felforrt tészta-főzővízbe beleszórom a pennét, és a főzővekkeren beállítok annyi időt, amennyi a tészta csomagolására van írva. Egy perccel sem többet, mert akkor túlságosan megpuhul. Amíg a brokkoli és a tészta megfő, „összedobom”, a mártást.

Előkeresek egy közepes méretű, mély serpenyőt, aztán kevergetve pörccsre pirítom benne a vajon a szalonnacsíkokat. Amikor már isteni az illatuk, és a színük aranybarna, hozzájuk adom a mascarpont, a tejszínt és 4 dekányit a reszelt parmezánból. Utána az egészet kevergetve összefőzöm. Ha a sajt felolvadt, megsózom, megborsozom a mártást, és jöhet a tésztavacsora összeállítása.

A szalonnás - mascarpone és mártáshoz hozzákeverem a lecsöpögtetett brokkolit és a leszűrt pennét. Ha esetleg túl sűrű lenne a mártás, hozzáadok néhány kanálnyt a tészta főzővizéből. A brokkolis penne tetejére végül ráhintek 2 deka reszelt parmezánt, és tálalok.

2 bőséges adag lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2004/28)

Citromos sertésragu füstölt tarjás kelbimbóval

Hozzávalók:

80 deka sertéscomb
só és frissen őrölt bors
1 citrom
1 deci 12%-os zsírtartalmú tejföl
1/2 deci tejszín
2 deci 1,5 %-os zsírtartalmú tej
1 csapott evőkanál étkezési keményítő (1 deka)
4-5 friss rozmaringág
2 evőkanál olívaolaj

A kelbimbóhoz:

45 deka mélyhűtött, felengedett kelbimbó
só
15 deka főtt, füstölt tarja
frissen őrölt bors

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőnél a 6-os fokozat), mert itt pirítom majd meg a kelbimbóhoz a tarját, hogy még jobb ízű legyen, aztán sütőpapírral kibélelek egy tepsit.

Amíg a sütő melegszik, előkészítek mindent, amit csak lehet. A megmosott, szárazra törölt sertéscombot 2*2 centis kockákra vágom, majd a kockákat megsózom, megborsozom, és félreteszem. Egy pohárkába belereszelem a megmosott citrom illatos héját, aztán ujjaimon átszűrve ráfacсарom a levét, és a kettőt jól összekeverem. Következik a hús mártásalapja. Ehhez kézi habverővel összedolgozom egy kisebb tálban a tejfölt, a tejszínt, a tejet meg az étkezési keményítőt. Utána apróra vágom a rozmaringot, a felengedett kelbimbószemeket elfelezem, és félujjnyi csíkokra metélem a füstölt tarját.

Ezután vizet engedek egy nagy fazékba a kelbimbónak, szórok bele sót, és felforralom. Amíg melegszik a víz, szétterítem a tarjacsíkokat a sütőpapíros tepsin, és betolom őket 7-8 percre a forró sütőbe, hogy szép színt kapjanak.

Amikor lobogni kezd a főzővíz, beledobom a félbevágott kelbimbót, és lefedve pár perc alatt puhára főzöm. Mire elkészül, a füstölt tarja is megpirul a sütőben. Gyorsan összekeverem kettőjüket egy csinos sütőtálban, megborsozom, majd kikapcsolom a sütőt, és a tálat lefedem alufóliával. A

langyosodó sütőbe beteszem a füstölt tarjás kelbimbót, hogy ne hűljön ki azalatt, amíg elkészítem a citromos sertésragut.

Ennek pedig a következő a menete: felhevítem az olívaolajat egy 28 centi átmérőjű teflonserpenyőben, kevergetve megsütöm rajta a megszózott, megborsozott sertéscombkockákat, majd szűrőlapáttal kiszedem, és félreteszem őket.

Jöhet a mártás! A serpenyőbe öntöm a citromhéjjal kevert citromlevet, kicsit felmelegítem, majd hozzáadom az étkezési keményítős – tejfölös – tejszínes - tejes mártásalapot. Ezután mérsékelt tűzön kevergetve 1-2 perc alatt besűríttem az egészet, és miután megsóztam, megborsoztam, rászórom az apróra vágott rozsmaring java részét.

És innen már csak pár méter a célegyenes. Visszafordítom az átsült húskockákat a serpenyőbe, és tempósan összeemelegítem a citromos-rozsmaringos ragut. Nem szabad hosszasan forralni, mert akkor a keményítő elkezd lebomlani, és egyre hígabb lesz a mártás.

Tálalásnál kiemelem a langyos sütőből a meleg kelbimbót, és teszek belőle egy-egy adagot a tányérokra. A zöldség mellé igazságos elosztásban odakanalazom a citromos sertésragut, és végül megszórom a húst a félretett, apróra vágott rozsmaringgal.

4 adag lesz belőle.

Cukkinis makaróni diós-olajbogyós szósszal

Hozzávalók:

70 deka cukkini

1 evőkanál olívaolaj

só és frissen őrölt bors

35 deka makaróni

7,5 deka dióbél

7,5 deka magozott fekete olajbogyó

4 deka friss parmezán

½ deci tejszín

1 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

2 fokhagymagerezd

1 citrom

1 csokor petrezselyem

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat) és sütőpapírt fektetek egy jó nagy tepsibe. Ide kerülnek majd a cukkinikorongok. Amíg melegszik a sütő, előkészítem a zöldségeket. A megmosott cukkinik két végét levágom, majd 1 centis korongokra szeletelem a zöld hurkákat. A karikákat szépen egymás mellé rakosgatom a sütőpapíros tepsiben, és a tetejüket vékonyan megkenem az olívaolaj felével. Az olajozás után némi sózás és borsozás következik, aztán ha már meleg a sütő, betolom a tepsit.

Először kb. 25 percig sütöm a cukkinit. Amikor letelt az idő, kiviszem a tepsit, és villával megforgatom a korongokat. Vékonyan megkenem olajjal a sápadt felület is, szórok rájuk kevés sót meg borsot és kb. 10 percre visszatolom a tepsit a sütőbe. Akkor a legfinomabbak a cukkinikarikák, ha a sütéstől nem csak megpuhulnak, hanem imitt-amott aranybarna pöttyök jelennek meg rajtuk. Miközben zajlik a cukkinisütés, haladok a többi teendővel. A tészta vizet engedek egy nagy fazékba, szórok bele némi sót, és felforralom. Ha már lobog a víz, beledobom a makarónit, és a csomagoláson megjelölt ideig főzöm.

Következik a diós-olajbogyós mártás. Ehhez száraz serpenyőben 1-2 perc alatt illatosra pirítom a diót, majd lehúszom a tűzről. Amíg hűl, apróra vágom a lecsöpögtetett olajbogyót, és megreszelem a parmezánt. A kihűlt diót mozsárban durvára töröm és a turmixgépembe szórom. Hozzáadom a reszelt parmezánt, a tejszínt, meg a tejet, ráreszelem a meghámozott fokhagymagerezdet, és az egészet gyorsan összeturmixolom. ha szükséges, menet közben leállítom egyszer egyszer a gépet, és hogy segítsek a késeinek, fakanállal felkeverem a pépesedő mártást. A kész mártást átkanalazom egy 28 centi átmérőjű, 6 centi mély teflonserpenyőbe, hozzáreszelem a megmosott, szárazra törölt citromhéjat, picit megsódom, jó alaposan megborsozom, és ellenőrzöm, hogyan áll a tészta. Ha már puha, leszűröm, és félreteszem, de a főzővizét még nem öntöm ki. Aztán vetek egy pillantást a cukkinikorongokra is, hogy megpirultak-e. Ha igen, kiviszem őket a sütőből. Ezután a serpenyőben lévő mártást felhígítom 1 deci tésztafőzőlével, majd beleforgatom a sürt tésztát, és a megsült

cukkinit. 1-2 perc alatt mérsékelt tűzön kevergetve összerotyogatom az egészet, és végül tálalás előtt ráállózom a petrezselymet is.

Csavart tészta vodkaszószal

Hozzávalók:

5 duci fokhagymagerezd
2 doboz 40 dekás hámozottparadicsom-konzerv
2 evőkanál sűrített paradicsom (4 deka)
1/2; evőkanál barna cukor (1 deka)
3/4; deci vodka
1 deci víz
nagy csipet cayenne bors
só
50 deka csavart tészta, ún. fusilli
1/2; deci tejszín
1 deci 1, 5%-os zsírtartalmú tej
5 deka friss parmezán

Először a szószot készítem el, mert amíg csendesen összeforr, kényelmesen kifőzhetem hozzá a tésztát. Megpucolom a fokhagymagerezdeket, majd a kézi reszelő apró lyukú oldalán sorra beleteszelem mindet egy 28 centi átmérőjű teflonserpenyőbe. Ezután levükkel együtt hozzájuk adom a hámozott paradicsomokat, és belekanalazom az edénybe a sűrített paradicsomot is. A fokhagymás-paradicsomos alaphoz keverem a barna cukrot, belelocsolom a vodkát meg a vizet, és csipőssé teszem egy kis cayenne borssal. Végül megsózom, és a tűzhelyre teszem.

Erős lángon kevergetve felforralom - ilyenkor a fakanál élével szét is tördelem a puha paradicsomokat - , majd takarékra csavarom alatta a tüzet, és 20 perc alatt nagyon-nagyon gyengéden összegyöngyöztetem. Erre a vigyázó gondoskodásra azért van szükség, mert ha ezerrel forralnám össze, a paradicsommártás teljesen elvesztené azt a kis finom „bukéját” amit a vodka ad neki. Márpedig akkor mire az egész?...

Jöhet a tésztafőzés. Ezt úgy érdemes időzíteni, hogy nagyjából akkora készüljek el vele, amikor a mártás 20 perce lejár. Így hát az ügyesen kikalkulált pillanatban vizet engedek egy fazékba, szórok hozzá sót, és felforralom. Amikor lobog, belefördítom a tésztát, és a csomagoláson megszabott ideig főzöm. A kifőtt tésztát leszűröm, és egy pillanatra félreteszem, hogy visszatérjek a mártáshoz. Gyorsan hozzáöntöm a tejszínt és a tejet, erősre állítom alatta a lángot, és sec-perc alatt felforralom. Ha ez megtörtént, elkeverem a leszűrt, lecsepegtetett tésztát, és azon melegében ráereszelem a parmezánt, hogy ráolvadjon.
4 adag lesz belőle.

Fokhagymás krémsajttal töltött csirkemell füstölt sajtos kukoricapürével

Hozzávalók:

A csirkemellhez:

60 deka csirkemellfilé
só
frissen őrölt bors
2 duci fokhagymagerezd
10 deka tejszínes krémsajt
1 púpos evőkanál morzsolt oregano
1 evőkanál olívaolaj

A kukoricapüréhez:

3/4 evőkanál vaj (1 és fél deka)
2 doboz 34 dekás kukoricakonzerv
3 deci 1,5%-os tej
só és frissen őrölt bors
frissen reszelt szerecsendió

Mielőtt nekikezdenék, bemelegítem a sütőt 200 fokra(gázsütőn 6-os fokozat), és vízbe áztatok néhány fogpiszkálót a csirketekercsek rögzítéséhez. Ezután kettévágom a megmosott, szárazra törölt csirkemellfilét, majd a két hosszúkás húsdarabot szélében megfelezem. Így 4 szeletet kapok. Ezeket jól kiklopfolom, és megsózva, megborsozva magam elé fektetem úgy, hogy mindegyiknek a rövidebb oldala nézzen felém. A töltelék következik. Megpucolom a fokhagymagerezdeket, a kézi reszelő apró lyukú oldalán beereszelem őket a krémsajtba, és hozzákeverem a morzsolt oreganót.

A tölteléket igazságosan elosztom a vékonyra lapított csirkeszletek alján egy-egy kupacba és mintha apró rétesek lennének, szorosan felcsavarom őket. A tekercseket egy-két lecsöpögtetett, beáztatott fogpiszkálóval rögzítem, és előveszem a 24 centi átmérőjű, 6 centi mély teflonserpenyőmet.

Felhevítem benne az olívaolajat, és ha már jó forró, 1-2 perc alatt pirosas barnásra kapatom rajta a csirketekercsek felületét. Ilyenkor az a legegyszerűbb, ha két evőkanállal vagy egy széles szűrőlapáttal forgatom őket, mert akkor tuti, hogy nem nyílnak szét, viszont körös-körül szépen megpirulnak. Végül átemelem mindet egy tányérra, és a serpenyőben maradt olajjal kikenem egy 20x30 centis sütőtál alját.

A kiolajozott sütőtálba egymás mellé rakosgatom a csirketekercseket, és köréjük kanalazok néhány evőkanál vizet is. A tálat lefedem alufóliával, és betolom a meleg sütőbe. A csirketekercsek kb. 30 perc alatt megsülnek, de érdemes róluk az utolsó 5-10 percben levenni az alufóliát, hogy még szebb legyen a színük. Eközben elkészítem a füstölt sajtos kukoricapürét.

Azzal indítok, hogy ugyanabban a teflonserpenyőben, amelyben néhány perccel korábban a csirketekercsek felszínét pirítottam, most takaréklángon megolvasztom a vaját. Ha már folyós, hozzákeverem a lecsöpögtetett kukoricát, és kevergetve átpárolom benne. Nem kell hosszasan főzögetni, mert a konzervkukorica már gyárilag is elég puha. A meleg, vajás kukoricát óvatosan átkanalazom a turmixgépbe, hozzáöntöm a tejet és ráereszelem a füstölt sajtot. Ezután simára pépesítem, ha szükséges, leállítom közben egyszer-egyszer a gépet, és, hogy segítsek a turmix késeinek, fakanállal felkeverem a pépesedő kukoricát, aztán a napsárga, krémszerű pürét visszaöntöm a serpenyőbe. Teszek hozzá sót és borsot, reszelek bele szerecsendiót, és takaréklángon 3-4 perc alatt kevergetve összerotyogtatom. Tálaláskor minden tányérra kiszedek egy-egy fokhagymás csirketekercset, mellé jó kupacnyi kukoricapürét kanalazok, teszek rá petrezselymet is.

Gombás csirke diós rizszel

Hozzávalók:

A csirkéhez:

5 deka szárított erdei gomba
2 kisebb csirkemell filé
só és frissen őrölt bors
40 deka friss gomba (pl. barna csiperke)
1 duci gerezd fokhagyma
20 deka lilahagyma
1 csokor petrezselyem
4 kávéskanál olívaolaj
4 evőkanál száraz fehérbor

A diós rizshez:

5 deka dióbél
1 evőkanál olívaolaj
½ fej vöröshagyma (6 deka)
20 deka rizs
kb. 3 ½ deci víz
só és frissen őrölt bors

a tálaláshoz 1 csokor petrezselyem

A szárított gombát beleszórom egy tálba, és annyi lobogó forró vizet öntök rá, hogy jó 5 centivel ellepje. 30 perc múlva, amikor már eléggé megszívta magát, leszűröm, és vékony csíkokra felvágva félreteszem. A gomba áztató levét nem öntöm ki, mert azzal főzöm majd a rizst. Jöhet a többi hozzávaló előkészítése. A csirkemell filéket kettévágom, majd a négy húsdarabot megsózom és megborsozom. A friss gombát megtisztítom, aztán ugyanolyan vékonyra szeletelem, mint a szárítottat. A kétféle gombát összekeverem egy tálban. A hagymák következnek: megpucolom

a fokhagymát meg a lilahagymát és az előbbi a kézi reszelő apró lyukú oldalán a gombakeverékhez reszelem, az utóbbit pedig vékonyan felkarikázom és a kezem ügyébe készítem. A rizsbe szánt fél hagymával csak annyi a teendőm, hogy apróra vágom.

A hagymák után elbáno a gombakeverékbe kerülő, és a tálaláshoz szükséges összesen 2 csokor petrezselyemmel is. Az illatos leveleket apróra vágom, az egyik felét a fokhagymás gombához keverem, a másik felét pedig parkolópályára állítom a vacsorafőzés végéig. Végül megsózom, megborsozom a fokhagymás-petrezselymes gombakevercset, és néhány perc alatt kevergetve megpirítom a diót is egy száraz serpenyőben.

Ezzel túlestem a munka nehezen, következik a csirkebatyuk kialakítása.

Letépek 12 darab 30x30 centis alufólialapot, aztán négyet közülük félreteszek. A többi párosával egymásra fektetem, és elkenek rajtuk 1-1 kávéskanálnyi olívaolajat úgy, hogy a széleken maradjon pár centis olajozatlan perem. Az olajozott részeken igazságosan elosztom a lilahagyma-karikákat, majd ezekre ráhelyezek egy-egy csirkedarabot. A húsokat megpakolom a gombakeverék negyedével, és mindegyik adagot megöntözöm 1-1 evőkanálnyi fehérborral. Ezek után a gombás csirkéket levegősen betakarom 1-1 félretett alufólia lappal, és olyan tasakokat készítek belőlük, amelyekből nem szökhet ki a gőz. Ehhez az alsó, dupla alufólia lapok széleit visszahajtom a felső lapra, majd a visszahajtott peremeket még néhányszor áthajtogatom, hogy jó szorosan tartsanak.

Miután ezzel elkészültem a diós rizssel foglalkozom. Pontosabban először azzal a 28 centi átmérőjű, 6 centi mély teflonserpenyővel, amelyben elkészítem. Sütőpapíron körberajzolom a felső peremét, aztán a körlapot kivágom, és félreteszem. A serpenyő műanyag nyelét beburkolom több rétegyeni alufóliába – ez majd megvédi a sütőben az erős hőtől – és most már csakugyan a diós rizsre összpontosítok.

Bemelegítem a sütőt 175 fokra (gázsütőn 4-es fokozat), és amíg melegszik, megmérem a szárított gomba félretett áztatólevét, és felöntöm annyi vízzel, hogy összesen 5 deci legyen. Ezután mozsárban durvára töröm a megpirított, kihűlt diót, aztán a serpenyőben 1 evőkanál olajon 2-3 perc alatt kevergetve puhára párolom az apróra vágott vöröshagymát. Hozzáadom a megmosott, átválogatott rizsszemeket, és sűrűn kevergetve pár percig pirítom. Amikor a rizsszemek már fényesek, hozzájuk forgatom a diódarabokat, és beleöntöm a serpenyőbe a kimért, erdei gomba illatú vizet. A diós-gombás rizst megsózom, megborsozom, és erős lángon felforralom.

Ahogy elkezd rotyni, leveszem a tűzről, aztán gyorsan ráhelyezem a sütőpapírból kivágott körlapot. Mehet a meleg sütőbe, ahol kb. 10 perc alatt puhára párolódik. Ha a rizs elkészült, kiemeleme a serpenyőt a sütőből, és gondosan letakarom néhány konyharuhával, hogy meleg maradjon.

Beállítom a sütőt 200 C-ra (gázsütőn 6-os fokozat), majd egy nagy sütőlemezen, vagy tepsin katonásan felsorakoztatom a csirkés tasakokat, amelyeknek tartalma 20 perc alatt megsül, miután a sütő elérte a kívánt hőfokot.

Tálaláskor két lehetőségem van. Vagy én bontom ki az alufóliabatyukból az omlós csirkeszeleteket a puha gombakörrel, és tányérra téve, melléjük kanalazom a diós rizst, vagy egyenként szétosztom a csomagokat és mindenki maga bontja ki a sajátját. De akárhogy is történik, mindenképpen érdemes még azon melegében a csirkéra szórni a maradék apróra vágott petrezselymet, hogy ezzel is fokozzuk az élvezetet.

4 adag lesz belőle.

Haltekercs mexikói kukoricás babbal

Hozzávalók:

A haltekercshez:

2 kávéskanál olívaolaj a sütőtál kikenéséhez

¼ fej vöröshagyma (3 deka)

1 ½ evőkanál vaj (3 deka)

1 szikkadt zsemle

1 tojás

1 kávéskanál mustár (1 deka)

só és frissen őrölt bors

4 szelet felengedett, mélyhűtött tengeri halfilé (60 deka)

2 evőkanál száraz fehérbor

A kukoricás babhoz:

1 nagyobb fej lilahagyma (10 deka)

1 evőkanál olívaolaj
1 doboz 40 dekás vörösbabkonzerv
1 doboz 34 dekás kukoricakonzerv
só és frissen őrölt bors
¾ deci mexikói ízesítésű ketchup
1 púpos kávéskanál morzsolt oregano
¼ kávéskanál szárított chilipehely
½ kávéskanál őrölt kömény
1 zöldcitrom
½ deci víz
1 maréknyi friss korianderzöld

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat), és kiolajozok egy 20x30 centis sütőtálat. Ezután a haltekercesek rögzítéséhez vízbe áztatok néhány fogpiszkálót, majd megpucolom a vöröshagymadarabot, és elkészítem a töltelék.

Ehhez egy kisebb serpenyőben megolvasztom a vaját, aztán egy pillanatra lehúzom a tűzről, és a kézi reszelő apró lyukú oldalán belereszelem a hagymadarabot. Takaréklángon kevergetve üvegesre párolom, és félreteszem.

Jöhet a szikkadt zsemle. Apróbb darabokra tépkedem, és finomra őrlöm a tisztára mosott kávédarálóban. A frissen gyártott zsemlemorzsat összedolgozom a vajas hagymával, a tojással meg a mustárral, majd az egészet megsózom, megborsozom. Ez lesz a töltelék.

Következnek a halszeletek. Papírtörővel megszikkasztom, aztán megsózom és megborsozom őket. Ezután úgy fektetem magam elé a szeleteket, hogy a rövidebb oldaluk nézzen felém, és igazságos elosztásban egy-egy kupac töltelékkel teszek mindegyikre. Ha ezzel megvagyok, óvatosan feltekercelem őket, és azon a ponton, ahol összeér a szeletek eleje meg a vége, vízbe áztatott fogpiszkálósval rögzítem.

A tekerceseket a fogpiszkálós aljukkal lefelé a kiolajozott sütőtáliba fektetem, rájuk spriccelem a fehérbort, és köréjük locsolok egy jó evőkanál vizet. A meleg sütőbe téve, kb. 25 perc alatt megsütöm őket.

Ezalatt összeállítom a kukoricás babot. A lilahagymát megpucolom, vékonyan felkarikázom, és előveszem a 24 centi átmérőjű, 6 centi mély teflonserpenyőmet.

Felhevítem benne az olívaolajat, majd az olajon kevergetve megfonnyasztom a lilahagymakarikákat. A puha lilahagymához adom a lecsöpögtetett konzervbabot meg a szintén lecsöpögtetett konzervkukoricát, megsózom, megborsozom, és 3-4 perc alatt összeemelegítem az egészet. Eközben jut időm arra is, hogy a ketchupot összevegyítsem a morzsolt oreganóval, a chilipehellyel meg az őrölt köménnyel, belereszeljem a megmosott zöldcitrom héját, és ujjaimon átszűrve hozzáfacsarjam a gyümölcs levét is. Most felöntöm a vízzel, és egy pillanatra félreteszem. Gyorsan apróra vágom a korianderzöldet, és visszatérek a hagymás – babos – kukoricás körethez.

Belekanalazom a fűszeres-zöldcitromos ketchupot, rászórom az apróra vágott korianderzöld nagy részét, és közepesen erős lángon kevergetve összeforralom. Miután az ízek boldog házasságra léptek, lehúzom a serpenyőt a tűzről.

Tálaláskor a tányérokra elrendezek egy-egy megsült haltekerceset, mellé púpozok egy-egy nagy kanál mexikói kukoricás babot, és a halvacsorát meghintem a maradék, apróra vágott korianderzölddel. 4 adag lesz belőle.

Harcsa francia zöldségraguval

Hozzávalók:

A harcsához:

4 szelet harcsafilé (60 deka)
só és frissen őrölt bors
½ evőkanál vaj (1 deka)

A zöldségraguhoz:

15 deka vöröshagyma
2 fokhagymagerezd
2 zöld, vastaghúsú, ún. kaliforniai paprika (32 deka)
30 deka padlizsán

30 deka cukkini
1 evőkanál olívaolaj
½ deci víz
1 doboz 40 dekás hámozottparadicsom-konzerv
10 deka magozott, fekete olajbogyó
1 deci száraz vörösbort
só és frissen őrölt bors
1 evőkanál provanszi fűszerkeverék
1 nagy maréknyi friss bazsalikom

a tálaláshoz 4 zsemle

Először összedobom a zöldségragut, mert mialatt megfő, jut időm a harcsára.

Mivel a ragu akkor haladós, ha mindegyik zöldségféle előkészítve vár a sorára, nekilátok. A vöröshagymát és a fokhagymát megpucolom, és mindkettőt finomra vágom. Aztán kicsumázom a megmosott paprikákat, és fellaskázom őket ½ centis csíkokra. A paprikaszeteletés után megmosott padlizsánt és cukkinit veszem kezelésbe. Levágom az esetleg keserű végüket, és az így kapott zöldséghurkákat 2x2 centis darabokra kockázom. Ezzel túl is estem az előkészítés fázisán, jöhet a jóval szórakoztatóbb rész, a főzés.

Előveszem a 24 centi átmérőjű teflonserpenyőmet, és belekanalazom az olívaolajat. Az olajra dobom a finomra vágott vöröshagymát, beleöntöm a vizet, és a serpenyőt felteszem mérsékelt tűzre. Kevergetve puhára párolom a hagymát, és ha már üveges, hozzáadom a fokhagymát is. Kicsit tovább kevergetem együtt a kettőt, aztán a serpenyőbe szórom a paprikacsíkokat és a padlizsán- meg cukkinikockákat. Rendben, már csak a hámozott paradicsom és az olajbogyó hiányzik. Beleforgatom ezeket is, majd a zöldségkavalkádra öntöm a vörösbort. Az egészet megsózom, megborsozom, meghintem provanszi fűszerkeverékkel, és felforralom. 5 percig rotyogtatom, aztán lefedem, és mérsékelt lángon 25-30 perc alatt összefőzöm.

Mialatt a vörösbort zöldségragu fődögél, megsütöm a harcsát. Bemelegítem a sütőt 175 fokra (gázsütőnél 4-es fokozat), és sütőpapírral kibélelek egy akkora tepsit, amelyben elférnek egymás mellett a szeletek.

Ezután a megmosott, szárazra itatott haldarabokat megsózom, megborsozom, és elrendezem a sütőpapiros tepsiben. Mivel akkor igazán finomak, ha vajjal készülnek, ezért a vajat megolvasztom a mikróban – a legalacsonyabb fokozaton is alig több, mint 1 perc -, aztán jól megcsepegtetem vele a szeleteket. Amikor már meleg a sütő, becsúszatom a tepsit, és kb. 30 perc alatt megsütöm a vajas harcsát.

Tálaláskor a szeleteket átemelem a tányérokra, majd apróra vágott bazsalikomot keverek a francia zöldségraguba, és a pompás köretet bőkezűen a harcsák mellé halmozom. Végül mindenkinek 1-1 ropogós, friss zsemlet készíték a kenyeres kosárba, és kezdetünk vacsorázni.

4 adag lesz belőle.

Joghurtban sült csirkecombok sárgarépas galuskával

Javaslom - mint minden más esetben is, de itt különösen -, először mindenki olvassa át figyelmesen a receptet, és csak utána veselkedjen neki. Így majd kiderül, hogy mialatt a csirkecombok sülnék, bőven jut idő a galuskára. De az is praktikus megoldás, ha már előző nap bepácoljuk a combokat, és a hűtőben tartjuk őket. Így másnap estére annyi munkánk marad csak, hogy betoljuk a joghurtos combokat a sütőbe, és amíg ropogósra pirulnak, elkészítjük hozzájuk a köretet.

Hozzávalók:

A joghurtos csirkecombokhoz:

4 csirkecomb (egyenként 20 dekásak)
só
20 deka joghurt
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál méz (2 deka)
1 zöldcitrom
1 evőkanál koriandermag

1 evőkanál currypor
1 kávéskanál őrölt kömény
1 késhegynyi cayenne bors
A sárgarépas galuskához:
35 deka sárgarépa
15 deka finomliszt
5 deka teljes kiőrlésű liszt
1 kávéskanál só
frissen őrölt bors
frissen reszelt szerecsendió
2 tojás
1 duci fokhagymagerezd

a tálaláshoz esetleg 1 piros chilipaprika

Bemelegítem a sütőt 220 fokra (gázsütőnél a 7-es fokozat), és a galuska tésztájába kerülő répának felteszek formi enyhén sós vizet egy fazékban. Amíg a sütő és a víz melegszik, megmútóm a csirkecombokat, majd összekeverem hozzájuk a joghurtos pácot.

A megmosott, szárazra törölt combokról lehúzzom a bőrt, és néhány helyen éles késsel beirdalom a húst, hogy jobban beléhatolhasson a pác.

A páckészítés nagyon gyorsan megvan. Beleöntöm egy kis tálkába a joghurtot meg az olajat, hozzákanalazom a mézet, és kézi reszelőn belereszelem a megmosott zöldcitrom héját. Az ujjaimon átszűrve belecsöpögtetem a gyümölcs fanyar levét is, és előveszem a mozsáramat. Megtöröm benne a koriandermagot, amit elvegyíték a curryporral, az őrölt köménnyel és a cayenne borssal. Az így kapott fűszerkeveréket a joghurtos alaphoz szórom, és az egészet jól összedolgozom. Rendben, a fűszeres-joghurtos pác elkészült.

Visszatérek a csirkéhez. A csirkecombokat lerakom egymás mellé egy 20x30 centi méretű sütőtálba, rájuk öntöm a pácot, és rendszeresen bele is forgatom őket, hogy minden négyzetmilliméterüket érje az édes-csípos kevercs. Aztán ha már forró a sütő, lefedem a tálat alufóliával, és kb. 55 perc alatt megsütöm a joghurtos csirkecombokat úgy, hogy az utolsó 15 percben lekapom róluk a fóliát. Így nemcsak átsülnek, hanem meg is pirulnak.

Amíg a csirke sül, elkészítem a sárgarépas galuskát. Ehhez körömkefével jól megcsutakolom a sárgarépaikat, majd 1/2 centis karikákra vágom őket. Ezeket az időközben felforr, lobogó vízben kb. 15 perc alatt megfőzöm. Amikor már a répa vajpuha, szűrővel kiemelem a fazékból, hideg vizet engedek rá, és papírtörővel szétterítve félreteszem.

Ezután belenézek a fazékba. Ha a répa főzése során túl sok víz forrt volna el, akkor pótolom -mint a tésztafélekét általában, a galuskát is bő vízben érdemes kifőzni -, aztán a telitöltött fazék alatt takarékra csavarom a lángot, és békén hagyom, amíg elkészítem a galuskatésztát.

A kihűlt répat villával vagy krumplinyomóval pépesre töröm, és egy keverőtálba teszem.

Hozzáadom a kétféle lisztet meg a sót, bőven tekerek rá frissen őrölt borsot, és reszelek bele szerecsendiót. Beleütöm a tojásokat, majd megpucolom, és a kézi reszelő apró lyukú oldalán belereszelem a tálba a fokhagymagerezdet is. Így már minden együtt van a tésztához. Fakanállal alaposan összedolgozom, és ha túl lágy, 1-2 evőkanálnyi lisztet, ha pedig túl sűrű, 1-2 evőkanálnyi vizet teszek hozzá. Az a lényeg, hogy nokedli állagú, ruganyosan kemény, de még keverhető legyen. Miután a sárgarépas galuska tésztája elkészült, ránézek az órára. Kiszámolom, hány perce van még a csirkének, és ennek alapján eldöntöm, mikor kell elkezdenem kifőzni a galuskát ahhoz, hogy egyszerre legyen kész a hússal. Úgy kalkulálok, hogy főzéssel, szűréssel, lecsepegtetéssel együtt cakk-pakk kb. 8 percet vesz igénybe a galuska-projekt.

Ha megvan a megoldás, az adott időben nekilátok. Ehhez maximumra csavarom a lángot a tűzhelyen hagyott víz alatt, és amikor felforr, nokedliszaggatón beleszaggatom a szép színű galuskákat. Miután a galuskák feljöttek a víz színére, várok 1-2 percet, majd leszűröm őket, és rögtön a hideg vizes csap alá dugom valamennyit. Ez arra jó, hogy ne puhuljanak tovább. A galuskát derekasan lecsepegtetem, a megsült csirkét pedig időben kiviszem a sütőből.

Tálaláskor minden tányérra teszek egy-egy kupac sárgarépas galuskát, mellé csirkehúst, és az egészet bőven meglocsolom a joghurtos mártással. Aki bírja az erőset, megszórhatja kimagozott, apróra vágott chilipaprikával is.

4 adag lesz belőle.

Karcsúsított Sztroganov-csirke spagettivel

Hozzávalók:

45 deka csirkemell filé
só és frissen őrölt bors
25 deka gomba
1 csomag újhagyma
10 deka csemegeuborka
10 deka 12%-os zsírtartalmú tejföl
20 deka joghurt
2 púpos kávéskanál mustár (2 deka)
½ evőkanál vaj
2 evőkanál olívaolaj
10 deka mélyhűtött zöldborsó
½ deci víz
1 csokor petrezselyem

köretként 35 deka főtt spagetti

Előkészíték mindent, amit csak lehet. A megmosott, szárazra törölt csirkehúst 3x1 centis csíkokra vágom, megsózom és megborsozom és félreteszem. A gombát nedves ruhával alaposan áttörölöm, majd ½ centis szeletekre metélem. Az újhagymát megmosom, fehér részét vékonyan felkarikázom. Az uborkával sincs sok gondom – csak kihalászom az üvegből, lecsöpögtetem és ½ centis karikákra vágom.

Ha mindezzel megvagyok, összedobom a mártás alapját: egy tálkában összekeverem a tejfölt, a joghurttal, meg a mustárral. Ennyi, nem több.

Ezután előszedem a 24 centi átmérőjű, 6 centi mély teflonserpenyőmet, és gyengéd tűzön összeolvasztom benne a vajat 1 evőkanál olajjal. Amikor már egymásba kavardtak, erősíték a lángon, és két adagban – fontos, hogy ne zsúfoljam tele a serpenyőt – kisütöm rajta a csirkecsíkokat. Az illatos falatokat szűrőlapáttal kiszedem és félreteszem.

A hússütést követően a serpenyőbe lötyintem a második kanál olívaolajat. Takaréklángon kevergetve üvegesre párolom rajta az újhagymakarikákat, majd hozzáforgatom a zöldborsót. A fagyos szemekre ráöntöm a vizet, kicsit meg is keverem az egészet, és lefedem a serpenyőt. 5 perc elteltével a félpuha zöldborsóhoz adom a gombaszeleteket, és újra lefedem a serpenyőt.

Nagyjából 10 perc párolás után mindkét zöldségféle tökéletesen megpuhul, tehát eljött az ideje, hogy a serpenyőbe zúdítsam a tejfölös-joghurtos-mustáros mártásalapot, és belekeverjem az uborkakarikákat, meg a félretett, megsült csirkecsíkokat.

Végül az egészet megsózom, megborsozom, és mérsékelt tűzön 2-3 perc alatt kevergetve összeforralom. Ha túl sűrűnek találom, fellazítom kevés vízzel, de a gomba rendszerint ereszt annyit, hogy nincs rá szükség.

Tálalás előtt a karcsúsított Sztroganov-csirke ollózom a petrezselymet, és máris asztalhoz ülhethünk. Szerintem spagettivel a legjobb, és ebből 4 személyre összesen 35 dekát érdemes kifőzni, mialatt a hússal foglalkozunk.

4 adag lesz belőle.

Majorannás májragu almás palacsintával

Hozzávalók:

A májraguhoz:

60 deka csirkemáj
5 deka vaj
1 púpos kávéskanál morzsolt majoranna
só és frissen őrölt bors
2 deci 12%-os zsírtartalmú tejföl

Az almás palacsintához

5 deka vaj
25 deka alma

1 citrom
10 deka finomliszt
1 kávéskanál sütőpor
1 kávéskanál cukor (1/2 deka)
csipetnyi só
bőven frissen őrölt bors
1 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej
1 tojás

a tálaláshoz esetleg 1 csokor petrezselyem

Belangyosítom a sütőt 50 fokra (gázsütőn az "épphogy fokozat"), hogy tálalásig itt tartsam majd melegen a kisütött almás palacsintákat. Ezután összeállítom a palacsintatésztát.

A vajat megolvasztom a mikróban, és félreteszem, hogy kihűljön. Amíg ez megtörténik, a megmosott almát héjastul egy tálkába reszelem, hozzáadom a megmosott citrom reszelt héját és egy kevés citromlevet is. Ekkor előveszek egy nagy tálat meg egy kancsót.

A tálban fakanállal összevegyítem a lisztet, a sütőport, a cukrot, a sót és a borsot, a kancsóban pedig kézi habverővel összekeverem a tejet, a tojást és a megolvasztott vaj felét. A kancsóból átöntöm a tejes – tojásos - vajas keveréket a lisztes tálba, és fakanállal jól összedolgozom a tésztát. Végül beleforgatom az almareszeléket is, és elkezdem megsütni a palacsintákat.

Ez a szokásos módon történik, kivéve két apróságot. Az egyik az, hogy a sütéshez nem olajat használok, hanem a maradék, felolvasztott vaját. A másik pedig az, hogy nem merőkanálnyi, hanem evőkanálnyi adagokban sütöm ki a tésztát, azaz mini-palacsintákat gyártok.

Sütéskor tehát a 28 centi átmérőjű teflonserpenyőmet kikenem az olvasztott vajjal, felhevítem és belekanalazom a tésztát. Ezt követően alaposan szétnyomkodom a tésztapecsét, hogy jó lapos legyen, majd melléje pötyintem a következő kuapacot úgy, hogy ne érintkezzenek egymással. Ha már a serpenyőbe adagoltam annyi palacsintát, amennyi kényelmesen befér, mérsékelem a lángot, és oldalanként 2-3 perc alatt megsütöm őket. A kisült palacsintákat egymásra tornyozom, letakarom alufóliával, és berakom a langyos sütőbe, hogy ne hűljenek ki, amíg elkészítem a májragut.

Ehhez a megmosott, szárazra törölt csirkemájat felcsikozom, majd takaréklángon megolvasztom hozzá a vaját ugyanabban a serpenyőben, amelyben a palacsintákat sütöttem. Ha a vaj már folyik, mérsékeltre csavarom a lángot, és a serpenyőbe dobom a májcsíkokat. Kevergetve megsütöm őket, majd majorannát, sót és borsot hintek rájuk. Ezután meglocsolom a tejföllel, és tempósan összeforralom.

Tálaláskor igazságosan elosztom a tányérokra a palacsintákat, és melléjük kanalazom a szaftos májat. Aki akarja, megszórhatja a ragut vágott petrezselyemmel, de anélkül is fenséges.

4 adag lesz belőle.

Mustáros borjúkaraj sült paradicsommal

Hozzávalók:

A húshoz:

4 szelet csontos borjúkaraj (60 deka)
2-3 púpos kávéskanál mustár (2-3 deka)
só és frissen őrölt bors
2 evőkanál olívaolaj
1 ½ evőkanál puha vaj (3 deka)
1 ½ evőkanál brandy
1 deci 1,5 %-os zsírtartalmú tej
1 deci tejszín

A sült paradicsomhoz:

2 szikkadt zsemle
3 duci fokhagymagerezd
1 csokor petrezselyem
só és frissen őrölt bors
10 deka magozott, fekete olajbogyó
1 kiló kisszemű paradicsom

2 evőkanál olívaolaj

Először a sült paradicsomot készítem össze. Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat), és előveszek egy akkora tepsit, amelyben elférnek majd egymás mellett a félbevágott paradicsomok. Sütőpapírral kibélelem, és összeállítom a paradicsomokra kerülő morzsaréteget. A szikkadt zsemleket darabokra tépkedem, aztán néhány menetben közepesen finomra őrlöm a kávédarálóban. A házi zsemlemorzszát egy száraz, 28 centi átmérőjű teflonserpenyőbe szórom, és 2-3 percen át mérsékelt tűzön kevergetem, hogy megsikkasszam. Ha már száraz és illatos, leveszem, és egy pillanatra félreteszem.

Gyorsan megpucolom és finomra zúzom a fokhagymagerezdeket, aztán apróra vágom a petrezselymet, majd visszatérek a morzsához. Hozzákeverem a zúzott fokhagymát, a petrezselyem felét, és megsózom, megborsozom. Ezután lecsöpögtetem az olajbogyót, apróra vagdosom, és magam mellé készítem.

A megmosott paradicsomokon a sor. Mindegyiket félbevágom, és miután egymás mellé ültettem őket a tepsiben, rájuk szórom az apróra vágott olajbogyót, és erre hintem a fokhagymás-petrezselymes zsemlemorzszát. Ekkor előveszem az üres virágspriccelőmet, belekanalazom az olívaolajat, és alaposan megspriccelem vele a morzsaréteget. A morzsás paradicsomot betolom a forró sütőbe, és kb. 30 perc alatt megsütöm.

Amikor a paradicsom már negyedórája rotyog, hozzálátok a hússütéshez. A megmosott, szárazra törölt szeleteket enyhén kiklopfolom, majd mindegyiket megkenem mindkét oldalán $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ kávéskanál mustárral. Megsózom, megborsozom őket, és papírral tisztára törölöm azt a teflonserpenyőt, amelyikben korábban a zsemlemorzszát szikkasztottam. Ilyenkorra általában már kihűl annyira, hogy nem égetem meg a kezem, ha belemászom. De azért nem árt vigyázni!

A tisztára törölt serpenyőben megforrósítom az olívaolajat, erre rádobom a hússzeleteket, és 1-1 perc alatt mindkét oldalukat enyhén barnásra kapatom. Ezzel biztosítom, hogy sülés közben ne engedjék ki a finom levüket.

Miután a hús megkapta a kérgét, mérsékelem a tüzet, és a serpenyőben teszem a vajat. A vajban oldalanként kb. 4-5 perc alatt készre sütöm a hússzeleteket, szűrőlapáttal tányérra szedem őket, és leborítom alufóliával, hogy ne hűljenek ki.

Következik a mártás! A serpenyő alatt maximumra csavarom a lángot, hátrébb lépek, és belekanalazom a brandyt. Nagyon fontos, hogy még véletlenül se a nyílt lángot locsoljam meg vele! Az ital ezerrel sistereg ilyenkor – néha lángot vet -, de ez így van rendjén. Ha már alábbhagy a sistergés, takarékra csavarom a lángot, és a serpenyőbe öntöm a tejet meg tejszínt. Kevergetve összeemelegítem a kettőt, és ha úgy ítélem, hogy a létrejött mártás nem eléggé mustáros, nem sajnálok tőle még egy keveset.

Tálaláskor a sült hússzeletekre kanalazom a mustáros mártást, melléjük pakolom a morzsás paradicsomokat, aztán az egészet meghintem a félretett, apróra vágott petrezselyemmel.

4 adag lesz belőle.

Paella

Hozzávalók:

- 1 zöldségleveskocka
- 1 csomag sáfrány
- 8 deci + 2 ek víz
- 20 deka paradicsom
- 10 deka vöröshagyma
- 2 fokhagymagerezd
- 1 piros húsú, ún. kaliforniai paprika (16 deka)
- 40 deka csirkemellfilé
- só és frissen őrölt bors
- 25 deka Arborio rizs (pl. Riso Gallo)
- 3 ek olívaolaj
- 15 deka mélyhűtött zöldborsó
- 50 deka mélyhűtött ún. „Tenger gyümölcsei” keverék
- 1 csokor petrezselyem
- 1 citrom

Mielőtt nekilátnék a munkának, előkészítek néhány dolgot. A leveskockát egy nagy mérőedénybe, a sáfrányt pedig egy kisebb tálkába teszem. Ezután egyszerre felforralom az ételhez szükséges összes vizet, és ebből 2 evőkanálnyit a sáfrányra, 8 decit pedig a leveskockára öntök. Mindkettőt jól elkeverem, és amikor már a sáfrány meg a leveskocka is feloldódott, meghámozom a paradicsomokat. Ehhez a megmosott paradicsomok héját kereszt alakban vékonyan bemetszem és forró vize engedek rájuk. 1 perc múlva, amikor felpöndörödik a héjuk, hideg víz alatt lehütöm, és meghámozom őket. A meghámozott szemeket negyedelem, és ujjammal kitúrom a magos részt, így csak az ízes, vastag húsup marad meg. Ezeket a darabokat is félbevágom, és félreteszem.

A paradicsom után a hagymákon a sor. Megpucolom a vöröshagymát, és a fokhagymát, majd mindkettőt finomra vágom. A megmosott paprikával nincs sok dolgom, csak kicsumázom, és ½ centis csíkokra laskázom. Ezután előkészítem a megmosott, szárazra törölt csirkemellfilét és a rizst. A húst kb. 3x1 centis csíkokra metélem, megsózom, megborsozom, a rizst pedig szűrőben átmosom, és magára hagyom, hogy lecsöpögjön.

Ha mindezzel elkészültem – ami a valóságba beczzavamra nem olyan hosszadalmas, mint a leírása-, kezdődhet a haladós főzés.

A 28 centi átmérőjű 6 centi mély teflonserpenyőben felhevítem az olívaolajat, majd mérséklem a tüzet, és halvány aranybarnára pirítom rajta a csirkehúst. A megsült csíkokat szűrőlapáttal kihalszom, csökkentem a tűz erejét, és a serpenyőben maradt zsiradékra kevergetve megfonnyasztom a vöröshagymát. Ehhez azután hozzáadom a fokhagymát, elkeverem, és a serpenyőbe szórom a paprikacsíkokat meg a rizst. Jól összeforgatom az egészet, és amikor már az összes rizsszem és paprikacsík megkapta a maga olajos-ízes bevonatát, az edénybe zúdítom a sáfrányos vizet meg a zöldséglevest. Megsózom, megborsozom, és erős lángon felforralom. Ha zubog, mérsékelem alatta a tüzet, és kb. 20 percen át csendesen gyöngyöztetem. Ennyi idő alatt a rizs megpuhul, és magába szívja szinte az összes levet.

És innen már nincs sok hátra. Hiszen ha a rizs megpuhul, az annyit jelent: eljött a dúsítás pillanata. A paella-alaphoz hozzákeverem a fagyos zöldborsót, meg az előkészített paradicsomdarabokat, majd jó 5 perc múlva a fagyos tengeri herkentyűket és a már megsütött, félretett csirkecsíkokat. Még 3-4 percig rottyogtatom a keveréket, közben egy-egy ellenőrző kóstolással kiderítem, elég sós-e, illetve megfelelően borsos-e. Végül a kész paellára nyiszálom a petrezselymet, kézi reszelővel ráreszelem a megmosott citrom héját és tálalok. Ilyenkor a megkopasztott citrom sem megy veszendőbe, mert gerezderekre vágva kiteszem az asztalra, hogy mindenki maga fröcskölhessen meg üdítő friss citromlével a vacsoráját.

Paradicsomos – mozzarellás csirkemell

Hozzávalók:

35 deka csirkemellfilé
só
frissen őrölt bors
20 deka paradicsom
10 deka pizza-mozzarella
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál ketchup (2 deka)
2 nagy csipetnyi morzsolt oreganó
1 marék friss bazsalikom
2 zsemle

Bemelegítem a sütőt 200 fokra . Amíg melegszik, összeállítom a vacsorát.

A megmosott, szárazra törölt csirkemellfilét kettévágom, és a két húsdarabot kissé kiklopfolom, hogy vékonyabb legyen. Ezután megsózom, megborsozom, és félreteszem. Következik a paradicsom meg a sajt. A megmosott paradicsomokat vékonyan felszelelem, megreszelem a sajtot, és mindkettőt a kezem ügyébe készítem.

Miután megvagyok a rövid munkálatokkal, előkapom a 24 centi átmérőjű teflonserpenyőmet, és felhevítem benne az olívaolajat. Amikor már jó forró, oldalanként 1-1 perc alatt elősütöm rajta a két, nagy hússzeletet.

Ezután kikanalazom az olajat a húsok alól (nem marad túl sok, de ennyi is elég) és két jó tenyérnyi foltot kenőecsettel megkenem vele a tepsit.

Ezekre az olajos foltokra teszem át a serpenyőből az elősütött hússzeleteket, megkenem őket ketchuppal, meghintem 1-1 csipetnyi morzsolt oreganóval. Csinosan elrendezem rajtuk a paradicsomkarikákat, rájuk szórom a reszelt sajtot, és lazán, nem tapadósan leborítom a tepsit alufóliával.

A paradicsomos - mozzarella csirke 35 perc alatt sül meg a meleg sütőben, de az utolsó 5-10 percben leszedem róla az alufóliát. Így az első felvonásban omlósra és szaftosra puhul, a másodikban pedig, gusztán rápirul a tetejére a sajt.

Amikor kiviszem a kész csirkét a sütőből, azon frissiben ráollózom az illatos bazsalikomot, és máris tálalom. A köretből ugyanis nem szoktam nagy cécot csinálni: kiviszem a mélyhűtőből 2 fagyos zsemlet, és a csirkesütés vége felé, az utolsó 5-6 percre berakom azokat is a sütőbe. Éppen beférnek a teps mellé. Így pontosan akkorra melegszenek fel, mire a paradicsomos-mozzarella csirke elkészül, és kívül ropogóssá, belül pedig foszlóssá válnak, nem úgy, mintha a mikróban olvasztanám őket, ahol mindig gumiszerűre száradnak.

2 adag lesz belőle.

Penne sült zöldséggel és csirkével

Hozzávalók:

30 deka padlizsán
30 deka cukkini
20 deka édeskömény
4 fokhagymagerezd
10 deka lilahagyma
3 evőkanál olívaolaj
só és frissen őrölt bors
25 deka penne
35 deka csirkemellfilé
1/2 evőkanál vaj (1 deka)
1 kávéskanál morzsolt oregano
1 nagy marék friss bazsalikomlevél
3-4 friss rozmaringágacska
12 1/2 deka tejszínes krémsajt
3 deka márványsajt
1 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej
6 deka magozott, fekete olajbogyó

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőnél a 6-os fokozat), és sütőpapírral kibélelek egy nagy tepsit. Amíg melegszik a sütő, előkészítem a zöldségeket.

Mindent sorra megmosom, majd megpucolom a fokhagymát és a lilahagymát, levágom a padlizsánról és a cukkiniról az esetleg keserű végeiket, az édesköményt pedig elfelezem, és kimetszem belőle a torzsás részeket.

Ezután előveszem az uborkagyálum, és egymás után legyalulom a zöldségeket a fokhagyma kivételével. Így egészen vékony zöldségszeleteket kapok, ami azért jó, mert ezek gyorsan átsülnek. Amikor végeztem a gyalulással, a vékony zöldségszeleteket az egészben hagyott fokhagymagerezdekkel együtt beleszórom egy tálba, és összekeverem 2 evőkanál olívaolajjal, kevés sóval meg sok-sok frissen őrölt borssal.

Ha már meleg a sütő, jól szétterítem a zöldségeket a sütőpapíros tepsin, hogy lehetőleg ne fedjék egymást, aztán 30 percre betolom őket a sütőbe.

Amíg a zöldségek sülnek, tovább ügyködöm. Vízet engedek a tésztának egy nagy fazékba, szórok bele sót, és felteszem forni. Miközben melegszik a víz, előkészítem a csirkemellfilét. Megmosom, megszáritom, és kb. 3x1 centis csíkokra vágom, majd megsózva, megborsozva félreteszem.

Ezután a lobogva forró vízbe beleszórom a pennét, és amíg megfő, kisütöm a csirkecsíkokat.

Előveszek egy 28 centi átmérőjű teflonserpenyőt, és gyengéd lángon összeolvasztom benne a maradék 1 evőkanál olívaolajat a vajjal. Ha már egymásba csordogáltak, mérsékelem a tüzet, és az illatos vaj-

olaj egyvelegesen addig sütöm-pirítom a csirkefalatokat, amíg kívül aranybarnák, belül pedig lágyan omlósak nem lesznek. Mivel nem szerencsés túlszűfölni a serpenyőt - akkor ugyanis nem pirulnak a húsdarabkák, hanem inkább a saját gőzükben párolódnak -, a sütést két részletben végzem. A kész husikat szűrőlapáttal kiszedem egy nagy tányérra, megszórom morzsolt oregánóval, és alufóliával letakarva félreteszem.

És már mindjárt ehetünk. Gyorsan apróra vágom a bazsalikomot és a rozmaringot, leszűröm a pennét - a főzővizét még nem öntöm ki! -, aztán ismét jöhet a csirkesütéshez használt serpenyő. Beleteszem a krémsajtot, hozzámorzsolom a márványsajtot, megszórom az apróra vágott bazsalikom és rozmaring háromnegyedével, felöntöm a tejjel, és mérsékelt tűzön 3-4 perc alatt kevergetve összeolvasztom az egészet. Megszületett tehát a sajtkrém. Ehhez hozzáforgatom a kifőtt, leszűrt pennét, a sütőből elővarázsolt zöldségeket és a félretett, megpirított csirkecsíkokat, majd miután lecsöpögtetem az olajbogyót, azt is.

A csirkés-zöldséges pennét végül megszórom, megborsozom, és 1-2 perc alatt kevergetve összeemelegítem. Ha úgy ítélem meg, hogy jót tenne neki, adok hozzá még 1-2 merőkanálnyit a tészta félretett főzővizéből. Tálaláskor meghintem a maradék bazsalikommal meg rozmaringgal, és készen is van.

4 adag lesz belőle.

Rakott padlizsán

Hozzávalók:

15 deka érlelt, szárított sonka (pl. Bolero)
25 deka mozzarella
5 deka friss parmezán
2 marék friss bazsalikom
2 fokhagymagerezd
5 ek olívaolaj
35 deka darált csirkemell
só és frissen őrölt bors
1 púpos kk morzsolt oregano
90 deka padlizsán
1 doboz 40 dekás hámozott paradicsom-konzerv
6 zsemle

Amit csak lehet előkészítek, hogy aztán tempósan haladhassak. A vékony sonkaszeleteket ujjnyi csíkokra vágom, a mozzarellát lecsepegtetem, és falatnyi darabokra kockázom, megreszelem a parmezánt, apróra vágom a bazsalikomot, és végül megpucolom a fokhagymagerezdeket. Ezeket mind-mind magam mellé készítem, és bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os)

Amíg a sütő melegszik, elkészítem a rakott padlizsán húsrétegét, és megsütöm a padlizsánt. Ehhez előveszek két teflonserpenyőt: egy 24 és egy 28 centi átmérőjűt. A kisebbbe öntök 2 ek olívaolajat, felhevítem és 1-2 perc alatt kevergetve illatosra pirítom rajta a sonkacsíkokat. Hozzáadom a darált csirkehúst, és megszórom, borsozom. Ezután kb. 10 percig kevergetem, mialatt a darál hús szinte teljesen kifehéredik, és szétesik apró morzsákra. Ekkor hozzászórom a morzsolt oregánót és lehúzóom a tűzről.

Következik a padlizsánsütés, ehhez kell a nagyobb serpenyő. A megmosott padlizsánok két végét levágom, és a lila hurkákat 1 centi vastag karikákra szelem. A serpenyőbe öntök 1 ek olívaolajat, és amikor már forró, annyi padlizsánkarikát teszek bele, amennyi kényelmesen elfér. Közepesen erős lángon oldalanként 10-12 perc alatt megsütöm őket, majd szűrőlapáttal kiszedem, és félrerakom a szeleteket. Az első padlizsánadag után következik a második, ehhez újra teszek a serpenyőbe 1 ek olívaolajat.

Miután végeztem a padlizsánnal, megcsinálom a szószt. A hámozott paradicsomot botmixerrel összepépesítem, hozzáreszelem a megpucolt fokhagymákat, belekeverem az apróra vágott bazsalikomot, és picit megszórom, megborsozom.

Most már minden megvan ahhoz, hogy összeállíthassam a rakott padlizsánt. Előveszek egy 20x30 centis sütőtálat, és először belekanalazom a fokhagymás paradicsomszósz negyedét. Ráfektetem a sült padlizsánszeletek harmad részét, amin elosztom a sonkás csirkehús felét. Ezután a húsrétegre szórom a mozzarellakockák felét, és ezt leöntöm a megmaradt paradicsomszósz harmadával. Most megint

padlizsánréteg következik, azaz belefektetem a sütőtálba a maradék padlizsánkarikák felét. Ezen szétkenem az összes maradék sonkás csirkehúst, amire rászórom a maradék mozzarella kockákat. És ilyenkor már a rétegzés vége felé közeledem. Csak az van hátra, hogy a sajtra kanalazzam a maradék paradicsomszósz felét, elrendezem rajta a megmaradt padlizsánkarikákat, és lelocsoljam a megmaradt paradicsomszósszal.

Utolsó lépésként meghintem a rakott padlizsánt reszelt parmezánnal, és kb. 30 perc alatt jól átsütöm a meleg sütőben. Friss ropogós zsemelével szoktuk enni.

6 adag lesz belőle.

Spenótos lasagna

Hozzávalók:

12 deka vöröshagyma
4 fokhagymagerezd
15 deka sárgarépa
1 csomag felengedett, 45 dekás mélyhűtött spenótkrém
3 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej
1 1/2 evőkanál vaj (3 deka)
1 1/2 evőkanál finomliszt (3 deka)
só és frissen őrölt bors
frissen reszelt szerecsendió
2 doboz 40 dekás hámozott paradicsom-konzerv
1 evőkanál morzsolt oregano
1 evőkanál szárított bazsalikom
25 deka mozzarella
25 deka lasagnatészta
15 deka érlelt, szárított sonka (pl. Bolero-sonka)

Bemelegítem a sütőt 190 fokra (gázsütőnél 5-ös fokozat), és amíg melegszik, elkészítem a besamelt, a paradicsomszószot meg a spenótos töltelékot.

Egyik sem túl bonyolult, de mielőtt hozzálátnék bármelyikhez is, megpucolom a vöröshagymát meg a fokhagymát, körömkefével alaposan megcsutakolom a sárgarépát, és a felengedett spenótot szűrőben lecsöpögtetem.

És most már csakugyan jöhet a besamel. A tejet megmelegítem a mikróban, és magam mellé készítem. Ezután egy kis fazékban takaréklángon felolvasztom a vajat, rászórom a lisztet, és fakanállal jól összekeverem. Ha már egymásba kavartak, előveszem a kézi habverőt, és miközben folyamatosan keverem vele a vajás lisztet, apránként felöntöm a meleg tejjel. Akkor sem állok le a keveréssel, amikor a vajás liszt már az egész tejet felvette, hanem kitartóan verem a habverővel kb. 15 percig, amíg a mártás besűrűsödik a gyenge tűzön. Ezzel a besamel el is készült, csak még gyorsan megsózom, megborsozom, és ízesítem frissen reszelt szerecsendióval.

Következik a paradicsomszósz. A hámozott paradicsomot levélvel együtt egy literes mérőedénybe öntöm, és a kézi reszelő nagy lyukú oldalán hozzáreszelem a megtisztított vöröshagymát, sárgarépát és a megtisztított fokhagymagerezdekből 2-t. Ekkor botmixerrel simára pépesítem az egészet, majd megsózom, megborsozom, és oregánóval meg bazsalikommal is megfűszerezem.

A spenótos töltelék pillanatok alatt elkészül, mert csak annyi, hogy a lecsöpögtetett spenóthoz reszelem a 2 maradék fokhagymagerezdet, majd megsózom, megborsozom, és reszelek rá szerecsendiót.

Kész a besamel, kész a paradicsomszósz, kész a spenótos töltelék. Gyorsan lecsöpögtetem és falatnyi darabokra vágom a mozzarellát, aztán összerakom a lasagnát.

Előveszek egy 20*30 centis sütő tálat, és tudatosítom magamban, hogyan is rétegzem majd az ételt. Azt akarom, hogy háromszor ismétlődjön a paradicsomszósz – tészta – spenót – sonka - mozzarella alkotta szenzációs ötös, és mindennek a tetején még trónoljon egy kis besamel, meg még egy kis sajt is. Ehhez pedig az kell, hogy a mozzarellát gondolatban négyfelé, a többi hozzávalót pedig háromfelé osszam. A besamel csak a tetejére kerül, így azzal nem kell törődnöm. Jöhet az építkezés: a tálba először a paradicsomszósz negyede kerül, rá a tészta lapok harmada, arra a spenótos töltelék harmada, majd a sonka harmada és, meglepetés, a sajt negyede. És újra: paradicsom, tészta, spenót, sonka meg sajt. Aztán még egyszer és utoljára ugyanez, ha pedig jól számoltunk, a következő maradék

hozzávalók néznek vissza ránk a tálkákból: egy kis paradicsomszós, egy kis mozzarella, és a besamel. A záró réteg következik: először a paradicsomszószt simítom el a lasagna tetején, aztán ráöntöm a besamelt, végül rászórom a maradék mozzarellát is. Ezután a lasagnát berakom a meleg sütőbe, ahol kb. 40 perc alatt jól összesül. De csak akkor veszem ki, ha már biztos vagyok benne, hogy mindenki árgus szemmel figyel a terített asztaltól. A spenótos lasagna ugyanis nemcsak jóízű eledel, hanem látványnak is fantasztikusan ingerlő. 4 óriási adag lesz belőle.

Tasakban sült sertéskaraj almás-narancsos káposztával

Hozzávalók:

4 csontos sertéskarajszelet (60 deka)
4 púpos kávéskanál mustár (4 deka)
só és frissen őrölt bors
2 evőkanál + 4 kávéskanál olívaolaj
30 deka alma
1 nagy narancs (megtisztítva 15 deka)
45 deka lilakáposzta
1 kisebb fej lilahagyma (7 deka)
2 kávéskanál köménymag
1 evőkanál borókabogyó

a tálaláshoz 4 púpos kávéskanál 12%-os zsírtartalmú tejfől (4 deka) és 4 zsemle

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat), és amíg melegszik, elősütöm a hússzeleteket, valamint összedobom a káposztás köretet.

A megmosott, szárazra törölt karajszeleteket mindkét oldalukon megkenem $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ kávéskanál mustárral, és megsózom, megborsozom. Ezután egy 24 centis teflonserpenyőben felhevítek 1 evőkanál olívaolajat, és ha már forró oldalanként 1-1 perc alatt barnás-vöröses kérget pirítok az első két szeletre. Ilyenkor nem sütöm készre a húst, csak megkapatom a felszínét. Miután megvagyok velük, kiszedem őket, és újabb 1 evőkanálnyi olajon elősütöm a másik két szeletet. Most félreteszem a húst, és összeállítom a gyümölcsös káposztát.

A megmosott almát héjastul negyedekbe vágom, kiszedem a magházas részeket, és megfelezem a gerezdek, hogy tömzsi darabokat kapjak. A narancsot meghámozom, leszedem róla a szőszös fehér bundáját, felkockázom a húsát, és összekeverem az almával. Ezután a megmosott káposztafejet veszem elő: félbevágom, kioperálom belőle a torzsás részt, és a reszelő nagy lyukú oldalán lereszelem. A káposztát a megpucolt lilahagyma követi a reszelőn, majd mindkettőt a narancsos almához dolgozom. Picit megsózom, megborsozom a keveréket, és jön a lényeg, a fűszerezés.

Előkapom a mozsámat, és megtöröm benne a köménymagot meg a borókabogyót. A fűszermorzst beleforgatom az almás-narancsos káposztába, és bebatyuzom a vacsorát.

Az alufólia-gurigárról letépek 12 akkora lapot, hogy kényelmesen elférjenek majd rajtuk a káposztás húсок, ráadásul maradjon is körülöttük mindenütt 3-3 centi üres perem. Ha ez rendben van, akkor 2-2 lapot egymásra fektetek, és a felső közepén elkenek 1-1 kávéskanálnyi olívaolajat. Az olajpacákra 1-1 elősütött hússzeletet helyezek, és ezekre arányosan rápúpozom az almás-narancsos káposztát. A gyümölcsös-káposztás karajokra ráborítok 1-1 megmaradt alufólialapot, és ahol az alsó meg a felső lapok érintkeznek, ott legalább három, egymást fedő rétegben visszahajtogatom őket, hogy biztosan jól zárjanak.

A tasakokat ezután elrendezem egy nagy tepsiben, és 25-30 percre betolom a forró sütőbe.

Ehhez az ételhez szerintem nagyon jól illik a krémes tejfől és a ropogós, puha zsemle. Ezért tálaláskor, miután sorra kinyitottam a batyukat, és áttemeltem az almás-narancsos káposztát meg a sült húst a tányérokra, mindegyik adagra kanalazok kevés tejfölt, aztán a kenyérkosárba készítek mindenkinek 1-1 zsemlét is.

4 adag lesz belőle.

Vörösboros pulyka petrezselymes-fokhagymás krumplival

Ennél a vacsoránál nemcsak a hús, hanem a köret is francia módi szerint készül. A pulykát vörösborral, erdei gombával és provanszi fűszerekkel párolom meg, a megfőtt krumplit pedig persillade-dal, azaz zúzott fokhagyma és apróra vágott petrezselyem olajos keverékével forgatom össze. És ezt egyáltalán nem felvágásból teszem, hanem mert így klasszisokkal jobb lesz az íze a hagyományosénál, és csak egy picivel igényel több energiát, mint ha miszlikre vágott petrezselyemmel hinteném meg a sós vízben puhára főtt krumplit. A persillade használata volt egyébként az egyik első trükk, amelyet megtanultam abban a külföldi főzőiskolában, ahova évekkkel ezelőtt jártam. És nagyon megszerettem, mert hipp-hopp megvan, és a krumplin kívül más zöldségfélét, de sült húsokat és halakat is a mennyekbe repít.

Hozzávalók:

A pulykához:

5 deka szárított erdei gomba
25 deka friss gomba
10 deka vöröshagyma
3 fokhagymagerezd
10 deka sárgarépa
60 deka pulykamellfilé
só és frissen őrölt bors
1 evőkanál olívaolaj
esetleg 1-2 evőkanál meleg víz
3 deci száraz vörösbor
1 evőkanál sűrített paradicsom (2 deka)
2 babérlevél
1 púpos kávéskanál provanszi fűszerkeverék

A petrezselymes krumplihoz:

6 fokhagymagerezd
80 deka vékonyhéjú krumpli 1 csokor petrezselyem
só és frissen őrölt bors
1 evőkanál olívaolaj

A szárított erdei gombát egy tálba szórom, leöntöm forró vízzel, és 25-30 percig magára hagyom. Mialatt a gomba magába szívja a vizet, és jól megduzzad, folytatom teendőimet.

A friss gombát nedves ruhával alaposan meg törölöm - csak akkor mosom meg folyó víz alatt, ha nagyon koszos -, és vékonyan felszeletem. Aztán megtisztítom a vöröshagymát, és apróra vágva félreteszem. Következik a fokhagyma, beleértve azokat a gerezdeket is, amelyek a krumplihoz kellene majd. Az összeset megpucolom tehát, aztán a 9 gerezdből 6-ot finomra zúzok, 3-at pedig egészben hagyok, mert ezekkel a krumpli főzővizét fogom izesíteni. Az összezúzott fokhagymakupacot megfelezem, így főzés közben könnyen megállapíthatom, melyik kell a vörösboros pulykához, és melyik a krumpli petrezselymes-fokhagymás bevonatához, a persillade-hoz. Ha a fokhagymával végeztem, megmosom, és körömkefével jól meg is dörgölöm a sárgarépát, majd 1 centi vékonyan felkarikázom.

A krumplin és a neki szánt petrezselymen a sor. A krumplit ugyanolyan kefécsutakolós módszerrel tisztítom meg, mint a répát, aztán héjastul felkockázom 3x3 centis darabokra, a petrezselymet pedig apróra vágom. A krumplikockákra vizet öntök, hogy ne barnuljanak meg, és félrerakom.

Mielőtt visszatérnék a mostanra már szépen megduzzadt, erdei gombához, felnegyedelem a megmosott, szárazra törölt pulykamellfilét, és megsózva, megborsozva a kezem ügyébe készítem. Jöhet az erdei gomba. Leszűröm - a levét gondosan megőrzöm, mert még szükségem lesz rá-, majd ugyanakkorára csikozom, mint a frisset.

Kezdődhet az alkotómunka! Előveszek egy 28 centi átmérőjű, legalább 6 centi mély teflonserpenyőt, és felhevítem benne a pulykához szükséges 1 evőkanál olívaolaj at. Ha már jó forró, átpirítom rajta a húst, majd szűrőlapáttal kiszedem és egy nagy tányérra helyezem a kívül pirosas barna, belül még nyers szeleteket.

Ezt követően a serpenyőbe teszem az apróra vágott vöröshagymát, és takaréklángon kb. 4 perc alatt kevergetve megpárolom. Ha túl száraznak látom, öntök hozzá 1-2 evőkanál meleg vizet, de úgy, hogy

közben hátrébb lépek, nehogy rám fröccsenjen valami a serpenyőből. Amikor a vöröshagyma már puha, hozzáadom az egyik kupac zúzott fokhagymát meg a sárgarépa-karikákat. Kicsit kavargatok még rajtuk, majd melljük forgatom a kétféle, felapritott gombát. Ezután lefedem a serpenyőt, és 5 percig hagyom puhulni a répát és a gombát.

Az 5 perc leteltével a serpenyőbe öntöm a vörösbort és finom lyukú szűrőn 2 decit az erdei gomba félretett, átszűrt áztató levéből. Hozzákeverem a sűrített paradicsomot is, rászórom a babérlevelet meg a provanszi fűszerkeveréket, majd az egészet megsózom, megborsozom. Végül visszapakolom bele a félretett pulykamell-darabokat is, és erős lángon felforralom.

Mihelyt rotyogni kezd, mérsékelem a tűz erejét, és lefedem a serpenyőt. Úgy 20 perc múlva lekapom a fedőt, és a következő 10 perc alatt nélküle főzöm készre a vörösboros pulykát.

Közben elkészítem a petrezselymes krumplit. A krumplikockákat leszűröm, és egy fazékba teszem. Melljük dobom a 3 egészben hagyott fokhagymagerezdet, és felöntöm annyi sós vízzel, amennyi bőven ellepi. Erős lángon felforralom, és amikor a víz már lobog, lefedem, majd mérsékelt lángon 7-8 perc alatt puhára főzöm a krumplit.

Mialatt a krumpli megfő, egy szép, asztalra illő tálban összedolgozom az apróra vágott petrezselymet a maradék kis kupac zúzott fokhagymával meg az olívaolajjal.

Amegfőtt krumplit leszűröm, és amennyire csak tudom, igyekszem úgy beleforgatni a fokhagymás-petrezselymes-olajos keverékbe, hogy az minden egyes kockára rátapadjon. Tálalás előtt még jól megsózom és megborsozom, aztán ha a pulyka már omlós, neki is láthatunk.

4 adag lesz belőle.

ÉDES SEMMISÉGEK

Amerikai répás muffin

Hozzávalók:

12½ deka finomliszt

12½ deka teljes kiőrlésű liszt

1½ kávéskanál sütőpor

½ kávéskanál szóda bikarbóna

10 deka dióbél

5 szem szegfűszeg

¼ kávéskanál őrölt fahéj

frissen reszelt szerecsendió

15 deka sárgarépa

1 tojás

2 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

½ deci olaj

15 deka barna cukor

Bemelegítem a sütőt 190 fokra, és kibélelem a muffintepsi horpadásait egy-egy papírkapszlival.

Mialatt melegszik a sütő, összeállítom a tésztát.

A kétféle lisztet, a sütőport meg a szóda bikarbónát összekeverem egy tálban. Aztán a mozsárban finomra töröm a diót, majd a szegfűszeget, és mindkettőt a lisztes elegyhez adom. Hogy még illatosabb legyen, beleszórom az őrölt fahéjat, és reszelek rá egy kevés szerecsendiót is.

Ezután előkészítem a sárgarépát. Körömkefével alaposan megcsutakolom a meleg vizes csap alatt, majd lereszelem a kézi reszelő nagy lyukú oldalán, egyenesen a diós-fűszeres lisztbe.

Jöhet egy másik tál. Ebben kézi habverővel alaposan összekavargatom a tojást, a tejet, az olajat és a barna cukrot.

A tojásos – tejes – olajos - cukros masszát átöntöm a lisztes tálba, és fakanállal hamar összedolgozom a tésztát.

Végül a kész tésztát kanállal a muffintepsi papírral bélelt horpadásaiba adagolom, és kb. 35 perc alatt megsütöm. Ha a beljük szűrt türe már nem tapad ragacsos tészta, készen vannak.

12 muffin lesz belőle.

Campari-zselé málnával

Hozzávalók:

1 1/2 deci Campari
3 1/2 deci 100%-os narancslé
5 deka méz
1 kávéskanál vaníliaaroma
1 csapott evőkanál zselatinpor (1 deka)
4-5 evőkanál víz
15 deka friss vagy felengedett mélyhűtött málna
a tálaláshoz 8 darab babapiskóta (4 deka)

A Camparit a narancslével együtt beleöntöm egy kisebb fazékba, és hozzáadom a mézet meg a vaníliaaromát. Erős lángon sűrűn kevergetve felforralom, majd ahogy elkezd forni, takarékra veszem alatta a tüzet, és 2-3 percen át csendesen gyöngyöttem. Ezalatt jól összefőnek az ízek. A camparis keveréket ekkor leveszem a tűzről, és félreteszem.

Ha langyosra hűlt, elkészítem hozzá a zselatinos sűrítést. Ez mindössze annyi, hogy egy kis edénybe beleszórom a zselatinport, összevegyítem néhány evőkanálnyi hideg vízzel, és takaréklángon kevergetve meglangyosítom. A teljesen feloldódott zselatint a camparis – mézes - vaníliás narancsléhez adom.

És már majdnem készen vagyok. Gyorsan kiválasztok 4 szép üveg poharat, az aljukban arányosan szétosztom a megmosott vagy felengedett málnaszemeket, és rájuk töltöm a camparis keveréket. Amikor a desszert már teljesen kihűlt, beteszem másnapig a hűtőbe, hogy megdermedjen. Így kialakul remegő, kocsonyás, enyhén szexis állaga. Tálaláskor a poharak mellé szoktam tenni 2-2 babapiskótát, de anélkül is mesések.

4 adag lesz belőle.

Citromkrém

Hozzávalók:

1 citrom
1 tojás
12 deka cukor
1 kávéskanál vaníliaaroma
1,5 evőkanál vaj (3dkg)
30 deka joghurt
1,5 deci hideg tejszín

Először a sűrű, intenzív ízű alapkrémet készítem el. Lereszelem a megmosott citrom héját, kifacsarom a levét és egy pohárba szűröm. Egy tálkában kézi habverővel alaposan összekeverem a tojást a cukorral meg a vaníliaaromával.

Amikor mindezzel megvagyok, előveszem a lehető legkisebb lábomat, takaréklángon felolvasztom benne a vaját, és ha már teljesen folyékony, lehúrom egy pillanatra a tűzről. Beleszórom a reszelt citromhéjat, beleöntöm a citromlevet, és kézi habverővel jól elkeverem az egészet. A citromos vajhoz dolgozom a cukros - vaníliás tojást, majd a lábaskát visszateszem a még mindig takarékon égő lángra. A vajas – cukros – citromos - tojásos egyveleget kb. 10 percen át kitartóan kevergetem kézi habverővel, hogy besűrűsödjön. Ha a belemártott kanálra már szépen rátapad, leveszem a tűzről, hozzáadom a joghurtot, és várok, amíg kihül.

Végül robotgéppel kemény habbá verem a hideg tejszín, és fakanállal óvatosan beleforgatom a kihűlt, citromos alapkrémbe. A kész desszertet szétosztom 6 üvegtálkába vagy pohárba, és tálalásig beteszem a hűtőbe.

Csokis – diós puszedli

Hozzávalók:

8 deka étcsokoládé
5 deka dióbél
1/2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt (1 deka)
1 narancs
1 tojásfehérje
1 púpos evőkanál barna cukor (2 és 1/2 deka)

Bemelegítem a sütőt 175 fokra, és sütőpapírral bélelek ki egy nagy tepsit. Amíg a sütő melegszik, összeállítom a puszedli tésztáját.

A csokoládét apróra vágom, majd gyenge gőz fölött kevergetve megolvasztom. Fontos, hogy a tál alja ne érjen bele a forró vízbe, mert akkor megéghet a csoki. Ezután leveszem, és félreteszem. Most jön a dió. Mozsárban apróra töröm, majd hozzákeverem a lisztet, és belereszelem a megmosott narancs héját. A diós keveréket meg az olvasztott csokit kis időre félreteszem, és felverem a tojásfehérjét. Először lágy habbá verem a kézi robotgéppel, aztán hozzászórom a barna cukrot, és tovább verem addig, amíg kemény és fényes nem lesz.

A cukros tojáshabhoz fakanállal óvatosan hozzáforgatom a diós keveréket meg az olvasztott csokit, a masszából kávéskanálnyi kupacokat halmozok egymástól jó kétujjnyi távolságra a sütőpapíros tepsire. Ha már meleg a sütő, betolom a tepsit, és 10-12 perc alatt megsütöm a puszedliket. Akkor jók, ha sütés után csak a felszínük kemény, a belsejük viszont enyhén puha, ahogy az ujjammal finoman megnyomom őket. Hűlés közben tovább szilárdulnak, és így érik el vonzó, kívül ropogós, belül ragacsos állapotukat.

Kb. 20 darab puszedli lesz belőle.

Csokis – zabpelyhes keksz

Hozzávalók:

7 fél deka zabpehely
7 és fél deka finomliszt
fél kávéskanál szódabikarbóna
2 púpos evőkanál cukrozatlan kakaópor (2 és fél deka)
5 deka étcsokoládé
10 deka puha vaj
15 deka barna cukor
1 tojás

Bemelegítem a sütőt 200 fokra, és sütőpapírt teríték 2 nagy tepsibe. Amíg melegszik a sütő, elkészítem a tésztát.

A zabpehelyből 5 dekát egy száraz serpenyőbe szórok, és mérsékelt tűzön 2-3 percig kevergetem. Ettől enyhén megpirul, és finom illatú lesz. Megvárom, hogy langyosra hűljön, majd tisztára mosott kávédarálóban porfinomságúra őrlöm. Ezzel el is készült a házi zabpehely-lisztem.

Előveszek 2 nagy tálal, és az egyikben összekeverem a házi zabpehelylisztet a finomliszttel meg a szódabikarbónával, majd szűrőn hozzászítalom a kakaóport. Nagy késsel falatnyi darabokra vágom az étcsokit, és ezt is hozzászórom. A másik tálba beleteszem a puha vaját meg a barna cukrot, robotgéppel habosra verem őket, és hozzájuk dolgozom a tojást.

A tojásos-cukros vaját fakanállal összekeverem a csokimorzás lisztkeverékkel meg a maradék, öröletlen zabpehellyel, és már végeztem is a tésztával.

A két tenyerem közt diónyi golyókat formálok belőle, amelyeket szétlapogatok 4 centi átmérőjű, fél centi vastag korongokká. Ezeket elhelyezem egymástól tisztes távolságban a sütőpapíros tepsikben, és betolom a sütőbe. Először az egyik tepsit, aztán a másikat.

A csokis kekszeknek 8 perc bőven elég ahhoz, hogy megsüljenek. Bár amikor ennyi idő után kivesszem őket a sütőből, úgy festenek, mintha rájuk férne még egy kis süldögélés. De semmi tétováság, készen vannak, higgyenek nekem. És azt is higgyék el, érdemes kicsit várni mielőtt átszededegetnék őket egy

rácsra, hogy azon hűljenek ki. Ha ugyanis rögtön leemeljük a sütőből kivett még puha kekszet a tepsiről, megrepedhetnek vagy eltörhetnek. Am ha türelmesek vagyunk, a végeredmény nemcsak finom, hanem takaros is lesz. És még egy jó tanács: ha sülés közben a kekszek összenőnének, melegen még könnyű szétválasztani őket egy tompa élű késsel.
Kb. 20 keksz lesz belőle.

Diós rétes

Hozzávalók:

2 babapiskóta (1 deka)
20 deka őrölt dióbél
1/2 kávéskanál őrölt fahéj
1 citrom
15 deka méz
1/2 deci víz
csipetnyi só
2 tojásfehérje
1 csomag 12 1/2 dekás, hatlapos rétestészta
3 evőkanál olaj

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőnél a 6-os fokozat), és sütőpapírral bélelek ki egy nagy tepsit. Ezután a babapiskótákat egy mozsárban finom porrá töröm, félreteszem, és összeállítom a diós töltelékkel.

Ehhez egy tálban összekeverem az őrölt diót a fahéjjal, és hozzáreszelem a megmosott citrom héját. Egy kisebb edényben kevergetve összeforralom a mézet, és a vizet, és a forró szirupot a fahéjas-citromhéjas dióra öntöm. Fakanállal jól összedolgozom, és megvárom, amíg kihűl.

Ha ez megtörtént, csipetnyi sóval kemény habot verek a tojásfehérjékből, és fakanállal összeforgatom a kihűlt, mézszirupos dióval.

A réteslapok következnek. Virágspriccelővel alaposan megnyirkosítok egy nagy konyharuhát, és ráfektetem az első tészta lapot úgy, hogy a hosszabb oldala nézzen felém. Megfestegetem olajba mártott kenőecsettel, majd leborítom a következő lappal. Erre is kerül gondolatnyi olaj, jöhet rá a harmadik réteslap. Ezt viszont már nem kenem meg olajjal, hanem a felém eső, hosszabb oldalára ráhíntem kb. 4 centis sávban a félretett babapiskóta-morzsa felét, de körös-körül 2 centis szélességben üresen hagyom a tészta peremét. A morzsás sávra ráhalmozom a diós töltelék felét, majd a tészta rövidebb oldalait 2-2 centis szélességben visszahajtom. Nem nagy művészet, kis odafigyeléssel annak is menni fog, aki eddig még életében sohasem gyártott rétest.

A megtöltött rétest a nedves konyharuha segítségével felgöngyölöm, majd óvatosan a sütőpapíros tepsire fektetem. Ekkor az első rétes mintájára elkészítem a másodikat is.

Mielőtt a réteseket betenném 12-15 percre a forró sütőbe, tetejüket vékonyan megkenem olajjal, hogy jó ropogósak legyenek. Tálaláskor megvárom, amíg a rétesrudak teljesen kihűlnek, majd fűrészfogú késsel felszelelem őket 5-5 darabra. A fűrészfogú kés azért fontos, mert így nem törik össze a ropogósra sült, leheletvékony rétestészta.

10 szelet lesz belőle.

Eper mézes krémmel

Hozzávalók:

5 deci 1,5 %-os zsírtartalmú tej
3 fahéjrúd
5 szem szegfűszeg
4 tojássárgája
10 deka méz
20 deka eper
esetleg 1 kisebb citrom

A tejet egy kis lábosba öntöm, és hozzáadom a fahéjat meg a szegfűszeget. A fűszeres tejet mérsékelt tűzön szinte forrpontra hevitem, majd 15 percre félreteszem, hogy a fahéj és a szegfűszeg íze beleoldódhasson. Miután letelt a negyedóra, leszűröm a tejet, és megint békén hagyom.

Ezután egy fazékban háromujjnyi vizet forralok. Amíg a víz melegszik, egy fémtálkában kézi habverővel összekeverem a tojássárgákat a mézzel. Olyan tálkát választok, amely éppen ráillik a fazékra, de az alja nem ér bele a vízbe.

Amikor a fazékban felforr a víz, mérsékelem alatta a lángot, és megvárom, hogy a gőz lecsendesedjen. Ha már cirógatóvá halkult, apránként a mézzel kevert tojáshoz öntöm a leszűrt tejet, és a tálkát ráteszem a gyengéd gőzre.

Innentől számítva kb. 15-20 percen át kézi habverővel kitartóan kevergetem a mézes – tojássárgás – tejes együttest, hogy besűrűsödjön. Mihelyt mártásállagú lesz, leveszem a lángtól, de még 5 percig továbbkeverem. Miután kihűlt, hűtőbe teszem, és tálalásig ott tartom.

A tálalás pedig szimpla ügy: a megmosott, lecsumázott epret vastag szeletekre vágom, szétosztom üvegpoharakba, és rájuk kanalazom a mézes krémet. Ha nagyon ki akarok tenni magamért, reszelek a tetejükre illatos citromhéjat is.

4 adag lesz belőle.

Erdei gyümölcsös kehely

Hozzávalók:

10 deka barna cukor

1 1/2 deci víz

1 citrom

1 csomag felengedett, 30 dekás mélyhűtött erdei gyümölcs (pl. Arvit erdei-mix gyümölcskeverék)

10 deka joghurt

1 deci hideg tejszín

a tálaláshoz 4 darab babapiskóta

A barna cukrot egy kis lábosba szórom, ráöntöm a vizet, és erős tűzön kevergetve felforralom. Ha a szirup már bugyog, mérsékelem alatta a lángot, és kb. 3 percen át hagyom forrdogálni. Ettől enyhén besűrül.

Az elkészült szirupot lehúzó a tűzről, belereszelem a megmosott citrom héját, és félreteszem, hogy kihűljön.

Amikor kihűlt, a turmixgépbe öntöm, és hozzászórom a még enyhén fagyos gyümölcsöt. Utána ujjaimon átszűrve belefacsarom a citrom levét is, és megnyomom a gombot. Az egészet simára pépesítem, és átöntöm egy műanyag dobozba. Gyorsan összedolgozom a joghurttal, aztán kb. 10 percre a fagyaszűtőbe teszem a keveréket. Fontos, hogy jó hideg legyen, amikor hozzáadom majd a tejszínhabot.

Mialatt a joghurtos-gyümölcsös keverék lehűl, robotgéppel kemény habbá verem a hideg tejszínt. Ezután fakanállal óvatosan összeforgatom a kettőt, és a gyönyörű, bíborszínű keveréket szétosztom 4 üvegpohárban.

Ha nem esszük meg rögtön, tálalásig a hűtőben tartom, és csak közvetlenül azelőtt nyomok mindegyik adagba 1-1 babapiskótát, hogy nekilátnánk.

4 adag lesz belőle.

Joghurtos panna cotta

Hozzávalók:

30 deka joghurt

1 deci tejszín

1 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

9 deka cukor

1 kávéskanál vaníliaaroma

1 csapott evőkanál zselatinpor (1 deka)

1 citrom

a tálaláshoz 15 deka friss vagy felengedett, mélyhűtött málna

A joghurtot, a tejszínt és a tejet beleöntöm egy kis lábosba. Hozzáadom a cukrot meg a vaníliaaromát, és kevergetve felmelegítem, de nem forralom fel. Csupán addig tartom a lángon, amíg a cukor feloldódik, és a hőmérséklete eléri azt a pontot, hogy enyhén csípi a beledugott ujjamat. Ekkor leveszem a tűzről.

Egy kis tálkába szórom a zselatint, és a meleg, joghurtos keverékből hozzáteszek néhány evőkanálnyi. Kézi habverővel jól összevegyítem, aztán a feloldódott zselatint átöntöm a lábosban maradt joghurtos keverékhez.

Végül alaposan összedolgozom az egészet, és miután beleszeltem a megmosott citrom héját, szétosztom a panna cottát 4 darab 1 1/2 decis tálkában.

A kihűlt desszertek mehetnek éjszakára a hűtőbe. Másnap a hideg tálkák alját néhány pillanatra forró vízbe mártom, aztán a remegős pudingokat határozott mozdulattal kipottyantom egy-egy kistányérra. Tálaláskor köréjük rakok néhány málnaszemet, na nem pusztán a színhatás kedvéért, hanem az ízharmónia miatt.

4 adag lesz belőle.

Kávés csokikrém

Az egyik első desszert, amelyet még általános iskolás koromban tanultam meg elkészíteni, a francia csokihab volt. A recept F. Nagy Angéla kiváló szakácskönyvéből származik, és világbajnokian egyszerű: az étcsokit gőz fölött megolvasztjuk, hozzákeverünk néhány tojássárgáját, majd a tojásfehérjékből habot verünk, és összeforgatjuk a tojássárgájás csokival. Ezt a csokis remekművet tálkába kanalazzuk, és betesszük pár órára a hűtőbe. Ennyi az egész. De valami olyan frenetikus finomság kerekedik belőle, hogy mindenki, akinek eddig elmeséltem, és kipróbálta, teljesen beleszeretett. Az is nagyon

praktikus benne, hogy ezerféle módon alakítható tovább: tehetünk a csokihabba rumban felfőzött, puha mazsolát, apróra tört diót, frissen facsart narancslevet, reszelt narancshéjat, magyarán bármit, amire épp gusztusunk támad. Az egyik kedvencem az, amikor kávé keverek hozzá, mert a kávé jól kiemeli a sötét csoki ízt. Amikor elkezdtem ezen a szakácskönyvemen dolgozni, eszembe jutott, hogy annak, aki nálam jóval szigorúbban figyel a súlyára, a csoki nagybetűs tabunak számít. Ezért elhatároztam, addig-addig módosítgatom a francia csokihab alapreceptjét, amíg alaposan le nem csökkentem a kalória tartalmát.

Sok kísérlet után az lett a nyerő változat, amelyikből teljesen elhagytam a tojássárgákat, és helyette a még olvadozó csokihoz kevéske tejszínt kevertem, amelynek természetes zsírtartalma segít megkötni, azaz besűríteni a desszertet. A csokié ugyanis, ahogy a tesztlések során kiderült, önmagában nem volt elég ehhez. Gondolatnyi cukrot meg azért tettem a tojásfehérjékhez, hogy igazán kemény habot verhessek belőlük. Így végül kialakult az a kávé csokikrém, amelyből az is bátran ehet, aki - mint az egyik barátnőm -, ha liftben utazik, az ott található figyelmeztető tábla alapján mindig kiszámolja, megfelel-e a testsúlya a normálisnak.

Hozzávalók:

15 deka étcsokoládé

3/4 deci tejszín

6 tojásfehérje

1 evőkanál cukor (2 deka)

1 1/2 evőkanál nesz-kávé (1 deka)

Először kiválasztok egy fémtálat meg egy fazekat. A tálnak akkorának kell lennie, hogy kényelmesen illeszkedjen a fazékra. Ezután háromujjni vizet engedek a fazékba, és ráteszem az üres tálat: így próbálom ki, vajon nem ér-e bele az alja a vízbe. Ha igen, akkor kiöntök a fazékból annyi vizet, hogy ne érjen bele. Ezzel a módszerrel - és persze majd a gyengéd gőz fölötti olvasztással - biztosítom, hogy a csokoládé ne égjen oda, hanem lassan csurgósra olvadjon.

A tálba beletördelem az étcsokit, a fazekat pedig felteszem erős tűzre. Ha már forr a víz, takarékra csavarom alatta a lángot, és megvárom, hogy a forrás gyöngyözőre csendesüljön. Ekkor ráteszem a tálat, és nem kapkodva, hanem türelmesen megolvasztom a csokit.

Amíg a csoki olvad, gyorsan megmelegítem a mikróban a tejszínt. Nem forralom fel, csak épp megemelem a hőmérsékletét. Ráöntöm az olvadozó csokira, és addig kevergetem, amíg sima és folyós nem lesz. Ha ez megtörtént, leveszem a csokis tálat a fazékról, és félreteszem.

Mialatt a tejszínes csoki kihűl, két részletben habbá verem a fehérjét. Az első menetben addig dolgoztatom a robotgép habverőit, amíg kialakul a lágy hab, a második menetben pedig hozzászórom a cukrot, és addig verem tovább, amíg a cukros tojáshab fényes és kemény nem lesz. Végül egy kis bögrében feloldom a neszkávét 2 evőkanál meleg vízben, és összeállítom a csokikrémet.

A sűrű kávé fakanállal hozzákeverem a tejszínes csokihoz, majd a kávé-tejszínes csokiba óvatos és széles mozdulatokkal beleforgatom az édes tojáshabot.

A kész csokikrémet elosztom 4 apró tálkába, és legalább 3 órára beteszem a hűtőbe. Itt sűrűre dermed, és ettől olyan dús lesz az állaga, hogy komoly jellemhibája lehet annak, akit nem csábít egy kis nyalakodásra.

4 adag lesz belőle.

Kókuszos tejberizs ananással

Hozzávalók:

4 + kb. 2½ deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

10 + 5 deka kókuszreszelék

15 deka rizs

bő 3 deci víz

csipetnyi só

10 deka méz

1 kávéskanál vaníliaaroma

1 citrom

3 karika lecsepegtetett konzervananász (10 deka)

½ kávéskanál őrölt fahéj

4 deci tejet előző nap összekeverek 10 deka kókuszreszeléssel, és egészen forrpontra hevítem. Mielőtt felforrna, lekapom a tűzről, és várok, míg kihűl. Ha már hideg, beteszem a hűtőbe. Itt az éjszaka során beleoldódik a kókusz íze. Másnap leszűröm, elbúcsúozom a kiáztatott kókuszreszeléktől, és a tej mennyiségét 4 decire pótolom.

Ezután megmosom a rizst, szűrőben lecsepegtetem, és egy kisebb fazékba teszem. Rögtön felöntöm a vízzel – ez kb. kétszerese a rizs mennyiségének –, adok hozzá csipetnyi sót, és mérsékelt tűzön kb. 15 perc alatt puhára főzöm. Akkor jó, ha kicsit tocsakos marad.

A puha rizshez hozzákeverem a kókuszízű tejet, a maradék 5 deka kókuszreszeléket, a mézet és a vaníliaaromát. Belereszelem a megmosott citrom héját is, majd mérsékelt tűzön 7-8 perc alatt kevergetve összeforralom az egészet.

Közben lecsöpögtetem, és apróra vágom az ananászt.

Végül az ananászfalatokat is belekeverem a kókuszos tejberizsbe, amelyet szétosztok 6 üvegtálkába.

Tálalásig hűtőben tartom, és mielőtt bekanaloznánk, előfordul, hogy ráhítek még egy kis őrölt fahéjat is.

6 adag lesz belőle.

Körte mazsolás-lekváros túrókrémmel

Hozzávalók:

4 körte (80 deka)

5 deka mazsola

1/2 kávéskanál vaníliaaroma

1-2 fahéjrúd

pár szem szegfűszeg

2 evőkanál méz (4 deka)

1 evőkanál étkezési keményítő (1 deka)

10 deka félzsíros túró

1 1/2 evőkanál sárgabaracklekvár (4 deka)

1 citrom

A körtéket meghámozom, félbevágom, és a közepükön kiskanállal mélyedést vájok bennük. Ide kerül majd a túróöltelék. A körtéknek talpat is gyártok, hogy tálalásnál biztosan álljanak a tányérokra. Ehhez levágok az aljukból 1-1 vékony szeletet, de óvatosan, nehogy kilyukasszam őket.

A fél körtéket egy kb. 24 centi átmérőjű lábosba rakom -az a lényeg, hogy kényelmesen elférjenek egymás mellett-, majd rájuk szórom a megmosott mazsolát, megcsöpögtetem őket a vaníliaaromával, és melléjük dobom a fahéjrudakat meg a szegfűszeget. Végül felöntöm a gyümölcsöt annyi vízzel, amennyi éppen ellepi, és erős tűzre teszem az edényt.

Ha felforrt, takarékra csökkentem a lángot, lefedem, és kb. 8-10 percen át csendesen gyöngyöztetem. A rugalmasan puhára főtt körtét szűrőlapáttal kiszedem, majd kihalászom a mazsolát is, és külön-külön félreteszem mindkettőt.

Ezután elkészítem a szószt. A fűszeres sziruphoz adom a mézet, és fedő nélkül 10-15 percig tovább forralom, hogy az íze intenzívebb legyen. A szűk negyedóra elteltével átöntöm egy mérőkancsóba, és lemérem, mennyi maradt belőle. Ha túl sok, kiöntök annyit, hogy csak 1 1/2 deci legyen, és kézi habverővel 4-5 evőkanálnyit az étkezési keményítőhöz keverek. A többit visszaöntöm a lábosba, és belecsurgatom a keményítő szirupot is. Takaréklángon fakanállal kevergetve 1-2 perc alatt besűríttem, majd leveszem, és amíg kihűl, összeállítom a túróölteléket.

Nem igazán bonyolult művelet, hiszen csak annyiból áll, hogy villával a túróhoz dolgozom a baracklekvárt meg a félretett, puha mazsolát.

Befejező lépésként megpakolom a körtéket a túróöltelékkel, és a mézes-fűszeres szósszal együtt beteszem a hűtőbe tálalásig. Amikor enni akarunk, a túros körtékre locsolom a szósz, és a tetejére reszelem a megmosott citrom illatos héját.

4 adag lesz belőle.

Málnahabos torta

Hozzávalók:

A tortához:

3 deka teljes kiőrlésű liszt

3 deka finomliszt

½ kávéskanál sütőpor

1 csapott evőkanál cukrozatlan kakaópor (1 deka)

2 tojás

6 deka barna cukor

A málnás habhoz:

30 deka friss vagy felengedett, mélyhűtött málna

30 deka joghurt

15 deka méz

1 kávéskanál vaníliaaroma

1 citrom

2 csapott evőkanál zselatinpor (2 deka)

5-6 evőkanál hideg víz

2 deci hideg tejszín

A torta tetejére :

20 deka friss vagy felengedett, mélyhűtött málna

A tortaforma előkészítéséhez:

1 kávéskanál puha vaj (½ deka) és ½ evőkanál liszt (1 deka)

Bemelegítem a sütőt 175 fokra, és kivajazok, kilisztezok egy 24 centi átmérőjű kapcsos tortaformát. Az alját sütőpapírral bélelem ki, aztán hozzálatok a tésztához.

A kétféle lisztet összekeverem a sütőporral, teaszűrőn hozzászítalom a kakaóport, és félreteszem a keveréket. Robotgéppel alaposan fölhabosítom a tojásokat és a cukrot. Szükség van hozzá egy kis türelemre, mert legalább 5-6 percig tart, hogy kellően sűrű legyen a massa. A cukros tojás habba fakanállal óvatosan beleforgatom a kakaós-sütőporos lisztkeveréket, majd átkanalazom az előkészített tortaformába. Elsimítom, és kb. 12 perc alatt megsütöm a meleg sütőben.

Ha tortalapba szűrt türe már nem tapad ragacsos massa, készen van. Ekkor rácsra teszem a formát, és várok, míg a lap kihűl.

Ezalatt elkészítem a málnahabot. A megmosott gyümölcsöt összeturmixolom a joghurttal, a mézzel és

a vaníliaaromával, átöntöm egy keverőtálba, és hozzáreszelem a megmosott citrom héját. Jöhet a zselatinpor. Beleszórom egy kis lábosba, és ráöntök néhány evőkanál hideg vizet. Kézi habverővel simára keverem, és takaréklángon addig melegítem, amíg a zselatin feloldódik a vízben. Egy pillanatig sem tovább!

A zselatinos folyadékot a málnás-joghurtos turmixhoz öntöm, és alaposan elkeverem benne. Végül a hideg tejszínt robotgéppel kemény habbá verem, és fakanállal a málnás-joghurtos együttesbe forgatom.

Kész a tortalap, kész a málnahab. Következik az összeállítás.

A tortaformát gyorsan elmosom, szárazra törölöm, és kibélelem két, keresztben egymásra helyezett folpackcsíkkal. Ügyelek, hogy a csíkok kilógnak a tortaforma peremén. A formába kanalazom a málnahabot, és finoman föléje illesztem a kihűlt tortalapot. Ráhajtom a kilógó folpackcsíkokat, és éjszakára a hűtőbe rakom. Ennyi idő bőven elég arra, hogy a zselatin megkösse a málnahabot.

Tálaláskor először kicsomagolom a tortát, majd egy nagy tálra fordítom, és miután óvatosan lehúztam róla a folpackot, a megmosott málnaszemekkel feldíszítem a tetejét.

1 tízszeletes torta lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2004/50)

Meggyes csokitorta

Hozzávalók:

1 deka puha vaj és 1 deka liszt a tortaforma előkészítéséhez

6 + fél deka finomliszt

6 deka teljes kiőrlésű búzaliszt

1 teáskanál sütőpor

fél teáskanál őrölt fahéj

2 deka cukrozatlan kakaópor

10 deka meggy

3 deka étcsokoládé

13 deka cukor

2 deka vaj

10 deka joghurt

fél teáskanál vaníliaaroma

1 tojás

1 tojásfehérje

a tálaláshoz 1-1 kanál joghurtos-gyümölcsös fagyit

Bekapcsolom a sütőt 175 °C-ra (gázsütőn 4-es fokozat), és kivajazok, kilisztezok egy 28 centi átmérőjű, 3 és fél centi peremmagasságú gyümölcstortaformát. Ezután a torta tésztajába kerülő 6 deka finomlisztet és 6 deka teljes kiőrlésű lisztet összekeverem a sütőporral meg az őrölt fahéjjal, majd teaszűrőn át hozzászítalom a kakaóport, és félreteszem. Következik a meggy. Kimagozom, apróra vágom, és fél deka finomliszttel összekeverve félrerakom.

Ennyi előkészítés után felforralok háromujnyi vizet egy fazékban. Ha már lobog, mérsékelten csavarom a fazék alatt a lángot, és megvárom, amíg a forró víz már csak csendesen bugyog. Egy olyan fémtálat keresek, amelyik kényelmesen illeszkedik a fazékra, de az alja nem ér bele a vízbe. És most már tényleg jön a munka érdemi része. Az étcsokit apróra vágom, és beleteszem a kiválasztott fémtálba. Hozzászórom a cukrot, öntök rá 1 deci vizet, és a fémtálat ráteszem a fazékra, amelyben halkán forrdogál a víz. A csokis - cukros elegyet aztán pár perc alatt kevergetve összeolvasztom a gyengéd gőzön, majd leveszem, és azon melegében hozzákeverem a vaját. Amikor a vaj felolvadt, hozzáteszem a joghurtot és a vaníliaaromát is. Ezután kézi robotgéppel gyorsan beledolgozom a tojást meg a tojásfehérjét, majd fakanállal váltok, és a csokis masszához apránként hozzávegyítem a lisztes – sütőporos – fahéjas - kakaós keveréket. Végül hozzáadom a meggydarabokat is, és a kész tésztát belekanalazom az előkészített tortaformába. A meggyes csokitorta 20-25 perc alatt sült meg. De vigyázat, mert a beleszúrt kötőtűre ennyi idő elteltével még ragad némi tészta) Ha tovább sütnék, akkor kiszáradna, és elvesztené porhanyós jellegét. Tálaláskor a szeletek mellé szoktam tenni még 1-1 kanál joghurtos-gyümölcsös fagyit is, mert nagyon finomak együtt.

8 adag lesz belőle.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2004/27)

Mentás narancsdesszert

Hozzávalók:

6 evőkanál méz (12 deka)
1,5 deci víz
1 nagy fahéjrúd
pár szem szegfűszeg
kb 1 kiló narancs (megtisztítva 50 deka)
2 marék friss mentalevél
30 deka joghurt
8 darab babapiskóta (4 deka)

A mézet, a vizet, a fahéjat és a szegfűszeget egy kisebb fazékba teszem, és kevergetve felforralom. Ha már rottyog, mérsékelem a lángot, és kb. 10 percig csendesen tovább gyöngyöztetem, hogy enyhén besűrűsödjön és szirupossá váljon.

Miközben ez lezajlik, meghámozom a narancsot, még hozzá nem is akárhogy, hanem a lehető legalaposabban. Ennél az édességnél ugyanis fontos, hogy a gyümölcsön egyetlenegy szösz se maradjon a fehér bundájukból, mert kesernyéssé válhatnak tőle. Fogom tehát a héjas narancsokat, és levágom a tetejüket, meg az aljukat. Ezután vágódeszkára ültetem őket, és lassú forgatással lehántom az oldalukon maradt héjas-bundás részt úgy, hogy a végén már csak a szintiszta gyümölcshús marad meg belőlük. Lehet, hogy ez a módszer elsőre pocskéolásnak látszik, hiszen a levágott bundás héjon mindig marad némi gyümölcs, de egy kis gyakorlással könnyen elérhetjük, hogy ez minél kevesebb legyen. Az ellenben biztos, hogy ha így hámozzuk meg a narancsot, sohase marad rajta kesernyés bundaszösz.

Amikor végeztem a tisztítással, sorra kézbe veszem a narancsokat és filézem őket, vagyis kiszabadítom a gerezdeket a hártýából, majd beleteszem egy nagy tálba, és megnézem, mi a helyzet a fűszeres sziruppal.

Ha kellően sűrű, leveszem a tűzről, és ráöntöm a tálban várakozó narancsdarabokra. Ezután megvárom, hogy a szirupos narancs kihűljön, aztán pár órára – vagy akár egy fél napra is – beteszem a hűtőbe. Amikor már jól összeértek az ízei, kihalászom belőle a fahéjrúdat, meg a szegfűszeget.

Végül apróra vágom a mentát, a joghurtba keverem, és következik a rétegezés. Előveszek 4 üveg poharat, és felváltva kanalazok bele a fűszeres narancsból és a mentás joghurtból. Tálaláskor babapiskótát szoktam kínálni mellé.

4 adag lesz belőle.

Túrófagyi piros öntettel

Hozzávalók:

A fagyihoz:
10 deka méz
10 deka cukor
1 1/2 deci víz
1 evőkanál vaníliaaroma
2 citrom
25 deka félzsíros túró
30 deka joghurt

Az öntethez:

1 csomag felengedett, 30 dekás mélyhűtött erdei gyümölcs (pl. Arvit erdei-mix gyümölcskeverék)
5 deka porcukor
1/2 citrom
3-4 evőkanál víz

A mézet és a cukrot egy kis lábosba teszem, hozzáöntöm a vizet, és gyengéd lángon kevergetve felmelegítem. Amikor a méz és a cukor feloldódott, leveszem. Hozzáadom a vaníliaaromát,

belereszelem a megmosott citromok héját, és az egyiknek az ujjaimon átszűrve belefacsarom a levét is. Ez lesz a fagyihoz az alapszirup.

Megvárom, amíg kihűl, és beteszem pár órára vagy akár egész éjszakára a hűtőbe. Az a lényeg, hogy jó hideg legyen.

A folytatáshoz a turmixgépet veszem elő. Simára pépesítem benne a túrót, a joghurtot meg az alapszirupot, és kikészítek egy 20x30 centis, aránylag lapos műanyag dobozt. Azért lényeges a mérete, mert fontos, hogy a massa jól szétterüljön. A dobozba öntöm a fagyikeveréket, és beteszem a mélyhűtőbe.

1 1/2 óra múlva előveszem, és a dermedésnek indult fagyit villával alaposan átkapargatom, hogy minél jobban összetörjem a kialakulóban lévő jégkristályokat. Ezután visszateszem a fagyit, és félórás időközökben háromszor megismételem a villás mutatóványt. Ennyi kapargatás-kevergetés után a fagyit házián krémes állagú lesz.

A kész fagyit átkanalazom egy kisebb műanyag dobozba, és tálalásig a mélyhűtőben tartom. Tálalás előtt 15 perccel kivesszem, és átrakom a hűtőbe. Itt negyedóra alatt enyhén felenged, és könnyen formálhatunk belőle pipec gombócokat.

A piros öntet elkészítése pedig gyerekjáték. A turmixgépbe szórom a teljesen felolvadt erdei gyümölcskeveréket, beleteszem a porcukrot, és ráreszelem a megmosott fél citrom héját. Utána az ujjaimon átszűrve hozzácepegtetem a citrom levét is, és miután a gépbe kanalaztam a vizet, sebesen összeturbózom az egészet.

Tálaláskor a kicsit behűtött, csábítóan deres üvegkelyhekbe adagolom a túrófagyit, és édes patakokban rácsurgatom a piros gyümölcsöntetet.

8 adag lesz belőle.

Vaníliás sült barack fagyival

Ha van otthon vaníliafagyit a mélyhűtőben, nagy vész már nem érhet.

Legalábbis ami a váratlan vacsoravendégek desszertjét illeti.

Összeüthetek mellé egy rumos csokiszószt, belekeverhetek apróra tört mandulás puszedlit vagy diópralinét, és kész a varázslat. De az egyik legfőbb kedvencem az, amikor gyümölcsöt sütök hozzá. A jéghideg fagyira ráhalmozom a forró, enyhén karamellizálódott barackot, szilvát vagy epret, és "ellentétek vonzzák egymást" alapon mindenkinél bombasikerre számíthatok.

Hozzávalók:

1/2 vaníliarúd

5 deka barna cukor

1 doboz 80 dekás őszibarackkonzerv

1 deci tokaji aszú

30 deka vaníliafagyit

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat), sütőpapírral bélelek ki egy 20x30 centis sütőtálat, és elkészítem a házi vaníliás cukromat.

Ehhez apróbb darabokra vágom a vaníliarudat, és a barna cukorral együtt a tisztára mosott kávédarálóra szórom, majd finomra őrlöm. A mámorító illatú cukrot félreteszem, és jöhetnek a barackok.

A napsárga, vastaghúsú, gyárilag kimagozott és félbevágott gyümölcsöket alaposan lecsöpögtetem - a levükre nincs szükség -, aztán egymás mellé ültetem őket a sütő táliban. Rájuk locsolom a tokajit, a tetejüket meghintem a vaníliás cukorral, és lazán, nem tapadósan lefedem a tálat alufóliával.

A barackok összesen 30 percig sülnek, de ebből csak 15 percet az alufólia alatt. Félidőben lekapom róluk a fóliát, és hagyom, hogy a vaníliás cukor enyhén a gyümölcsökre karamellizálódjon. Amikor megsültek, a fagyit tálkákba adagolom, és igazságosan elosztom rajtuk a vaníliás sült barackokat. 6 adag lesz belőle.

MEGÉRDEMELT HÉTVÉGÉK

Ropogós bundájú csirkecombok

Hozzávalók:

12 alsócomb (egyenként 12 dekásak)
12 dkg kukoricapehely
1 duci fokhagymagerezd
15 deka joghurt
só és frissen őrölt bors
1 ½ evőkanál olívaolaj

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőnél 6-os fokozat), és amíg melegszik, megmosom, szárazra törölöm, majd megfosztom bőruktól a csirkecombokat, hogy jobban tapadjon rájuk a kukoricapelyhes panír.

A kukoricapelyhet nagyon finomra őrölöm egy tisztára mosott kávédarálóban – vagy előkapom a mozsaram és abban töröm meg -, aztán beleszórom egy levesestányérba. Meghámozom a fokhagymagerezdet és előveszek még egy levesestányért. Ebbe öntöm a joghurtot, majd a kézi reszelő apró lyukú oldalán beleteszelem a megpucolt fokhagymagerezdet. Indulhat a panírozás.

A csirkecombokat megsózom, megborsozom, és miután alaposan beleforgattam a fokhagymás joghurtba átköltöttem őket a kukoricapelyhes tálba. Jól belenyomkodom minden oldalukat a pehelymorzsába, hogy egyenletesen rájuk tapadjon a bunda.

Ha végeztem a panírozással, előveszek egy nagy tepsit. Kibélelem sütőpapírral, és a bundázott combokat egymás mellé fektetem rajta. Az a jó, ha minél távolabb kerülnek egymástól, mert ahol érintkeznek, nem lesz annyira ropogós a bundájuk.

Ezután a bepanírozott csirkecombokat egyenletesen megfröcskölöm a virágspriccelőmbe belekanalazott olívaolajjal.

A kukoricapehelybe panírozott csirkecombok kb. 35 perc alatt sülnek aranybarnára a meleg sütőben. Ha a beléjük szűrt tű nyomán áttetsző, szintelen lé csurran ki belőlük, készen vannak.

6 adag lesz belőle.

Zelleres krumplipüré

Hozzávalók:

1 1/4 kiló krumpli
só
1/4 kiló zeller
1/2 deci tejszín
1 1/2 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej
2 evőkanál vaj (4 deka)
frissen őrölt bors
frissen reszelt szerecsendió
1 csokor petrezselyem

A héjas krumplit körömkefével alaposan megmosom, majd beleteszem egy nagy fazékba. Ráöntök annyi vizet, amennyi bőven ellepi, szórok a vízbe sót, és felforralom. Ha már lobogva forr, mérsékelem a lángot, és fedő alatt puhára főzöm. Hogy ez mennyi ideig tart, kizárólag a krumpliszemek nagyságától függ.

Amíg a krumpli fő, haladok tovább. Meghámozom a megmosott zellert, kb. 3*3 centis kockákra vágom, és újra megmosom. A tiszta zellerkockákat egy fazékba szórom, felöntöm bőven vízzel, és teszek a vízhez sót. Ezután felforralom, és amikor zubogni kezd, mérsékelem a tűz erejét. Gyorsan lefedem a fazekat, és kb. 6 perc alatt puhára főzöm a zellert. Utána leszűröm, és félreteszem hűlni. Ha már a krumpli is puha, hideg vizet engedek rá, és meghámozom.

Ezután a krumplit a megfőtt zellerrel együtt egy nagyobb lábosba teszem, és krumplinyomóval összetöröm. A zelleres-krumplis péphez hozzáöntöm a tejszínt és a tejet, rádobom a vaját, és megsózom, megborsozom. Reszelek bele aránylag jelentős mennyiségű szerecsendiót, majd fakanállal összedolgozom és összeemelegítem az egészet.

Ehhez takaréklángra állítom az edényt, és a sűrű, zelleres-krumplis pürét addig kevergetem, amíg lomhán, ráérősen rotyogni nem kezd. Ekkor lehúzom a tűzről, apróra vágom a petrezselymet, és ráhintem.

6 adag lesz belőle.

Epres madártej

Hozzávalók:

1 1/4 liter 1,5%-os zsírtartalmú tej
1 vaníliarúd
30 deka friss vagy felengedett mélyhűtött eper
4 tojás
5 deka cukor
10 deka méz
1 evőkanál finomliszt (2 deka)
1 citrom

Egy fazékban összeforralom a tejet a félbevágott vaníliarúddal, és 20 percre félreteszem. Ennyi idő alatt a tej átveszi a vanília aromáját. Amikor ez megtörtént, kiszedem belőle a rúddarabokat. Félbevagdossom a megmosott, kicsumázott epret, és összeturmixolom a vaníliaízű tej egyharmadával. Azért csak ennyivel, mert a maradék tejben főzöm majd ki a habpamacsokat, és ezek akkor szépek, ha hófehérek, nem pedig foltosan rózsaszínűek.

A kész epres turmixot félreteszem, és szétválasztom a tojásokat. A tojásfehérjékből robotgéppel habot verek két lépésben: először csak addig dolgoztatom a gépet, amíg kialakul a lágy hab, aztán beleszórom a cukrot, és addig verem, amíg kemény és fényes nem lesz.

A pamacsfőzés következik. Hideg vízzel kiöblíték egy közepes méretű fazekat, és felforralom benne a halványsárga, vaníliás tejet. Ha már rotyog, takarékra állítom a lángot, és a cukros tojáshabból evőkanálnyi adagokat szaggatok bele. A pamacsokat mindkét oldalukon kb. 1-1 percig főzöm, majd szűrőlapáttal kihalászom, és félreteszem őket. Arra mindvégig ügyelek, hogy egyszerre csak annyit főzzek ki, amennyi a túlsúlyosság veszélye nélkül belefér a fazékba.

Amikor az összes pamacs kifőtt, elzárom a fazék alatt a gázt, és a vaníliás tejhez öntöm az epres turmixot. Ezután a tojássárgákat, a mézet meg a lisztet kézi habverővel összedolgozom és apránként annyit kanalazok hozzá a meleg, epres-vaníliás tejből, hogy a tojásos keverék meglangyosodjon. Ezt átöntöm a fazékba, begyújtom alatta a tüzet, és gyengéd lángon kézi habverővel kevergetve besűríttem az epres madártejet.

Kis híján végeztem is. Már csak a megmosott citrom héját reszelem a madártejhez, amelyet egy nagy üvegtálba öntök, és ráültetem a megfőtt, félretett habpamacsokat. Ha már teljesen kihűlt, tálalásig beteszem a hűtőbe.

6 adag lesz belőle.

Mézes karamellital

Hozzávalók:

3 evőkanál méz (6 deka)
5 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej
1 kávéskanál vaníliaaroma
1 evőkanál brandy

A mézet egy kis lábosba teszem, és néha-néha megkevergetve karamellesre olvasztom. Ez azt jelenti, hogy megvárom, amíg egészen sötétbarna nem lesz. Kell hozzá egy kis bátorság, mert az ember valahogy mindig megrémül, hogy a végén odaég a méz, de erre semmi ok.

Ha már mélybarna a méz színe, az illata pedig határozottan karamelles, lehúzom a tűzről és hátrébb lépek. Beleöntöm a tejet, és megvárom, hogy elhalkuljon a sistergés, amely a forró karamell és a hideg tej találkozását jellemzi.

Ekkor belecsepegetem a vaníliaaromát, majd az edényt visszateszem a gyenge tűzre, és addig kevergetem fakanállal takaréklángon, amíg a karamell fel nem olvad benne. megint leveszem a tűzről – immár végleg -, és hozzáöntöm a brandyt. Végül, ha már kissé kihűlt, poharakba töltöm. 2 adag lesz belőle.

Banánkenyér

Hozzávalók:

10 deka ún. pehelymix (bioboltokban, szupermarketekben kapható zab-, búza-, és rozspehely-keverék)
15 deka finomliszt
1 teáskanál szódbikarbóna
1 teáskanál sütőpor
1/4 teáskanál őrölt fahéj
10 deka puha vaj
15 deka barna cukor
1 vaníliarúd
2 tojás
5 evőkanál joghurt
2 érett, puha banán
10 deka dióbél

puha vaj és kevés liszt a forma előkészítéséhez

Mielőtt nekikezdenék, felturbózom a roppant egészséges, de amúgy eléggé jellegtelen ízű pehelymixet. Ez annyit tesz, hogy beleszórom egy száraz, közepes méretű serpenyőbe, és nagy lángon állandóan kevergetve illatosra pirítom. Nem barnítom túl, csak épphogy mélyíték egy kicsit a színén. Utána kihűtöm, majd tisztára mosott kávéőrlemben finomra őrölöm. A „házi” lisztem ezzel készen van. Bekapcsolom a sütőt 175 C-ra (gázsütőn x-es fokozat). Alaposan kivajazok és kilisztezok egy 7 centi mély, 25 centi hosszú és 11 centi széles sütőformát, és az aljába sütőpapírt illesztetek. Amíg a sütő bemelegszik, összeállítom a banánkenyér tésztáját.

A kétféle lisztet, a szódbikarbónát, a sütőport és az őrölt fahéjat összekeverem egy nagy tálban. A puha banánt egy kisebb villával pépesre nyomkodom, aztán a diót durvára töröm a mozsárban. Ennyi előkészítés után előveszek még egy nagy tálal. Beleteszem a puha vaját, beleszórom a barna cukrot, és robotgéppel jól összedolgozom a kettőt. A cukros vajba ezután jöhet a félbevágott vaníliarúd kikapargatott belseje, majd egyenként a tojások is megérkeznek.

Miután mindkét tojást gondosan elkevertem a géppel, belevegyítem a masszába a joghurtot és a banánpépet. Itt a pillanat, hogy a gép helyett fakanalat ragadjak. A joghurtos-banános masszába beleforgatom a lisztes keveréket és a durvára tört diót, aztán a kész tésztát átkanalazom a sütőformába. A már meleg sütőben 1 óra alatt megsütöm a banánkenyeret, és ha 40 perc után úgy látom, hogy a teteje túlságosan pirulna, alufóliát borítok rá, hogy annak védelmében süssem tovább. Akkor van kész, ha a beleszúrt tűre már nem tapad ragacsos massa. Ekkor kivesszem, rácsra téve kihűtöm, majd kifordítom a formából, és lehúzom róla a sütőpapírt. Szeletekre vágva vajjal és dzsemmel szoktuk enni, de a banánkenyér önmagában is jóízű csemege.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2004/35)

Narancsos málnasaláta

Hozzávalók:

30 deka friss, vagy mélyhűtött málna
3 evőkanál narancslikőr
2 deci 100%-os narancslé
1 kávéskanál vaníliaaroma

Ha friss málnából készítem, a gyümölcsöt gyengéden megmosom, és lecsepegtetem. Ha fagyaszottat használok, csak annyi a dolgom, hogy a felolvadt szemeket szűrőbe tegyem, és megvárjam, amíg lecsöpög a levük.

A málnát ezután elosztom 2 üvegtálcában, jól meglocsolom az illatos narancslikőrrel, és másnapig hűtőbe teszem.

Reggel egy kis kancsóban összekeverem a narancslevet a vaníliaaromával, és igazságosan elosztom a narancslikőrös málnán.

2 nagy adag lesz belőle.

Csokimorzás muffin

Hozzávalók:

10 deka finomliszt

10 deka teljes kiőrlésű liszt

1½ kávéskanál sütőpor

1 kávéskanál szódobikarbóna

5 deka apróra vágott étcsokoládé

1 tojás

1 kávéskanál vaníliaaroma

10 deka barna cukor

½ deci olaj

2 deci 1,5%-os zsírtartalmú tej

Bemelegítem a sütőt 200 fokra, és a muffintepsi horpadásaiba beleteszek egy-egy papírkapszlit.

A tésztahoz egy nagy tálban összekeverem a kétféle lisztet, a sütőport meg a szódobikarbonát, és éles késsel – épp úgy, mintha petrezselymet aprítanék –, morzsásra darabolom az étcsokit. A csokimorzás a lisztes keverékhez szórom, és előveszek egy másik tálát.

Ebbe beleütöm a tojást, rácsepegtetem a vaníliaaromát, és hozzáadom a barna cukrot, az olajat meg a tejet. Kézi habverővel alaposan összedolgozom az egészet, és ha már sima, gyorsan hozzáöntöm a csokis-lisztes egyveleghez.

A tészta fakanállal összekeverem, és egy evőkanállal arányosan szétosztom a muffintepsi horpadásaiban. Mehet is a sütőbe kb. 20 percre. Ennyi idő alatt a csokimorzás muffinok megsülnek, és közben szépen meg is növekednek.

12 muffin lesz belőle.

Almás-fahéjas muffin

Hozzávalók:

10 deka finomliszt

12 deka teljes kiőrlésű liszt

1 és fél kávéskanál sütőpor

1 kávéskanál szódobikarbóna

1 kávéskanál őrölt fahéj

1 citrom

8 deka barna cukor

1 tojás

15 deka joghurt

fél deci olaj

15 deka alma

2 evőkanál méz (4 deka)

5 deka mazsola

Bemelegítem a sütőt 200 fokra, és a muffintepsi horpadásait kibélelem 2-2 papírkapszlivval. Azért a duplázás, mert ha a mézes-mazsolás töltelék miatt a süti esetleg galádul bele kívánna ragadni a tepsibe, a kettős védelem gondosan megakadályozza ezt. Ezután előveszek két nagy tálát és két kisebbet. Az egyik nagy tálba a kétféle lisztet, a sütőport, a szódobikarbonát meg az őrölt fahéjat teszem, és belereszelem a megmosott, szárazra törölt citrom héját. A másik nagy tálba a barna cukrot

szórom, ráütöm a tojást, belekanalazom a joghurtot, meglocsolom olajjal, és kézi habverővel mindezt jól összedolgozom. Jöhetnek a kisebb tálak. Az egyikbe beleszelem a megmosott almát héjastul (a csutkját persze kihagyom, majd megcsöpögtetem kevés citromlével. A másik kis tálban pedig összekeverem a mézet és a mazsolát.

A joghurtos keveréket átöntöm a lisztes tálba, hozzáadom a reszelt almát, és fakanállal az egészet egybeforgatom. Ez a tészta. Evőkanállal félig megtöltöm vele a muffintepsi horpadásait, és a tésztakupacokon arányosan szétosztom a mézes mazsolát. A töltelékre rákanalazom a maradék tésztát, és íme, megszülettek a töltött muffinok. Betszem őket a meleg sütőbe, és kb. 20 perc alatt megsütöm. 12 muffin lesz belőle.

Narancsos muffin

Hozzávalók:

10 deka finomliszt
10 deka teljes kiőrlésű liszt
1 1/2 kávéskanál sütőpor
1 kávéskanál szóda bikarbóna
2 narancs
1 tojás
10 deka barna cukor
10 deka narancslekvár
20 deka joghurt
1/2 deci olaj

Bemelegítem a sütőt 200 fokra (gázsütőnél a 6-os fokozat), és kibélelem papírkapszlivallal a muffintepsi horpadásait.

Mivel úgy a legegyszerűbb elkészíteni a tésztát, ha a "száraz" és a "nedves" hozzávalók külön-külön kerülnek bele egy-egy tálba, előveszek 2 keverőtálat.

Az egyikbe beleszórom a kétféle lisztet, a sütőport meg a szóda bikarbónát. Ezután hozzáreszelem a megmosott, szárazra törölt narancsok héját, és félreteszem.

Következik a másik tál, a "nedves" hozzávalóknak. Beleütöm a tojást, ráhíntem a barna cukrot, hozzákanalazom a narancslekvárt meg a joghurtot, és rálocsolom az olajat. Ujjaimon átszűrve belefacsarom az egyik megreszelt narancs felének a levét is, és kézi habverővel alaposan összekeverem az egészet.

Ekkor a "nedves" tál tartalmát átöntöm a lisztes tálba, és fakanállal tempósan összedolgozom a muffin tésztáját.

A kész masszát végül igazságosan szétosztom a tepsi horpadásaiban, és meleg sütőben kb. 22 perc alatt megsütöm a narancsos muffinokat.

12 muffin lesz belőle.

Pizzatészta

Hozzávalók:

1 kiló liszt
2 lapos evőkanál só
1 evőkanál szárított oregano
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 a legalacsonyabb fokozatra zacskóstul beteszem 1 percre, aztán beleszitálom egy nagy tálba és hozzákeverem a sót, a szárított oregánót és tisztességes mennyiségű frissen őrölt borsot.

Utána a legnagyobb keverőtálamba amim csak van, beleszórom a szárított élesztőt és a cukrot. Langyos vízzel simára és hozzáteszem az olívaolajat is.

Előszedem a kézi robotgépet, beleillesztem a tésztadagasztó-karokat, majd lassú fokozatra kapcsolom és elkezdem az élesztős-olajos vízbe apránként belekeverni a fűszeres lisztet. Amikor már az összes lisztet beledolgoztam, akkor nagyobb fokozatra váltok a gépen és 6-7 perc alatt hólyagosan simára dagasztom a pizzatésztát.

Még 1-2 percig kézzel is átdolgozom a bucit, aztán vékonyan kiolajozott tálba beleforgatom, hogy sehol ne száradjon ki és konyharuhával lefedve 45 perc alatt meleg helyen a duplájára kelesztmem.

Utána újra átgyúrom a tésztát és elosztom 4 egyenlő részre. Amíg az egyiket jó centis vastagságúra kinyújtom, addig lefedve tartom a többi cipót. (Ha a várakozás alatt nagyon duzzadoznának, akkor hűvösebb helyre költöztetem őket.)

A kis jóindulattal körlapnak is nevezhető pizzát enyhén megolajozott sütőlapra teszem és 15 perces pihenő után jöhet rá vékonyan a pizzamártás meg azok a toppingok, amelyekre épp kedvünk támad. Előmelegített 220 C-os (gázsütőn 7-es fokozat) 20-25 perc alatt sülnek a pizzák ropogósra attól függően, hogy mivel pakoltuk meg őket.

4 tekintélyes méretű pizza lesz belőle 8 ember számára.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/46 szám)

Pizzamártás

Hozzávalók:

- 1 doboz (40 dekás) hámozott paradicsom konzerv
- 2 teáskanál szárított oregano
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanálnyi sűrített paradicsompép
- frissen őrölt fekete bors

Az alaposan lecsepegtetett paradicsom konzervet belezuttyantom a turmixgépbe, aztán hozzászórom az oreganot.

A fokhagymagerezdeket megpucolom és átnyomom a fokhagymaprésen, majd az erős illatú zúradékot is beleteszem a turmixgépbe.

Löttyintek hozzá olívaolajat és belekanalazom a sűrített paradicsomot.

Tekerek hozzá frissen őrölt borsot -sót azért nem, mert a pizzán a toppingok és a sajt úgyis elég sós lesz-, és röpké pillanatok alatt krémesre turmixolom szét a pizzamártást.

4 nagy pizzához elég.

(Szerepelt a NŐK LAPJÁBAN is 2002/46 szám)

Sonkás-ruccolás pizza

Hozzávalók:

- ¼ adag pizzatészta
- ¼ adag pizzamártás
- 15 dkg érlelt, szárított sonka (pl. Bolero)
- 5 dkg ruccola
- 1 evőkanál balsamecet
- frissen őrölt bors

A kinyújtott, pihentetett pizzatésztát sütőpapírral bélelt tepsire fektetem, és egyenletesen megkenem pizzamártással. Ezután betolom a 220 fokra előmelegített sütőbe, és 20-25 perc alatt megsütöm.

De félidőben kikapom egy pillanatra, és gyorsan ráhelyezem a hajszálvékony sonkaszeleteket. Mivel ennyi sonka túl sok ahhoz, hogy egy rétegben elférjen a pizzán, úgy ügyeskedem, hogy minél egyenletesebben terítsem szét.

Miközben a pizza készre sül, előkészítem a ruccolát. A leveleket jól megmosom, aztán papírtörőre terítve vagy salátacentrifugában megszáritom.

A megsült sonkás pizzát tálalás előtt megszórom ruccolával, a levelekre balsamecetet fröcskölök, és tekerek rájuk még egy kis frissen őrölt borsot is.

1 hatszeletes pizza lesz belőle.

Póréhagymás pizza

Ennek a pizzának az ötlete nemrég jutott eszembe, amikor Párizsban jártam, és egy kis kávézóban megkóstoltam egy olyan lepényt, amelynek sós, porhanyós tésztakérgében krémes, póréhagymás töltelék pihent. A franciák különben is híresek arról, milyen isteni lepényeket, azaz quiche-eket készítenek, úgyhogy ha ott vagyok, szinte szakmai kötelességemnek érzem, hogy sorra végigkóstoljam a vonzónál vonzóbb változatokat. De ez a quiche a többenél is magával ragadóbb volt. Leginkább amiatt, hogy semmi extra nem volt benne. A tészta vékony volt és friss, a töltelék pedig csak puha póréból, illatos kakukkfűből és a házi tejszín meg a falusi tojás keverékéből állt, slussz. Mégis úgy éreztem, magát a mennyországot árusítják itt szeletekben. Mialatt hazafelé tartottunk -lám, valamire mégis jók az unalmas repülőutak -, beugrott, hogy a legközelebbi sütésnél kipróbálom, miként viselkedik egy ilyen pórés micsodaság, ha pizzatésztára teszem. Csupán a tojást hagytam ki belőle, mert sűrítő szerepére semmi szükség nincs a pizza esetében.

Hozzávalók:

1/4 adag pizzatészta (184. oldal)
1/4 adag pizzamártás (185. oldal)
kb. 80 deka póréhagyma (megtisztítva 40 deka)
1 evőkanál olívaolaj
1/2 deci meleg víz
só és frissen őrölt bors
5-6 ág friss kakukkfű
2 evőkanál tejszín
10 deka pizza-mozzarella

A póréhagymákról levágom a zöld részüket - ezek nem kellene -, aztán a fehér maradékot megmosom, szárazra itatom és 1/2 centi vékony karikákra metélem.

Egy 24 centi átmérőjű teflonserpenyőben felhevítem az olívaolajat, és ha már meleg, egy pillanatra leveszem a tűzről, és beleszórom a pórékarikákat. Fakanállal jól átforgatom őket, és mielőtt vissza tenném a serpenyőt a tűzre, a hagymához öntöm a meleg vizet, és rádobom a kakukkfűágakat. A póré fededem, 7-8 perc alatt puhára párolom, és ha szükségesnek látom, néha megkeverem közben. Nem cél, hogy pépes legyen, hiszen sütés közben a pizzán is puhul még. Ezért csak annyi ideig párolom, hogy a beleszúrt villa könnyen átmenjen rajta.

A puha póré megsózom, megborsozom, és hozzákeverem a tejszínt. Ennyi az egész, el is készült. A kinyújtott, pihentetett pizza tésztát a sütőpapíros tepsire teszem, megkenem a pizzamártással, és jól megpakolom a pórés toppinggal. Ráreszelem a sajtot, és apórés pizzát kb. 20 perc alatt megsütöm a 220 fokra (gázsütőnél 7-es fokozat) elő melegített sütőben.

1 hatszeletes pizza lesz belőle.

Tonhalas-tejfölös pizza

Hozzávalók:

¼ adag pizzatészta
¼ adag pizzamártás
2 doboz 16 dkg-os tonhalkonzerv (hivatalos nevén: „tonhaldarabok sós lében”)
5 dkg kapribogyó
1 citrom
1½ dl 12%-os zsírtartalmú tejföl
frissen őrölt bors
10 dkg pizza-mozzarella

A kinyújtott, pihentetett pizzatésztát ráteszem sütőpapíros tepsire, és megkenem pizzamártással. Lecsöpögtetem a tonhalat, és ha a darabok túl nagyok, villával falatokra tördelem őket. Jöhet a kapribogyó. Lecsöpögtetem, és összekeverem a tonhallal. A kapribogyós halhoz reszelem a

megmosott citrom héját, és hozzávegyítem a tejfölt is. Végül az egészet erőteljesen megborsozom, és elosztom a mártással megkent pizzatészta tetején.

Mielőtt a tonhalas pizzát 20-25 percre beküldeném a 220 fokra előmelegített sütőbe, jó vastagon ráreszelem a sajtot.

1 hatszeletes pizza lesz belőle.

(Tonhalas pizza néven is szerepelt)

Padlizsános pizza

Hogy a padlizsánt nagyon szeretem, nem vitás. Elég csak végigpörgetni a könyv lapjait, és máris kiderül, mennyire szívesen készíték belőle ebédet (50. oldal). Szép a színe, a hűtőben viszonylag sokáig eláll, és tartózkodó, alkalmazkodó ízének köszönhetően rengeteg mindenhez fellehet használni. Éppen ezért nem is csodálkoztam, amikor azt olvastam, hogy mielőtt a krumpli megérkezett Európába, kontinensünkön a padlizsán volt az egyik legnépszerűbb zöldségféle. Önálló ételként, szószként, köretként, húspótlóként került az asztalokra, és csak mostanában tekintjük valamiféle különlegességnek. Pedig nem az. Szerintem a padlizsán olyan, mint egy igazi, csöndes jó barát, akire mindig számíthatok.

Hozzávalók:

1/4 adag pizzatészta (184. oldal)

1/4 adag pizzamártás (185. oldal)

35 deka padlizsán

só és frissen őrölt bors

2 evőkanál olívaolaj

1 fokhagymagerezd

5 deka magozott, fekete olajbogyó

5 deka friss parmezán

5 deka pizza-mozzarella

1 nagy maréknyi friss bazsalikom

A megmosott padlizsánról levágom a két végét - ezek esetleg keserűek -, majd 1 centis szeletekre karikázom. A szeleteket picit megsózom, megborsozom, és egy 24 centi átmérőjű teflonserpenyőben megsütöm.

Mivel egyszerre nem fér a serpenyőbe az összes karika, két részletben szoktam megsütni, és mindkét adaghoz 1-1 evőkanál olívaolaj at használok. A megsült padlizsánkarikák akkor igazán finomak, ha a sütés től nemcsak megpuhulnak, hanem enyhén aranybarnává színeződnek. Tapasztalatom szerint ez oldalanként kb. 10-10 percet jelent, de mindenki döntse el maga, mikor nyilvánítja késznek őket.

Mialatt a padlizsánkarikák sülnék, megpucolom a fokhagymagerezdet, lecsöpögtetem és apróra vágom az olajbogyót, valamint megreszelem és összekeverem a kétféle sajtot.

Ezután a kinyújtott, pihente tett pizzatésztát sütőpapíros tepsire teszem, megkenem pizzamártással, és elrendezem rajta a megsült padlizsánkarikákat. A kézi reszelő apró lyukú oldalán a lehető legegyszerűbben a padlizsánra reszelem a fokhagymát, és szétszórom rajta az apróra vágott olajbogyót. Búcsúzóul meghintem a parmezán-mozzarella keverékkel - ügyelek rá, hogy a fokhagymareszeléket mindenütt befedje a sajt, különben megég -, és a pizzát 20-25 perc alatt megsütöm a 220 fokra (gázsütőnél 7-es fokozat) előmelegített sütőben.

Tálalás előtt meg szoktam szórni apróra vágott bazsalikkal, mert nagyon jól passzol hozzá.

1 hatszeletes pizza lesz belőle.